



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان:

**دراسة بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم**

**للفئة العمرية (أقل من 19 سنة)**

دراسة ميدانية لفريق اتحاد طولقة أواسط

تحية إهرافند الدكتور:

\* هتوي محمد المالك

من إعداد الطالب:

\* هتج محمد الرحمان

السنة الجامعية: 2018-2019

أَتُوذُ بِٱللَّهِ ٱلسَّمِيعِ ٱلْعَظِيمِ مِنَ ٱلشَّيْطَانِ ٱلرَّجِيمِ

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَنِ ٱلرَّحِيمِ

يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ٱمَنُوا مِنْكُمْ وَٱلَّذِينَ

أُوتُوا ٱلْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

سورة المجادلة ﴿11﴾

صدق الله العظيم

# إهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على الهدى الحبيب خير الخلق  
محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد :

بعدما رست سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا  
الجهد المتواضع إلى التي يعجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلى المرأة التي غمرتني  
حبا وحنانا إلى حكاية العمر و روحته إلى أمي الغالية

أهدي ثمرة جهدي إلى ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله، إلى من  
يسعد بسعادتي و يحزن لحزني رمز الأبوة إلى قدوتي ذلك المقام الراسخ و الباقي

في ذهني وأفكاري إلى أبي الغالي

إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا إستئذان إلى أخوتي

عبد الفتاح...إيمان...نور

إلى خالي عبد المعين..إلى خالي صلاح

إلى كل الأهل والأقارب .

إلى رفقاء دربي وشركائي "مخلوف، عبد الله، زبير، أيمن، عبد العالي"

إلى كل الأصدقاء "ميلود.. ناهل..عرجاني.. نزار..هيثم..بلال.. إقبال.. رفيق.."

إلى جميع أساتذة المعهد والمؤطرين

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي

# تشكرات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« وقل اعملوا فسيري الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

بفضل الله و عونه تعالى خرج هذا العمل المتواضع إلى النور فالحمد لله على فضله

أتقدم بالشكر الجزيل إلى المشرف و الموجه الأستاذ الدكتور

" شتيوي عبد المالك "

على صبره معي طيلة هذا البحث فكان لي خير سند ودليل و منبر لي في هذا الطريق

و لم يبخل عني بنصائحه و توجيهاته

كما أتقدم بالشكر الجزيل

إلى جميع أساتذة المعهد على ما قدموه لنا طوال سنين الدراسة

وأخيرا أشكر كل من ساهم في هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
	الآية الكريمة
أ	تشكرات
ب	الإهداء
	المقدمة
الجانب التمهيدي	
3	1- اشكالية البحث
4	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
5	5- أسباب إختيار الموضوع
6	6- تحديد المفاهيم و المصطلحات
الإطار النظري و الدراسات السابقة و المشابهة	
الفصل الأول: الدراسات السابقة و المشابهة	
9	-تمهيد
10	1- عرض الدراسات السابقة
20	2- التعليق على الدراسات
21	-خلاصة
الفصل الثاني: كرة القدم	
23	تمهيد
24	1- تعريف كرة القدم
24	1-1- نبذة تاريخية عن كرة القدم
25	2- كرة القدم فالجزائر
26	3- مدارس كرة القدم
27	4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
28	5- صفات لاعب كرة القدم

30	6- قواعد كرة القدم
31	7- قوانين كرة القدم
33	8- طرق اللعب في كرة القدم
34	9- المتطلبات الحديثة للاعب كرة القدم
38	-خلاصة
الفصل الثالث: الصفات البدنية	
40	تمهيد
41	1-تعريف الصفات البدنية
41	2-أهمية الصفات البدنية
42	3-علاقة الصفات البدنية بالتدريب
42	4-مكونات الصفات البدنية
43	4-1-القوة العضلية
44	4-2-السرعة
46	4-2-1-مراحل تنمية السرعة
47	4-2-2-الطرق الرئيسية لتدريب السرعة ووسائل تنميتها
48	4-3-التحمل
48	4-3-1-تعريف التحمل
49	4-3-2-أنواع التحمل
51	4-3-3-طرق تنمية و تحسين صفة التحمل
52	4-4-المرونة
52	4-4-1-تعريف المرونة
53	4-4-2-أنواع المرونة
53	4-4-3-طرق تنمية و تحسين صفة المرونة
55	4-5-الرشاقة
55	4-5-1-تعريف الرشاقة
56	4-5-2-أنواع الرشاقة
57	4-5-3-طرق تنمية و تحسين صفة الرشاقة

60	خلاصة
الفصل الرابع: الفئة العمرية - المراهقة - (أقل من 19 سنة)	
62	تمهيد
63	1-تعريف فئة الأواسط
63	2-تعريف المراهقة
64	3-مظاهر النمو في المراهقة
64	3-1-مظاهر النمو فالمتغيرات الجسمية
64	3-2-مظاهر النمو العقلي
65	3-3-مظاهر النمو الإجتماعي
65	4-3-مظاهر النمو الحركي
65	4-3-مظاهر النمو الإنفعالي
66	4-مراحل المراهقة
66	4-1-المراهقة المبكرة (11-14 سنة)
66	4-2-مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة)
67	4-3-المراهقة المتأخرة (18-21 سنة)
67	5-مشاكل المراهقة
67	5-1-المشاكل النفسية
67	5-2-المشاكل الإنفعالية
68	5-3-المشاكل الإجتماعية
68	6-مميزات المراهقة في هذا الطور
68	7-متطلبات المراهقة في هذا الطور
69	8-المراهق و التوجهات الإستقلالية
70	9-تأثيرات المراهقة و علاقتها بالنمو الإجتماعي للفرد
70	10-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين
71	11-متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.
71	12-دوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية للمراهق
73	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث و إجراءاته الميدانية	
76	تمهيد
77	1- الدراسة الإستطلاعية
77	2- الدراسة الأساسية
77	3- منهج البحث
78	4- أدوات الدراسة
78	4-1- الدراسة البيليوغرافية
79	4-2- الإختبارات المستخدمة
84	5- الصدق و الثبات
85	6- مجتمع الدراسة
86	7- عينة الدراسة
86	8- متغيرات الدراسة
86	9- مجالات الدراسة
87	10- الوسائل الإحصائية المستخدمة
88	- خلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج	
90	- تمهيد
91	1- عرض و تحليل النتائج
الفصل الثالث: تفسير و مناقشة النتائج	
100	1- تفسير النتائج و مناقشتها
104	2- الإستنتاجات
105	3- التوصيات والإقتراحات
الخاتمة	
الملاحق	
قائمة المراجع	
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

36	الجدول رقم (1) يبين أهم المهارات في كرة القدم
36	الجدول رقم (2) يبين أوقات الجري حسب الخطوط و مراكز اللعب في كرة القدم
37	الجدول رقم (3) يبين مكتسبات اللاعبين الناجحين مسقبلا
79	الجدول رقم (4) يبين الإختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة
85	الجدول رقم (5) يبين مجتمع البحث
91	الجدول رقم (6) يبين مقارنة نتائج إختبار السرعة 30م
91	الجدول رقم (7) يبين مقارنة نتائج إختبار السرعة 40م
92	الجدول رقم (8) يبين مقارنة نتائج إختبار القفز العمودي
93	الجدول رقم (9) يبين مقارنة نتائج إختبار الوثب الأفقي
94	الجدول رقم (10) يبين مقارنة نتائج إختبار الرشاقة
95	الجدول رقم (11) يبين مقارنة نتائج إختبار المرونة
96	الجدول رقم (12) يبين مقارنة نتائج مقدار السرعة الهوائية القصوى
97	الجدول رقم (13) يبين مقارنة نتائج مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين

قائمة الأشكال

80	الشكل رقم (1) يبين اختبار القفز العمودي من الثبات
81	الشكل رقم (2) يبين اختبار الوثب الأفقي من الثبات
81	الشكل رقم (3) يوضح اختبار السرعة الإنتقالية
83	الشكل رقم (4) يبين مضمار اخبار ميني كوبر
83	الشكل رقم (5) يبين اختبار الجري المتعرج للرشاقة
84	الشكل رقم (6) يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف
91	أعمدة بيانية رقم (1) تبين نتائج إختبارات السرعة
93	أعمدة بيانية رقم (2) تبين نتائج إختبار القفز الأفقي
94	أعمدة بيانية رقم (3) تبين نتائج إختبار الوثب الأفقي
95	أعمدة بيانية رقم (4) تبين نتائج إختبار الرشاقة
96	أعمدة بيانية رقم (5) تبين نتائج اختبار المرونة
97	أعمدة بيانية رقم (6) تبين نتائج السرعة الهوائية القصوى
98	أعمدة بيانية رقم (7) تبين نتائج مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين

## مقدمة:

أصبحت الرياضة معياراً من معايير تقدم المجتمعات و مصدراً مهماً لصحة وثقافة الشعوب، حيث أن التنافس بين الدول أصبح يقاس بتقدم الرياضة و تطورها ، و تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم و التي إحتلت مراكز متقدمة بين الرياضات و زاد الإقبال عليها من كلا الجنسين، فتطورها و شعبيتها لم يكونا وليد الصدفة بل كانا حصيلة مستفيضة و تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح، علم النفس و علم الإجتماع و علوم أخرى ساهمت

كلها في رفع مستوى الإنجاز الرياضي و تطور الحالة التدريبية. (Le petit Larousse, 2005, p : 475)

ومما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها و الإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً ، إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج و يجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص و إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة . من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك . هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطوراً و يجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الإعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه.

فالمتطلبات الحديثة في كرة القدم خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعداداً بدنياً عالياً، لا سيما و أن تغيرات الإنجاز الكروي الحديث ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية مع مستوى عالي للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين ، و اعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية)، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز بالفريق ، أي أننا نرى المدافع يهاجم و المهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الإحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة . (علاوي محمد

حسن، 1998، ص27)

فأهم ما يميز كرة القدم الآن هو ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين للدرجة الإمتياز وبالتالي يصل اللاعبون إلى درجة ثبات و إستقرار لأداء المهارات الأساسية و التحركات الخططية تمكنهم من إتقانها مهما تنوعت هذه المهارات الأساسية و تعقدت مواقف تلك التحركات الخططية و تغيرت ظروف أدائها، و لا يأتي ذلك إلا بوجود مستوى مميز من اللياقة البدنية ، و من هذا نذكر أنه لا يمكن فصل اللياقة البدنية عن اللياقة الفنية في أداء مرحلة من مراحل الإعداد والمباريات للاعب كرة القدم.

و الحالة البدنية للاعب كما تؤثر في الأداءات المهارية والخططية فهي تؤثر أيضا في تنمية الصفات الإرادية للاعب وتزوده بقدر كبير من الثقة بالنفس والعزيمة، والإصرار و الكفاح والإستمرار في بذل الجهد حتي تحقيق الفوز، فإذا افتقد اللاعب الإعداد البدني و الحالة البدنية العالية ضعفت معنوياته وفقد الثقة بنفسه وقدرته في الإستمرار بكفاءة تحقق له النصر. (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص18.17)

و من هنا فقد تعانقت الجهود و سعت مختلف الأبحاث إلى وضع برامج تدريبية علمية تهدف إلى تطوير عملية التدريب وإعداد الرياضين و اللاعبين، بحيث يتم التخطيط على مستوى طويل المدى و هذا بالتركيز على الفئات الشبانية وتطوير قابلية اللاعب البدنية والمهارية التي تكون له دعامة من أجل بناء قاعدة عريضة صحيحة للوصول إلى مراحل متقدمة و تحقيق أفضل المستويات و النتائج .

و على ضوء كل هذا فقد جاءت هذه الدراسة بعنوان : **دراسة بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط).** و التي من خلالها سنحاول الكشف عن مستويات بعض الصفات البدنية (قوة، سرعة، تحمل) لدى لاعبي الأواسط.

و اقتضت الدراسة تقسيم هذا البحث إلى قسمين، قسم متعلق بالإطار النظري و الدراسات السابقة . و قسم تطبيقي متعلق بالقطار الميداني للدراسة.

❖ **الجانب التمهيدي:** فقد استهل بطرح مقدمة عامة إشكالية للدراسة التي تحللها تساؤلات و فرضيات ثم أسباب، أهمية وأهداف للدراسة ، و ختم هذا الجانب بتحديد للمفاهيم و المصطلحات.

❖ **أما الإطار النظري و الدراسات السابقة :** فقسم هذا الجانب إلى 4 فصول حيث تم عرض الدراسات السابقة و المشابهة في الفصل الأول، ثم الفصل الثاني المتعلق بكرة القدم (تعريفها و تاريخها فالعالم و الجزائر، خصائصها وطرقها ومتطلباتها ) . و بعده الفصل الثالث والذي تعلق بالصفات البدنية حيث ركزنا إلى تعريف الصفات البدنية وأنواعها و طرق تنميتها ... و الفصل الرابع و الذي تطرقنا فيه إلى التعريف بصفة الأواسط ومرحلة المراهقة و خصائص هذه المرحلة من العمر و جوانبها و متطلباتها.

❖ **أما بالنسبة للجانب التطبيقي** فقد قسم إلى ثلاث فصول ، بحيث تعلق الفصل الأول بالإجراءات الميدانية للدراسة و احتوى على الدراسة الميدانية ، منهج البحث ، أدوات البحث و وسائله بالإضافة الى مجتمع البحث و عينته ، متغيرات الدراسة و مجالاتها .

بالنسبة للفصل الثاني فكان لعرض وتحليل النتائج، و بعده الفصل الثالث و الأخير الذي تناول تفسير النتائج و مناقشتها على ضوء الفرضيات. و ختم بمجموعة من الإستنتاجات وكذا مجموعة من التوصيات و الإقتراحات . و في الأخير خاتمة الدراسة

### 1. الاشكالية:

ان التدريب الحديث بكرة القدم هو عملية تربية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية للاعب من ( قوة، سرعة، تحمل، رشاقة، مرونة) و الارتفاع بمقدرته الفنية (المهارية) و اكسابه الخبرات الخططية المتعددة و كذلك تنمية أجهزته الحيوية و تهذيب صفاته الادارية و الخلقية التي يجب أن يتحلى بها كرجل رياضي بالاضافة الى بناء الناحية العقلية والعقلية و الكفاية الفنية التي ستساعده كثيرا في اخراج قدراته بطريقة اقتصادية و يفي التدريب بكرة القدم هي تلك الاتجاهات و الاساليب التربوية التي تهدف الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من الأداء دون حدوث أضرار بدنية او عقلية له . (صالح محمود وياسر حسن، 2013، ص16.15)

و للشهرة التي بلغتها رياضة كرة القدم مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى، و الإقبال الكبير على ممارستها و التسابق لحضرو المباريات و متابعتها. فقد اهتمت الكثير من البلدان المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبين ايمانا منها بأنها الأساس الذي تركز عليه إعداد اللاعبين و تحضيرهم على المستوى العالي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و وفق الخطوط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الإرتقاء بأساليب التدريب و تطوير الأدوات والأجهزة و الملاعب و الإهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علميا و عمليا، و قد واكب هذا التطور تقدم في خطط اللعب و فنونه في الألعاب الرياضية الفردية و الجماعية. (أمر الله الباسطي، 1998، ص75)

و بنظرة سريعة إلى متطلبات التدريب في إعداد لاعب كرة القدم نجد أن الإعداد البدني يأتي على قمة جوانب الإعداد الفني و النفسي الأخرى، بحيث إن للياقة البدنية و ما تشمله من صفات وخصائص دور مهم في لعبة القدم بحيث يرى معظم العلماء ان كل شيء يحدث في اللعبة يعتمد على العناصر البدنية التي تبني عليها اللياقة البدنية الخاصة، "والقدرات البدنية تمثل الاساس الهام في الوصول باللاعب للحالة المثلى البدنية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الاخرى، حيث ان مقدرة اللاعب في تحقيق انجاز ذومستوى عالي من الاداء يرتبط بامكانية اللاعب بما يمتلكه من القدرات البدنية والتي تشتمل على التحمل والسرعة والقوة ". (حسن السيد أبو عبده، 2008، ص32)

## الجانب التمهيدي

و لقد ركز الباحث في بحثه هذا على مرحلة الأواسط التي تعتبر مرحلة مفضلة في اختبار قدرات القوة و السرعة لدى اللاعب لكونه في هذه المرحلة يكون في مرحلة الإكتساب (Acquire) ، ثم محاولة لفت انتباه المدربين و المعنيين بالأمر لهذا الموضوع لأنه عنصر جدير بالدراسة و الاهتمام من طرف الساهرين على الرياضة و تطويرها في بلادنا إذ حقا نريد تكوين رياضيين حقيقيين، ونطمح الى تحقيق نتائج عالية و باهرة .

ومما سبق وفي حدود الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة نجد ان المختصين قد صممو برامج تدريبية متقنة ومقننة، تستند إلى نتائج الاختبارات والقياسات التي تعطي المؤشر الحقيقي للواقع البدني والعقلي الذي تتميز به الفئات الشبانية لأنهم الركيزة القوية التي يعتمد عليها في بناء مستوى متقدم في المستقبل.

وانطلاقا من هذا و حل هذه المشكلة يري الباحث أهمية الاجابة على التساؤل الاتي :

### ✓ التساؤل العام:

ماهي مستويات بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم صنف الأواسط (u19)؟

### ✓ التساؤلات الفرعية :

- ما مستوى خاصية السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية القوة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية المرونة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟
- ما مستوى خاصية القدرة الهوائية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط ؟

### 2. الفرضية العامة للدراسة:

- تتميز بعض الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط بمستويات عالية .

### ✓ فرضيات الدراسة:

- تتميز خاصية السرعة الإنتقالية بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية القوة الإنفجارية بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية الرشاقة بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.
- تتميز خاصية المرونة بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

## الجانب التمهيدي

- تتميز خاصية التحمل بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

### 3. أهمية الدراسة:

#### • أهمية علمية:

تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على مستوى بعض عناصر الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم ، و تحديد مستوى القدرات الجسمية الحقيقية للاعبين و الوقوف على نقاط القوة و الضعف في هذه القدرات بعيدا عن العشوائية و الصدف و الاعتماد على طريقة الخبرة و الملاحظة فقط ، كما ستبين الكيفيا و الطرق و الأسس العلمية التي يجب الإعتماد عليها لضبط العملية ضبطا دقيقا يتماشى و المتطلبات الحديثة لكرة القدم.

و تتجلى أهمية هذه الدراسة أيضا في التعرف على الفروق الموجودة بين بعض الفرق الجزائرية في مستويات التحضير البدني للاعبين، بالإضافة الى فتح المجال لدراسات اخرى لاحقة و تسهيل العمل على اثناء المكتبة و الزيادة في الرصيد العلمي.

#### • أهمية عملية:

وضع مجموعة من الإختبارات لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط (17-19) سنة، و تقديم بعض الإقتراحات حول عملية دراسة مستويات اللياقة البدنية و دراسة الفروق بين اللاعبين .

### 4. أهداف الدراسة :

- التعرف على اثر البرامج التدريبية المعمول بها في تطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين .
- تقييم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية .
- معرفة مدى اهتمام المدرب و تطبيقه للبرامج التدريبية في هذه المرحلة العمرية .
- كشف و تقييم الفروق بين لاعبي كرة القدم حسب مستويات التحضير البدني .
- معرفة أهم العوامل التي تقيم مستوى الرياضي.

### 5. أسباب اختيار الموضوع :

- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم .
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية.
- اختيارنا للموضوع كان وفقا لما يتوفر لدينا من وسائل و في حدود امكانياتنا الخاصة.

## الجانب التمهيدي

- مكانة وقيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبي كرة القدم الحقيقية .

### 6. تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- **كرة القدم:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف . (مأمور حسن بن ال سليمان، 1998، ص09)

- **اللياقة البدنية :** اللياقة البدنية هي مقدرة أجهزة الجسم و خاصة الأجهزة الدوري و التنفسي و العضلي و الهيكلي على العمل عند المستوى المثالي ، و هي عبارة عن مستوى كفاءة لاعب كرة القدم من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهام المباراة . (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص27)

- **الصفات البدنية:** هي مجموعة من القدرات البدنية ، الخاصة بنوع النشاط الممارس ، ويمكن تحديدها في الصفات التالية : السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة، التحمل و غيرها . (أبو علا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين السيد، 1993، ص178)

- **الخصائص العمرية أقل من 19 سنة :** هي مجموعة من اللاعبين ينتمون الى مراحل عمرية محددة من طرف وزارة الشباب و الرياضة .

تمهيد:

تكمّن أهمية الدراسات السابقة والمثابهة في المساهمة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط بالموضوع مع الإستفادة منها في توجيه وضبط المتغيرات، وكذا في مناقشة النتائج، و من خلال الإطلاع على مختلف المراجع المتوفرة لم يتمكن الباحث من تسجيل دراسات سابقة تحمل نفس ضيغة الموضوع و المتغيرات محليا، في حن تم تسجيل الدراسات المذكورة أدناه و التي تعتبر دراسات مثابهة لموضوعنا. بهدف الإسترشاد بها و التعرف على المناهج المستخدمة و وصف مختصر للعينة و كيفية إختيارها والأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المتوصل إليها. و سيقوم الباحث بتقديم هذه الدراسات مرتبة حسب التاريخ، ثم التعليق عنها مرة واحدة.

1. عرض الدراسات السابقة والمثابهة:

كما يقول المثل : " لولا نيوتن لما وجد أينشتاين " لذا وجب علينا أن نستدل بدراسات مشابهة لموضوع بحثنا و قد وجدنا الدراسات التالية :

1) الدراسة الأولى :

"المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز اللعب (دفاع-وسط-هجوم) لدى صنف الأواسط"

دراسة ميدانية على فريقي مدينة عين البيضاء أواسط (18-19سنة)

من اعداد الطالب بوخالفة عبد الرزاق و الطالب بن عبود شرف الدين تحت اشراف الأستاذ علالي عبد الغني ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي محضر بدني ، جامعة العربي بن المهدي .أم البواقي .سنة 2012-2013.

❖ الاشكالية: هل يختلف مستوى الصفات البدنية عند أواسط كرة القدم (18-19سنة) حسب اختلاف مراكز لعبهم ؟

❖ و كانت اهداف الدراسة كالآتي :

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

تقوم تأثيرواجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعيو، الوسط و الهجومية في اداث التباين في المتطلبات البدنية .

❖ فكانت فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب في عنصر الدائمة لصالح لاعبي الدفاع .
- توج فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب في عنصر المرونة لصالح لاعبي الوسط .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب في عنصر السرعة لصالح لاعبي الهجوم .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب في عنصر القوة لصالح لاعبي الدفاع .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب في عنصر الرشاقة .

❖ المنهج المتبع:

المنهج الذي استخدمه الباحثان في هذا البحث هو المنهج الوصفي

❖ مجتمع و عينة البحث :

حيث تكون المجتمع الاصلي من لاعبي البطولة الجهوية الشرقية و بين الولايات في كرة القدم صنف الأواسط و بالتحديد فريقي أواسط مدينة عين البيضاء، بحيث اختار الباحثان 27 لاعبا من الفريقين و الذين يشاركون بصفة دائمة في تدريبات و مباريات الفريق .

❖ أدوات البحث:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
- الأختبارات البدنية والحركية (اختبار كوبر، اختبار 30م سرعة قصوى، اختبار الرشاقة، اختبار القفز الأفقي من الثبات، اختبار صفة المرونة)
- الوسائل البيداغوجية.
- الطرق الإحصائية.

❖ مجالات الدراسة:

- المجال المكاني: جميع الاختبارات و القياسات أجريت بالملعب الرئيسي للفريق المختار في هذه الدراسة .
- المجال الزمني: بدأ الباحثان بالتطبيق الاجرائي للتحربة الرئيسية يوم 15-18/04/2013 .

بالنسبة لأدوات البحث فاستخدم الباحثان :

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية .
- الاختبارات البدنية و الحركية .
- الوسائل البيداغوجية المتمثلة في : الكرات القانونية ، الشواخص ، ملعب كرة قدم قانوني ، مسطرة مرقمة، ميزان طبي، صفارة، حير، طباشير.

- الطرق الاحصائية وهي المعادلات الاحصائية مستخدمين logiciel excel.

-

❖ أهم النتائج المتوصل اليها :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب (دفاع.وسط.هجوم) في عنصر الداومة لصالح لاعبي الوسط .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب (دفاع.وسط.هجوم) في عنصر المرونة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب (دفاع.وسط.هجوم) في عنصر السرعة لصالح لاعبي الهجوم.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب (دفاع.وسط.هجوم) في عنصر القوة لصالح لاعبي الهجوم .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين خطوط اللعب (دفاع.وسط.هجوم) في عنصر الرشاقة .

❖ أهم التوصيات والإقتراحات:

- ضرورة زيادة الاهتمام باللياقة البدنية خاصة التي أظهرت المراكز فيها ضعف كبيرا (قوة،رشاقة)
- تعزيز و دعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع الى المستوى الجيد.
- التركيز في التدريب على صفة القوة خاصة القوة المميزة بالسرعة دون إهمال بقية الصفات .
- ضرورة استفادة المدربين من الإختبارات المقننة التي وصل إليها الباحث لأهميتها في تقييم مستوى اللياقة البدنية لدى فئة الأواسط.

(2) الدراسة الثانية :

"أثر تنمية السرعة على تطوير أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أكابر"

دراسة ميدانية على فريق الترجي الرياضي سيقوس

من اعداد الطالبان خيرى زكرياء و طلحة زكرياء تحت اشراف الدكتور ايدير حسان ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر قسم التربية البدنية و الرياضية جامعة العربي بن المهدي - أم البواقي - سنة 2014/2013.

❖ اشكالية البحث :

هل لحجم العمل التدريبي المتعلق بتنمية صفة السرعة أثر على تطور أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ؟

❖ أهداف البحث :

- تقييم صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية على فريق الترجي الرياضي سيقوس )
- تقييم أداء المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة مدى تأثير و فاعلية التدريب الخص بلاعبي كرة القدم من ناحية صفة السرعة و أثره على تطوير أداء مهارة المراوغة للاعبين .

❖ فرضيات البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بيت القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في زيادة السرعة لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في تطور أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم .
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين تنمية السرعة و تطور أداء المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

❖ منهج البحث :

و اعتمد الطالبان في هاته الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته لدراستهم حسبهم.

❖ مجتمع و عينة البحث :

تكون مجتمع البحث في هاته الدراسة من 10 فرق ينشطون فالرابطة الولائية لولاية أم البواقي و البالغ عدد لاعبيه 180 لاعب. أما عينة الدراسة فشملت 20 لاعب ينشطون في فريق الترجي الرياضي سيقوس.

❖ أدوات البحث :

- استمارة جمع البيانات.
- القياسات و الاختبارات .

❖ طرق و وسائل البحث :

- طريقة الدراسة النظرية .
- الطريقة الاحصائية .
- طريقة الاختبارات (اختبار 30متر سرعة، اختبار 30م جري بالكرة بين الأقماع، اختبار المراوغة).

❖ نتائج الدراسة:

- صحة الفرضية الأولى حيث دلالة القيمة التجريبية كانت معنوية و دالة ومنه زيادة و تنمية السرعة لدى اللاعبين .
  - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في تطور أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.
  - وجود علاقة عكسية بين تنمية السرعة و و تطوير أداء مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.
  - و من هذا فإنه لا يوجد أثر من خلال تنمية صفة السرعة على تطوير أداء المهارة لدى لاعبي كرة القدم.
- (3) الدراسة الثالثة :

"أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب المدمج على تطوير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة، المتداومة) لدى لاعبي كرة القدم"

دراسة ميدانية على بعض أندية أم البواقي من فئة (17-18 سنة).

بحث من اعداد الطلبة مهدي عدنان و تدرانت مراد تحت اشراف الدكتور وجدي عدة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص التدريب والتحصير البدني . جامعة العربي بن مهدي-أم البواقي - السنة الجامعية: 2016/2017.

❖ اشكالية الدراسة :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الإختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (17-18 سنة) ؟

❖ أهداف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على مدى تأثير التدريب المدمج في تطوير بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الفروق بين الإختبارات القبليّة و البعديّة عند المجموعتين في مستوى بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

- تصميم برنامج تدريبي بطريقة التدريب المدمج لتطور بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

❖ فرضيات الدراسة :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار سارجنت واختبار دفع الكرة الطيبة لدى لاعبي كرة القدم (17-18 سنة)
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديّة بين العينة التجريبية العينة الضابطة ولصالح العينة التجريبية في اختبار السرعة (40 م) لدى لاعبي كرة القدم (17-18 سنة).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لاختبار نافات ولصالح المجموعة التجريبية لدى لاعبي كرة القدم (17-18 سنة).

❖ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه يراه الأنسب بالنسبة لموضوعه .

- ❖ مجتمع وعينة البحث : تكون مجتمع البحث في هذه الدراسة من فئة (17-18 سنة) من الجهوي الثاني لولاية أم البواقي الموسم الرياضي 2016/2017 و الذين بلغ عددهم 300 لاعب . أما عينة البحث فشملت 32 لاعب من فريق اتحاد الشاوية مقسم الى 16 لاعب ينتمون الى الفريق (أ) و يمثلون العينة التجريبية و 16 لاعب ينتمون الى الفريق (ب) و يمثلون العينة الضابطة .

❖ أدوات البحث :

- الإختبارات و القياسات.
- المراجع والمصادر.
- الطرق الإحصائية.
- برنامج المعالج العربي في الإحصاء الاجتماعي APSS .

❖ نتائج الدراسة :

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا إيجابيا في نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح العينة التجريبية . وهذا يدل على تأثير البرنامج التدريبي في تطور مستوى بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، مداومة).

- حقق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام طريقة التدريب المدمج تطورا ايجابيا بيت الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح العينة التجريبية فب الاختبارات البدنية. و ذلك لتناسبه مع المرحلة العمرية من حيث شدة و حجم التدريب وعدد التكرارات.
- هناك فروق غير معنوية لنتائج الاختبارات القبليه بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات التي تم تقويمها، وهذا يدل على تجانس المستوى قبل البدء في تنفيذ البرنامج المقترح.
- إن استخدام طريقة التدريب المدمج لها تأثير على تطوير أداء المتغيرات البدنية (القوة، السرعة، المداومة) في كرة القدم.
- أظهرت الدراسة أن نتائج الإختبارات على المجموعة الضابطة ادت الى حدوث فروق ضئيلة في الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي العادي قد احتوى على بعض التكرارات ادت إلى تحسين طفيف للمتغيرات البدنية(قوة، سرعة، مداومة) لدى لاعبي كرة القدم.

#### 4) الدراسة الرابعة:

"تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة و السرعة الإنقالية لدى لاعبي كرة القدم (u19) "

دراسة ميدانية أجريت على نادي جمعية أمل شتمة -بسكرة-

وكان هذا البحث من اجراء الطالب العايش زهير تحت اشراف الدكتور براهيم عيسى من ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد خيضر- بسكرة سنة 2016/2015

❖ اشكالية البحث : هل للبرنامج المعمول به تأثير على تطوير صفتي القوة و السرعة الإنقالية لدى لاعبي

كرة القدم صنف أواسط ؟

❖ أهداف البحث:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم.
- مكانة و قيمة الصفات البدنية بالنسبة للاعبين كرة القدم الحديثة .
- التعرف على البرنامج المعمول به في تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية لدى اللاعبين.
- معرفة مدى أهمية القوة و السرعة الانتقالية في هذه المرحلة العمرية (u19).

❖ فرضيات الدراسة :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في صفة القوة
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي لصالح القياس البعدي في صفة السرعة الإنتقالية .

❖ المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي لرأيته بأنه مناسب لموضوع دراسته .

- ❖ مجتمع وعينة البحث : تكون مجتمع الدراسة من 29 لاعبا ينشطون في فريق أمل شتمة التابع لرابطة بسكرة الولائية ففة الأواسط وكانت العينة قصدية بحيث أجريت الدراسة على (18) لاعبا من هذا الفريق.

❖ أدوات البحث :

- الدراسة الببليوغرافية.
- الاختبارات المستخدمة (اختبارات القوة،اختبارات السرعة الانتقالية).

❖ أهم النتائج المتوصل اليها :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح البعدي في اختبارات القوة العضلية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح البعدي في اختبارات السرعة الانتقالية.
- أن البرنامج المعمول به من طرف المدرب و كذا التمرينات المطبقة أثناء الحصص التدريبية لها دور في تنمية صفتي القوة و السرعة الانتقالية .
- إن تزاوج صفة القوة كعنصر أساسي مع عنصر السرعة كعنصر ثانوي و بذلك تكون نسبة القوة أكبر من السرعة و ينتج القوة المميزة بالسرعة كعنصر يظهر أهميته في مسابقات الرمي و الوثب .

5) الدراسة الخامسة:

"أهمية الاختبارات في تقييم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة)

أثناء فترة المنافسة "

دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة المشاركة في الرابطة الجهوية

بفء من اعداد الطالب بوزيانى ناصر ففء افءراف الفءفءور فاف افءم مراف ففءن مفءلبلاف نفل شهافءة الماسفرففءفص فءرفب رفبافف ففءبف . فامعة مفءم افلفى افءاف -البفبرة- سنة 2015/2014.

وكانف :

#### ❖ اشكالية الفءراسة :

ما أهففة الافءبفاراف فف فقففم القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف (17-19سنة) أففاء ففرة المنافسة ؟

#### ❖ أهءاف البفء :

- فءفء مفءفب القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف 17-19 سنة من فلال ففائف الافءبفاراف المفسءفمة .
- ابراف أهففة الافءبفاراف فف فقففم القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف أففاء ففرة المنافسة .
- معرفة الكفففة الفف ففم من فلالها اسفءلال ففائف الفقفم البءنف باسءفءام الافءبفاراف فف فءفسفن القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف .

#### ❖ فرضفباف الفءراسة :

- مفءفب القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف من فلال ففائف الافءبفاراف المفسءفم مفءقارب.
- فكمف أهففة فقففم القءراف البءنفة للاعبف فرة القءم صنف أواسف باسءفءام الافءبفاراف أففاء المنافسة فف فءفء مفءفب مفءفب الفءالة البءنفة لكل لاعب بءفة و بصورة علمفة مفا فساءء على الففبؤ بمسءفب أءائف البءنف فف المبارفباف .
- فكمف الاسفءعانة بففائف الافءبفاراف البءنفة فف فءفسفن الأداء البءنف للاعبفن أففاء ففرة المنافسة عن فرفق وضع برامف فءرفبفة لفءفسفن الصفاء البءنفة فبب قءراف كل لاعب .

❖ منهف البفء : اسءفءم البافء المنهف الوصفف لأنه فراه الأنسب بالنسبة لموضوعه .

❖ عفنة البفء : افءبفرف بفرفة عشوائفة ففء كانف فرقفن من بفن (09) فرق المشارفة فف الرابطة

الفءهففة لولافة البفبرة للمسءفب الفءهف (فرقف وفاق سور الفزلان و فرقف افءاف بلءفة الأفضرفة).

❖ أدوات البحث :

- الدراسة النظرية
- الاختبارات
- الأستبيان

❖ نتائج الدراسة :

- إن مستوى القدرات البدنية للاعبى كرة القدم صنف أواسط متقارب جدا .
- إن استعمال الاختبارات فى عملية تقييم قدرات اللاعبين بدنيا أثناء المنافسة هو غملى علمى و منهجى يساعد المدرب على معرفة المستوى الحقيقى للاعبين كما يساعده على التنبؤ بالمستوى أداء اللاعبين خلال المباريات ، وكذا اختيار البرنامج التدريبى الذى سيطبقه للوصول باللاعبين الى المستوى المطلوب، حيث أن لهاته الطريقة نتائج دقيقة و مضبوطة بعيدة عن العفوية و الفوضى لهذا يجب على المدربين استعمالها و استغلالها فى العملية التدريبية .

## 2. التعليق على الدراسات:

بناء على الدراسات السابقة اتضح لنا مدى أهمية الصفات البدنية في كرة القدم، و مدى أهمية التحضير البدني الجيد وفق برامج تدريبية علمية و مقننة في الرفع من درجات الأداء للاعبين و الوصول بالفرق الرياضية الى أعلى المستويات ، كما اتضح وجود علاقة بين دراستنا و الدراسات السابقة .

حيث تناولت أغلب الدراسات أحد متغيرات بحثنا هذا و التي تتمحور حول الخصائص و الصفات البدنية بالنسبة للاعبين كرة القدم :

- **من حيث الموضوع:** بالرغم من أن صياغة المواضيع تختلف إلا أنه اشترك و إتفاق كبير في المتغيرات من حياة أن كل الدراسات تشتمل على الصفات البدنية و طرق تطويرها و أهميتها بالنسبة لمستوى الرياضيين، و دراسة مستوياتها عند اللاعبين.
- **من حيث المنهج:** استخدمت أغلب الدراسات المنهج الوصفي و المنهج الذي سيسري عليه بحثنا حيث أنه ملائم، في حين استخدمت دراستنا المنهج التحريبي .
- **من حيث العينة:** اشتملت عينة معظم الدراسات على لاعبي كرة القدم صنف الأواسط أي الفئة العمرية (17-18 سنة) كما شملت دراستنا 18 لاعب من نفس الصنف .
- **من حيث الأدوات:** استخدمت معظم الدراسات مجموعة من الاختبارات البدنية إلا دراسة واحدة فارتكزت على الاختبارات البدنية و المهارة معا، وهو ما سيكون في دراستنا حيث استخدمنا الاختبارات البدنية.
- **من حيث النتائج:** اتفقت أغلب الدراسات على مدى أهمية الصفات البدنية و تأثيرها على مستوى الأداء لدى اللاعبين بالإضافة الى مدى أهمية تطوير و تحسين البرامج التدريبية في التحضير البدني و المهاري .

خلاصة:

من خلال الدراسات السابقة والمثابفة سالفة الذكر و التي شملت الصقات و الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم و أهميتها ومستوياتها بين اللاعبين والفرق، و التي اتفقت على جل النقاط المشتركة، حاولنا من خلال هذا تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا و تدعمنا للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية.

## تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

### 1. تعريف كرة القدم:

#### • التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتكلم عنها تسمى "Soccer"

#### • -التعريف الاصطلاحي:

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

#### • -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 ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكامان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 1-1 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453 م) نظرا لانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م، وعرضها 5.5 م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830 م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1863 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863 م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين. في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930 م وفازت بها.

## 2. كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ،"علي راييس"، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م وفي 7 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

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

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958 م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفى الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان "مخند معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1963/1962م، وفاز بها الإتحاد الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980 ، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990 م. وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982 م، والثانية بالمكسيك سنة 1986 م، ودون ذلك لم يحض المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال :لاماس،عاشور،طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982 م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي،ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني. ...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الأفرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال (شبيبة القبائل ووفاق سطيف،مولودية الجزائر). (بلقاسم تلي وآخرون،1997،ص 47-46 )

### 3. مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم تميز المدارس التالية:

✓ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

✓ المدرسة اللاتينية.

✓ مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

#### 4. المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن 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، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

✓ استقبال الكرة.

✓ المحاورة بالكرة.

✓ المهاجمة .

✓ رمية التماس.

✓ ضرب الكرة.

✓ لعب الكرة بالرأس.

✓ حراسة المرمى . (حسن عبد الجواد، 1977، ص25.27)

## 5. صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى، 1999، ص9.1 )

### ❖ الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام. (محمد رفعت، 1998، ص99)

### ❖ الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع.

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها. (موفق مجيد المولى، مرجع سابق، ص62)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

#### ❖ الصفات النفسية :

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

#### -التركيز :

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه )

#### -الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (يحي كاظم النقيب، 1990، ص384)

#### -التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

-الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب،2000،ص117-299)

- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهاراته للاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (R-Tham,1991,p:72)

## 6. قواعد كرة القدم

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

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 م كما يلي:  
المساواة:

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

### ○ السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف 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 مهاراتهم بكفاءة عالية.

### ○ التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (سامي الصفار،1982،ص29)

7. قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي:

○ ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م ، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60م.

○ الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ، ولا يقل عن 359 غ.

○ مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

○ عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين

○ الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

○ مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

○ مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

○ بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

○ الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

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

○ طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة. (علي خليفة العنشري وآخرون. 1987. ص 255)

○ التسلل :

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

○ الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار، مرجع سابق، ص 30)

○ الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

○ ضربة الجزاء :

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

○ رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

○ ضربة المرمى :

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

○ الضربة الركنية :

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع. (حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص177)

8. طرق اللعب في كرة القدم :

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

✓ طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعها إنجلترا عام 1925 م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

✓ طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958 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 ) واشترك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

✓ طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم. (علي خليفة و آخرون، مرجع سابق، ص211)

✓ طريقة 4-3-3 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

✓ طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق هذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. ( Alain Michel,1998,p:14)

✓ الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herrera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين .

✓ الطريقة الشاملة :

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

✓ الطريقة الهرمية:

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

أحمد الشافعي.1998.ص23)

9. المتطلبات الحديثة العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين ( 20 ) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ (1972 م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أف ا رد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير المجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد يجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح

كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا ، وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (حنفي محمود مختار، 1997، ص 187)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. ونسجل من منافسة لأخرى زيادة في شدة اللعب، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكتيكية-تكتيكية و سرعة التنفيذ و الجري لمسافات أطول ، و استنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة (1975) و التسجيلات التي قام بها "لوكتشيف" سنة (1981)، موضحة في الجداول التالية .

الجدول رقم (1): يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم ، حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب والمهمة التي تم التخطيط لها من قبل المدرب، في حين الوقت الفعلي للمباراة يتراوح ما بين (55-60 دقيقة).

(R.A.Akramov,p :36)

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 05-07 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 600-900م	من 30-80 انطلاقة	عدد الإنطلاقات
/	من 20-06 قفزة	قفزات عمودية
/	من 14-42 صراع	صراعات من أجل الكرة
/	من 29-45 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 18-30 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 02-0 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 03-16 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 04-07 قذفات	القذف بإتجاه المرمى

الجدول رقم (1): أهم المهارات في كرة القدم

الوقت	خطوط و مراكز اللعب
23 دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 07 ثواني	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 07 ثواني	لاعبي وسط الميدان
20 دقيقة و 04 ثواني	لاعبي وسط الدفاع

الجدول رقم (2): أوقات الجري حسب خطوط و مراكز اللعب

حسب قول الأخصائي (N.M.Lukchionov) "1981" أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة، وتحمل 520 تدريبا خلال الموسم. (Batte,1969,p :14)

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى للجري	من 11 إلى 11.30 م/ثا.
سرعة المداومة	من 47 إلى 54.90 م/ثا بمعدل 3000 م في 09 دقائق و 40 ثانية - 10 دقائق.
الإستهلاك الأقصى للأكسجين	من 60-70 مل/كلغ/دقيقة.
القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف	من 75-80 سم
نسبة الدهون في الكتلة الجسمية	من 07 إلى 09 %
الكتلة العضلية	من 05 إلى 54 كلغ

الجدول رقم (3): مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشاراً في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابياً في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

تمهيد :

يحتاج الجسم إلى تطوير و تنمية البدنية الضرورية لأي نشاط رياضي ممارس أو نشاط عادي سواء كان بدني أو تقني فعن طريقها يأخذ جسم الفرد أو اللاعب من جميع النواحي كالجانب الفيزيولوجي و المرفولوجي والحركي وتنمو شخصيته بممارسة النشاط الرياضي البدني وهنا فعلى المدرب إدراك قوانين تطور العناصر البدنية في مختلف مراحل العمر إذ أراد لعمله النجاح و تتمثل هذه القدرات في السرعة و القوة و المرونة والرشاقة و التحمل الدوري التنفسي كما تمثل الصفات البدنية الأساسية : القوة العضلية و السرعة و التحمل والمرونة و الرشاقة القاعدة العريفة للوصول إلى الأداء المهاري للاعب حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الصفات ذات العلاقة بالمهارة.

### 1. تعريف الصفات البدنية :

إن تعريف الصفات البدنية كثر حولها الجدل و النقاش و عدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي ، وذلك لصعوبة حصرها وتحديددها من ناحية ومن ناحية أخرى لاختلاف مدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة وفيما يلي نتناول آراء بعض العلماء لمفهوم اللياقة البدنية. ويعرفه بارلس بوشير ولارسون من أمريكا : " مفهوم الصفات البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية و نفسية و خلقية و اجتماعية و ثقافية و فنية و بدنية .

أما الخبير الروسي (كوريا كوفوسي) "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية البدنية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى و تطوير القدرات الحركية "

كيورتن "اللياقة البدنية بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد والتي تشمل العقلية والياقة العاطفية " . (عصام جهي، 1997، ص13)

محمد باسم أحمد " هي المعيار الكمي لكفاءة الفرد البدنية التي تعكسها لنا اختيارات الأداء الحركي و المقاييس الجسمية له , بحيث تساعده في التكثيف مع متطلبات الحياة اليومية". (نفس المرجع، ص14)

كذلك يفهم تحت مصطلح الصفات البدنية بالحالة البدنية ويقسم خبراء المدرسة السوفياتية الصفات البدنية إلى ست قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة .

### 2. أهمية الصفات البدنية :

تلعب الصفات البدنية دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية و بادتها ويختلف حجم هذا الدور و أهميته طبقا لنوع النشاط و طبيعته ، كما يختلف نوع الصفات البدنية من لعبة إلى أخرى و هذا ما يعرف بالياقة البدنية الخاصة. ولقد اتفقت آراء معظم علماء التدريب الرياضي على أن الصفات البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بالفورمة الرياضة و يشبه البعض الصفات البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبنى عليه جميع أدوار المنزل دور بعد آخر إلى أن يكتمل فإذا كان الأساس متينا وثابتا المنزل متماسكا قويا وصليا و هكذا الصفات البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي , العمود الفقري و القاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المنافسة حول أهميتها لأن أهميتها أصبحت من

المسلمات الأساسية في التربية البدنية و الرياضية. (كمال عبد الحميد وصبحي محمد حسانين، 1997، ص30)

ويرى العالم كلارك إن تحقيق اللياقة البدنية أو الصفات البدنية يعتبر الهدف الأول للرياضة و للتربية البدنية سواء كان ذلك للبين أم البنات ، و يتفق مع هذا الرأي برواتل وهاجمان حيث يعتبران ان تحقيق اللياقة البدنية الهدف الأول الذي يجب أن تحققة التربية البدنية و لرياضية. ويقول نيكسون وجيوت إن الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية و الجلد الدوري التنفسي يعتبر أحد أهداف الرياضة و التربية البدنية. ووضع ناش التنمية العضوية ضمن الرياضة و قال إن التنمية العضوية تشمل القدرة الجسمية و التخلص من العيوب البدنية و التوترات العصبية كما ضمتها التحمل و المهارة و السرعة و الرشاقة و القوة كما ذكر أيضا التوافق العصبي العضلي.

(كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، مرجع سابق، ص30)

### 3. علاقة الصفات البدنية بالتدريب :

تمثل القدرات البدنية الأساسية القوة العضلية و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة القاعدة العريضة للوصول للأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات من خلال ذات العلاقة بالمهارة و على ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة الارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب أما طرق التدريب الأساسية الخاصة بتنمية و التقدم بمستوى كل من القوة العضلية و السرعة و التحمل فتتمثل فيما يلي : التدريب بالحمل المستمر- التدريب الفترتي- التدريب التكراري- التدريب الدائري- التدريب البليومتري التدريب الهرمي. (أحمد بسطويطي، 2008، ص104)

### 4. مكونات الصفات البدنية:

يقسمها هارسون كلارك في إحدى دراساته إلى سبعة عناصر كما يلي : التحمل الدوري التنفسي , الرشاقة , المرونة , القوة , العضلية , السرعة , التحمل العضلي ويقسمها خبراء المدرسة الألمانية إلى خمس قدرات بدنية أساسية أو خمس صفات بدنية أساسية كما يلي : القوة العضلية ، السرعة التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، و تسمى بجانب الصفات البدنية، الصفات الحركية و الفيزيولوجية يقسمها خبراء المدرسة السوفيتية إلى 06 قدرات بدنية أساسية هي القوة العقلية السرعة التحمل المرونة الرشاقة و التوافق و بذلك يضيفون عنصر التوافق زيادة عن المدرسة الألمانية. (نفس المرجع، ص108)

## 4-1- القوة :

يؤكد كثير من علماء التربية الرياضية على أن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، وهذا ما أشار إليه كل من " كمال درويش " و "محمد صبحي حسنين " على أنها من العوامل المؤثرة لممارسة الألعاب الرياضية والوصول بها إلى أعلى المستويات ونظرا للأهمية الكبرى لهذه الصفة فقد تعددت تعاريف القوة ومنها: (عصام حلمي، 1997، ص13)

عن كمال عبد المجيد يعرف " هارا أنها " أعلى قدر من القوة يبده الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية ". عن سامي الصفار يعرفها " ماتنيف " بأنها القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة. "

أما تعريف القوة في مجال اللعبة فلها دور بالغ الأهمية في إنجاز لاعب كرة القدم خلال المباراة ومن الطبيعي أنها تختلف عن القوة التي يحتاجها المصارع أو اللاعب أو المتسابق ألعاب القوى، فالتدريب لهذه الصفة في مجال اللعبة يهدف أساسا إلى تقوية العضلات وتنميتها بما يتناسب ومتطلبات اللعبة، وترتبط القوة بالصفات البدنية الأخرى، حيثتكوّن مع السرعة صفة مركبة هي القوة السريع (قدرة اللاعب على إخراج أقصى انقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة) والتي يحتاجها اللاعب لكي يتمكن من القفز عاليا لضرب الكرة بالرأس أو لغرض تسديد هدف ، وخصوصا الهدف المفاجئ والقريب من هدف الخصم، بالإضافة إلى الانطلاقات المناسبة. ومع المطاولة مكونة صفة مركبة هي مطاولة القوة (مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار الجهود) التي من خلالها يستطيع اللاعب التغلب على المقاومات المختلفة التي تحدث أثناء المباراة، وكذلك القدرة على الأداء الجيد من بدايتها إلى نهايتها دون هبوط فالمستوى. وإن تطور القوة عند اللاعب تمكنه من سرعة تغيير الاتجاه أثناء الدحرجة بالكرة أو بدونها وكذلك أثناء المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة. وهذه معايير أساسية لصفة المراوغة، بالإضافة إلى السرعة العالية لتطبعه للوضعيات المتغيرة وهذه معايير أساسية لصفة الرشاقة وكذلك تمكنه من السيطرة على جسمه ضد قوة عزم القصور الذاتي أثناء قيامه بهذه الحركات أثناء المنافسة، والتي تشمل الجسم كله أو جزء منه. (Frédéric Lambertin, 2000, p :23)

ولأهمية هذه الصفة بالنسبة للاعب كرة القدم، لذا يجب على المدرب الإهتمام بها والعمل على تطويرها طبقا لمتطلبات اللعبة والتي يبذل اللاعب فيها القوة المناسبة أثناء المنافسة وذلك عن طريق استخدام الأثقال أو الكرات

الطبية أو مقاومة الزميل بالإضافة إلى الاستفادة من الظروف الطبيعية كالركض على الرمال أو صعود تلال أو تمارين صعود السلم، وعلى المدرب أن يكون شديد الحذر عند استخدام الأثقال من أجل تنمية وتطوير

القوة، ولأجل تجنب الإصابات يجب أن يكون الحمل متدرجا ومناسبا لمستوى وقابلية اللاعبين ودرجة تقدمهم، بالإضافة إلى حالته الآنية أثناء التدريب، ومن الضروري الاهتمام بتطوير صفة القوة للأواسط وبالشكل الذي يتلاءم مع المرحلة العمرية من كافة النواحي الفسلجية والتشريحية من أجل الارتفاع التدريجي والمنظم لحمل التدريب هذا من جانب ومن جانب آخر أنه هناك بعض المهارات الحركية تحتاج إلى توفر صفة القوة لأجل الارتفاع بمستوى أداء المهارات المختلف.

ولقد وجه المختصون انتباههم في بحوثهم عن خاصيات مراحل التقدم في العمر وتطور القوة العضلية أثناءها واستنتجوا أن المرحلة من السادسة عشر وحتى العشرين هي أهم مرحلة في حياة الإنسان من حيث النمو والتطور العضلي الناتج عن الزيادة الكبيرة في حجم الهيكل العضلي، هناك حقيقة ثابتة عمليا بأن الحد الأقصى للقوة العضلية التي يمكن أن يصل إليها الفرد الطبيعي تكون فيما بين سن 25 إلى 30 سنة، وبعد هذا السن نرى

انخفاضا تدريجيا لهذه الصفة. (مختار أحمد، 1989، ص3)

#### 4-2- السرعة:

ينظر إلى السرعة من وجهة علم الميكانيكا على أنها معدل تغير المسافة بالنسبة للزمن أما في المجال الرياضي فتعتبر من القدرات البدنية الهامة في تحسين و التقدم بمستوى كثير من الفعاليات و الألعاب المختلفة لكرة القدم و اليد و السلة هذا بالإضافة إلى ألعاب القوة و السباحة و الملاكمة و المنزلات .... تلك الأنشطة و التي تعتمد على عنصر السرعة بأشكالها المختلفة عند أداء المهارات الخاصة وبذلك ينظر إلى السرعة كمؤشر لمدى توافق الاستجابات العضلية مع الاستجابات العصبية اللازمة للتوقيت و المدى الحركي الخاص بالمهارات الرياضية المختلفة حيث يتطلب ذلك كفاءة الجهازين العضلي و العصبي و بذلك يفهم مصطلح السرعة تحت التعاريف التالية :

يقول علي فهمي البيك حول السرعة "هي القدرة على أداء حركة بديلة أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " ( نفس المرجع، ص148)

بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في أقصر مدة Taelman يعرفها أما ثامر محسن ووثق ناجي فيعرفان السرعة على أنها " القدرة على الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل وقت ممكن. وتعتبر السرعة من الصفات المهمة، وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها، حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياسا بالصفات الأخرى، ومعروف في الميدان الرياضي أن هذه الصفة تتعلق بتكوين الرياضي نفسه، ويؤكد ( هولمان) بأن السرعة تعتمد على:

- التفواق
- القوة العظمى
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع
- نوعية الألياف العصبية
- سرعة تقلص وانقباض العضلات
- قابلية التلية (الإستجابة) ورد الفعل

وتصنف السرعة إلى:

- ✓ السرعة الانتقالية.
- ✓ السرعة الحركية.
- ✓ سرعة الاستجابة. (أحمد بسطويطي، مرجع سابق، ص152)

و إن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فالسرعة الانتقالية يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان لآخر بأقصر وقت، أما السرعة الحركية فتتمثل بأداء المهارات الأساسية بسرعة، على سبيل المثال سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مشير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخضم أو اللاعب من نفس الفريق. (Cédric Cattenoy, 2002, p :234)

فاللعب في الوقت الحاضر يتطلب من اللاعب الزيادة في سرعة اللعب ومفاجئة الخضم بالحركات السريعة من أجل إرباك المدافعين وعدم إعطائهم الفرصة في سد الثغرات، لأن هناك مبدأ في مجال اللعبة هو أي الوقت يساوي

الفراغ ولغرض استثمار الفراغ لا بد أن يكون الهجوم على هدف الخصم بأسرع وقت ممكن. ومن أجل التدريب المجدي لهذه الصفة، يجب أن تكون في بداية القسم الرئيسي للتدريب، وذلك لعدم إرهاق وتعب الجهاز

العصبي والذي يؤثر على سرعة أداء اللاعب واستجابته وهذا ما يشير إليه (أثير صبري عن نوكر) حيث يوضح " أن تحسين عمل الجهاز العصبي له تأثير رئيسي على رفع مستوى السرعة عند الرياضي. ( Fredou carel,1976,p :20

وأن التطور الجيد لصفة السرعة يحدث في مرحلة الأواسط على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير هذه الصفة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي في نهاية هذه المرحلة العمرية. أما رأي الباحث حول تحديد مفهوم السرعة عند لاعبي كرة القدم فهي إمكانية اللاعب على أداء التصرفات الحركية أثناء المباريات بأقصر وقت ممكن حيث أن كل حركة في اللعبة تتطلب سرعة "

#### 4-2-1- مراحل تنمية السرعة :

أولاً: المرحلة الأولى: مرحلة التدريب الأساسي :

● الغرض: تنمية القوة العضلية العامة لجميع عضلات الجسم مع التركيز على عضلات

الرجلين والبطن والجذع والكتفين بالإضافة إلى تنمية القوة في اتجاه التحمل ( تحمل القوى)

● شدة التدريب: من متوسط وحتى أقل من القصوى (35-85) من الشدة القصوى للاعب

باستخدام نظام الطاقة الهوائية وحدود النظم اللاهوائي .

ثانياً : المرحلة الثانية: مدخل للتدريب الخاص

● الغرض: تنمية كل من القوة المميزة بالسرعة وسرعة رد الفعل

● شدة التدريب: من المتوسط وحتى أقل من القصوى 55 % وحتى 75 % من الشدة القصوى

ثالثاً: المرحلة الثالثة: التركيز على تنمية السرعة القصوى

● الغرض: اكتساب السرعة القصوى

● شدة التدريب : 85 ، % تكرار قليل لنفس المسافة

رابعاً: المرحلة الرابعة ربط السرعة القصوى بالمهارة

- الغرض: تحمل السباق السرعة القصوى وربطها بأداء المهارة
- شدة التدريب: 75%-100 ، تكرار قليل المسافة أكبر من السباق

خامساً : المرحلة الخامسة: تدريب فرق القصى: باستخدام العدو على منحدرات العدو مع الشد من أعلى أحبال مطاطية أو العدو مع سحب الزميل بعوامل ميكانيكية كسيارة مثلاً وبسرعة أعلى قليلاً من سرعة اللاعب واستخدام الحبال المطاطية .

- الغرض: تنمية السرعة فوق القصى باستخدام عوامل مساعدة
- شدة التدريب: 10-20 زيادة عن الشدة القصى عن طريق الأساليب التي ذكرناها. (أحمد بسطويطي، مرجع سابق، ص160.159)

#### 4-2-2- الطرق الرئيسة لتدريب السرعة ووسائل تنميتها:

تعتمد السرعة في تنميتها على طريقتين أساسيتين من طرق التدريب والطريقتان هما:

- التدريب التكراري بالشدة القصى
- التدريب الفترتي بنوعية مرتفع ومنخفض الشدة

أولاً : خصائص التدريب الفترتي منخفض الشدة :

- الشدة: من 60 - 80 من الشدة القصى.
- الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة قصيرة وتزداد كلما زادت شدة التمرين 40-90ثا للمتقدمين
- 60-120ثا للمبتدئين مع ملاحظة النبض للراحة المستحسنة عندما يهبط معدل النبض إلى 120-
- 130ثا للمتقدمين 120-130ثا للمبتدئين .

ثانياً: خصائص التدريب الفترتي مرتفع الشدة :

- الشدة من 80-90 من الشدة القصى.

- الراحة بين التمرينات : راحة مستحسنة أطول نسبيا وفي حدود 180/90 ثا للمتقدمين و 240/120 ثا للمبتدئين وعندما يهبط معدل النبض إلى 120/110 ثا للمتقدمين و للمبتدئين

ثالثا : خصائص التريب التكراري:

- الشدة: 90-100
- الراحة 15-40 ق حجم التدريب : يقل التكرار والتي تتراوح بين 3-6 تكرارات (أحمد بسطويطي، مرجع سابق، ص161)
- شرط عند تدريب السرعة أن يكون اللاعب في أحس حالة للاستطاعة والاستعداد
- ينصح أن يكون تدريب السرعة في أول الوحدة التدريبية
- تكون مدة الراحة كاملة وإيجابية بواسطة تمارين المد والاسترخاء العضلي وبما يساعد على سريان الدم بشكل جيد .
- يمكن تدريب السرعة مع الأداء الفني النهاري لأن سرعة التوافق هو الأساس في التدريب وتنمية السرعة وعند التدريب على السرعة يطلب أن تصل الشدة إلى القصوى (100).
- يفضل تحديد زمن للانجاز السريع ويصل غالبا (10ث) أو أقل.
- الحجم والتكرارات ما بين 5-10 تكرارات مسافة الجري من 30-80 متر .
- فترة الراحة تكون كافية لاتعادة الشفاء ما بين 2-5 دقائق .
- ينبغي مراعاة عدم هبوط في مستوى سرعة الفرد في حالة تكرار التمرين .

4-3- التحمل:

**4-3-1 تعريف:** التحمل في المجالات الرياضية يعني "الجلد" الدوري التنفسي وهو بذلك يعتبر عنصر بدنيا فسيولوجيا هاما بين عناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وله ارتباط كبير بتلك القدرات سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة وما ينتج عن ذلك من عناصر خاصة كتحمل القوة وتحمل السرعة كصفتين هامتين حيث تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل تلك الفعاليات والألعاب الرياضية. (أحمد بسطويطي، مرجع سابق، ص175).

ويقول حنفي محمود مختار التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة وكما يعبر عنه هو كمية الأكسجين الذي يحمله لاعب كرة القدم إلى عضلته .

ماتيفيف "التحمل أو المطاولة الخاصة بالنسبة للنشاط الذي يحدث فيه التخصص الرياضي " داتشكوف" هو مقدرة اللاعب للوقوف ضد التعب والذي ينمو في حدود مزاولته للنشاط الرياضي " أما مفهوم التحمل عند لاعبي كرة القدم فيعرفها (كرامر) حيث يقول " قدرة اللاعب على الاداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة ". (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 69)

ويقول محمد صبحي حسنين عن الباحث الروسي ( يكلونسكي ) أن تطوير التحمل يتقرر بالعناصر التالية :

- حجم الحمل الواقع على العضلات خلال التدريبات
- معدل التمارين
- مدة التمرين
- الراحة بين فترات النشاط
- طول فترة التدريب
- مستوى التحمل الذي يسبق التدريب
- التباين الفردي المزاج والنوعية البدنية. (قاسم حسن حسين. 1990. ص 55)

#### 4-3-2- أنواع التحمل:

أ. تحمل السرعة: تحمل السرعة هو المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة

بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة .

ينظر ماتيفيف 1964 إلى عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية المقاومة التعب عند إنجاز العمل عضلي والذي يتطلب سرعة عالية.

بينما يعرف سيميكين 1970 عنصر تحمل السرعة كونه إمكانية البقاء على أعلى سرعة. و يعرفه إيجولونسكي 1966 كونه إمكانية الرياضي الحفاظ على مستوى سرعته طيلة سباقه. (أحمد البسطويطي، مرجع سابق، ص 208/209).

ب. تحمل القوة: ينقسم تحمل القوة أو تحمل القوة العضلية إلى :

- التحمل العضلي الديناميكي

- التحمل العضلي الثابت

ويمثل عنصر تحمل القوة العضلية دورا إيجابيا ورئيسيا في مستوى كثير من الفعاليات الرياضية كالمصارعة والملاكمة وجري المسافات المتوسطة وسباحة المسافات المتوسطة والطويلة تلك المسابقات والتي تعتمد أداؤها وإنجازها على عنصر التحمل العضلي حيث يمثل شكلا هاما من أشكال القوة العضلية بما له تأثير إيجابي على تحسين المستوى بصفة عامة سواء تحمل عضلي ديناميكي أو تحمل عضلي ثابت وعلى ذلك نعرض آراء بعض المتخصصين في معنى ومفهوم التحمل العضلي:

ينظر ماتيفيف 1963 إلى عنصر تحمل القوة على أنه مجرد علاقة بين القوة والتحمل أما إيجو لونسكي 1966 وسميكن 1970 فيعرفا التحمل القوة بأنها القدرة على إنجاز عمل عضلي عالي الشدة لأطول زمن ممكن وأبعد من ذلك ينظر كل منهما إلى جه آخر من أوجه القوة العضلية الثابتة حيث ارتباطها بالتحمل والتي تظهر كلى شكل القوة الثابتة حيث يعرفانها كما يلي :

يعرفها إيجولونسكي 1966 على أنها القدرة العمل العضلي الثابت أطول من ممكن وهذا لا يأتي إلا في حالة شد عضلي أقصى مع ثبات في طول ألياف العضلة.

أما سيميكن 1970 فيعرف العمل العضلي الثابت " إمكانية العضلات إنجاز عمل بالقوة القصوى في أقل زمن ممكن وهذا لا يأتي إلا تحت الانقباض العضلي الإيزومتري .

أما إبراهيم سلامة 1980 فيقسم التحمل العضلي عن مونترى إلى تحمل عضلي ديناميكي وتحمل عضلي ثابت وبذلك التحمل العضلي الديناميكي استمرار القدرة على العمل العضلي من تكرار مرتين بالشدة العالية إلى تكرار أكثر بشدة منخفضة ولفترة أطول.

ج. تحمل القوة المميزة بالسرعة:

وتذكر زيجفرت 1978 " إن ما دعاني إلى البحث في أهمية هذا العنصر هو مدى إحتياج لاعبي كرة الطائرة إليه وخصوصا في المباريات الأخيرة عند إقامة البطولات الخاصة سواء في الدورات الأولمبية أو العالمية أو القارية.

ان لاعبي الكرة الطائرة يؤدون القفز على الشبكة مرات ومرات وكل مرة يحتاج إلى بذل قوة مميزة بسرعة بهدف مباغته الخصم ومتساقبي القرص ويؤدون الرميات الستة ببذل أقصى قوة مميزة بالسرعة في كل مرة فإذا لم يتصف بتحمل هذا العنصر فنجد أن مستواه في الرميات الأخيرة دون المستوى كذلك متسابقو الوثب سواء. (أحمد بسطويطي، مرجع سابق، ص 207/208)

-4-3-3- طرق تنمية وتحسين صفة التحمل :

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل والمفاصل أكثر من طاقتها والأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها :

➤ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

➤ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالعالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

➤ أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات. (طه اسماعيل وعمر أبو المجد، 1989، ص 100)

➤ وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم ويقول ( آلن وادان): " الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق اللعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب

ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة .

➤ يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التكامل الخاص ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي 120 . 130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/د الراحة 45ثا أما الحمل العالي يصل معدل النبض الى 165-190 ن/د.

➤ تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترى من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم، وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز وبدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء. (طه اسماعيل وعمرأبوالمجد، مرجع سابق، ص101)

➤ وبخصوص تحمل القوة العضلية يقوم العالم "ديورما" وكذا لورمي انه يمكن الحصول على أكبر قدر من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

➤ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب القطري وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10 - 20-30-50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر. (بسطويطي أحمد، مرجع سابق، ص108)

#### 4-4- المرونة :

#### 4-4-1- تعريف المرونة:

تعتبر المرونة من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما أكده كمال عبد المجيد عن (ماينل) من أنها من العوامل المؤثرة للأداء الحركي، كما تكون مع باقي الصفات الأسس الهامة لاكتساب وإتقان الأداء الحركي.

ويعرفها هارا بأنها " : إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن "

في حين يرى كل من الارسون و يوكم عن محمد صبحي حسنين على أنها " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع" أما تعريف المرونة لتامر محسن عن ( باروفوز) "إنها تعبير عن مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة".  
وتختلف درجة المرونة من رياضي إلى آخر طبقا للإمكانيات التشريحية (الفيسيولوجية/ للرياضي)، وتتأثر بدرجة كبيرة من إمكانية الأوتار والعضلات والأربطة على الإستطالة.(هارة /ترجمة عبد علي نصيف، 1989، ص55-56)

إن لعبة كرة القدم تحتوي على فعاليات كثيرة وتشمل جميع أجزاء الجسم لهذا فإن المرونة الواجبة لفريق كرة القدم هي ليست ذات نمط واحد حيث تكون المرونة حسب خصوصية مراكز اللاعبين بالإضافة إلى المرونة العامة التي يتوجب توفيرها عند جميع اللاعبين لبناء المرونة الخاصة. كما أن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف يجب أن تستجيب لمتطلبات وواجبات مركز حامي الهدف كما أن المرونة التي يحتاجها المدافع تختلف جزئيا عن المرونة التي يحتاجها حامي الهدف أو المهاجم. وتوضح أهمية المرونة في كرة القدم خلال المباراة مثل أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة ، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي الأداء الذي يحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب أو التمرير وخاصة أثناء الجري. وبالنظر لسهولة تطوير صفة المرونة عند الأواسط يجب أن يكون الواجب الرئيسي لتطويرها منصبا في هذه المرحلة العمرية وذلك عن طريق التدريب الشامل والمنظم في حين تدريب السنوات القادمة يكون هو المحافظة على المستوى الذي وصل إليه.  
(ممدوح محمدي، 1998، ص4).

#### 4-4-2- أنواع المرونة:

أ) التقسيم الأول: يقسمها علاوي 1970م وعصام عبد الخالق 1984م ويتفق معها أحمد خاطر

علي البيك 1984 كما يلي :

- المرونة العامة: عبارة عن إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية
- المرونة الخاصة: وتمثل العلاقة بين مدى حركة المفصل والنشاط التخصصي ذات العلاقة

وبذلك يمكن تعريفها "بالمدى الحركي الذي يمكن أن يصل غليه المفصل عند أداء النشاط تخصصي وهي تعبر عن القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقا التقنية الخاصة بنشاط رياضي معين وكذلك يعبر

عنها ضرورة لاعب كرة القدم الحديثة على أن تشمل جميع مفاصل الجسم وعضلاته ويمكن اكتسابها بواسطة تمارين إطالة العضلات والأوتار العضلية. (طه اسماعيل وعمر أبو المجد، مرجع سابق، ص101)

(ب) التقسيم الثاني : تقسيم إبراهيم سلامة 1980م عن فليشمان Fleischman وفيت Fait :

○ مرونة ممتدة بالإطالة **Extend flexibility** :

وتعرف على أنها قدرة الفرد على مد وإطالة الجسم أو جزء منه إلى أبعد قدر ممكن وفي مختلف الاتجاهات

○ مرونة ديناميكية **Dynamic flexibility** :

وتعرف على أنها قدرة الفرد على تكرار أو سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفاصل

(ت) التقسيم الثالث: تقسيم serme 1970م و يقسمها حسب شكل المدى الحركي الذي يأخذه

المفصل كما يلي:

○ المدى الإيجابي: وهو المدى الذي يصل إليه المفصل بواسطة العضلات العاملة دون مساعدة خارجية

(بسطويطي أحمد، مرجع سابق، ص108)

○ المدى القسري: وهو أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.

○ المدى الديناميكي: أقصى مدى حركي يمكن أن يصل إليه المفصل عن طريق حركة سريعة كالمركبة .

○ المدى التشريحي: المدى الطبيعي كحركة المفصل.

(ث) التقسيم الرابع: يقسمها بسطويطي أحمد 1984م كما يلي:

○ مرونة إيجابية: وتمثل العلاقة بين القوة الذاتية للعضلات العاملة وإطالة العضلات المقابلة على المفصل و

محصلتها مدى حركة المفصل .

○ مرونة قسرية: وتمثل العلاقة السابقة بمساعدة خارجية.

○ مرونة ديناميكية: وتمثل علاقة بين مدى حركة المفصل وسرعة الحركة.

○ مرونة إستاتيكية: وتمثل مدى حركة المفصل والوضع الذي يستطيع المفصل الوصول إليه في الوضع .

#### 4-4-3- طرق تنمية وتحسين صفة المرونة :

يعتبر اللاعب ذوي الخبرة أن تحسن مستوى مرونة مفصل عن طريق أداء تمارين حتى الوصول إلى بداية الآلام وذلك عن آخر مرحلة من مراحل مدة حركة المفصل من أفضل طرق تنمية المرونة، وهذه طريقة يستخدمها كثير من اللاعبين ذوي الخبرة، حيث يعرفون أكثرهم من غيرهم متى يتوقفون أو يستمرون عند شعورهم بالألم وعلى ذلك يقدم مونرو 1969 أربعة طرق لتنمية المرونة والحفاظ عليها كما يلي:

- الطريقة الأولى: تؤدي تمارين ديناميكية من البداية وحتى نهاية مدى الحركة
- الطريقة الثانية: تؤدي تمارين ثابتة من البداية وحتى نهاية مدى الحركة.
- الطريقة الثالثة: تؤدي تمارين ديناميكية عند نهاية مدى الحركة.
- الطريقة الرابعة: تؤدي تمارين ثابتة عند نهاية مدى الحركة.

#### 4-4-5- الرشاقة :

#### 4-5-1- تعريفها:

إن أي حركة طبيعية يؤديها الفرد بغرض أداء واجبات حركية معينة مثل الوثب لأعلى ما يستطيع أو التقاط كرة أو ما يشبه ذلك فإننا نلاحظ مثل هذه الحركات على درجة مختلفة من حيث الصعوبة في لتنفيذ وحسب شكل ونوع المهارة المطلوبة وغالبا هناك أسباب تحديد صعوبة الأداء. الرشاقة في ذاتها من الصفات التي تحمل مكانا بارزا بين الصفات البدنية الأخرى كما أن لها علاقة بهذه الصفات ولا تقتصر علاقة الرشاقة بالقوة والسرعة فقط وإنما تزداد علاقتهما بالمهارة الحركية وذلك لأن هذه الصفة لها خصائص مركبة. (Victor Gewson,1994,p :121)

يشير مانيل بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

أما كمال عبد الحميد عن ( كيرتين) فيعرفها بأنها " القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغير وضعه بسرعة ولا تتطلب ذلك القوة العظمى".

أما تعريف الرشاقة في مجال اللعبة فهي " قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع سليم".

لهذا تعتبر الرشاقة من الصفات المهمة للعبة لما تتطلبه من سرعة وتوافق في تغيير الاتجاه، وكذلك لإدماج عدة حركات في مهارة واحدة فاللاعب عندما يمتلك هذه الصفة بمستوى جيد تكون لديه القدرة على المراوغة بالكرة بسرعة وبدقة، بالإضافة إلى المقدرة الجيدة على تغيير أوضاع جسمه بسرعة وبدقة عند أداء المهارات في ظروف مختلفة. (ابراهيم شعلان، 1997، ص85)

إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب، فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها، وعلى شكل مسابقات وألعاب تنبؤية عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين. أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة بالاضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة. (B.Brugg Mann ,1999,p :85)

#### 4-5-2- أنواع الرشاقة:

يفرق شتيبلر (1980م) بين الرشاقة العامة والخاصة كما يلي:

- الرشاقة العامة: يعرفها "بمقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".
- الرشاقة الخاصة: يعرفها شتيبلر بمقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة

أما بيسطو بيسي أحمد 1984 فيفرق بين الرشاقة العامة والخاصة من منطلق ارتباط الرشاقة بكل من التوافق والتوازن والدقة كما يلي:

- الرشاقة العامة: "إمكانية الفرد من أداء الحركات الطبيعية الأساسية بقدر كبير من التوافق و التوازن والدقة".
- الرشاقة الخاصة: يعرفها أيضا: "إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن و الدقة".

يفرق (مانيل) الرشاقة من الناحية المورفولوجية الخاصة بحجم العضلات العاملة في النشاط المعني إلى ثلاثة أنواع وهي كما يلي :

- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الكبيرة: حيث يشترك كامل الجسم في الحركة كالوقوف على اليدين والدوران على العقلة في الجمباز ، الرمي والوثب في ألعاب القوى ... الخ تلك الفعاليات التي تشترك فيها غالبية المجموعات العضلية بالجسم عند الأداء الحركي
- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات المتوسطة: حيث يشترك في الحركة بعض المجموعات العضلية الكبيرة دون الأخرى كما في التسديد على المرمى في كرة القدم أو اليد والوثب مع ضرب الكرة بالرأس التصويب على هدف كرة السلة مع القفز لأعلى.
- الرشاقة الخاصة بحركات العضلات الصغيرة: حيث يشترك في الحركة بعض العضلات الصغيرة كعضلات اليدين أو الرجلين أو الرأس كما في تنطيط الكرة ومتابعتها أو المراوغة باليدين في كرة السلة أو القدم، ضرب الكرة بالرأس من الثبات.

ومما تقدم نرى أن (مانيل) ربط الرشاقة بحجم المجموعات العضلية المشاركة في الأداء الحركي حيث تحتاج الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة إلى مدى أكبر من التوافق والدقة والتوازن في الأداء عنها في مستوى الرشاقة الخاصة بالمجموعات العضلية المتوسطة والصغيرة، وبذلك يقسم (مانيل) الرشاقة الخاصة بحركات المجموعات العضلية إلى :

- رشاقة اليدين: والمتمثلة في تنطيط الكرة والمحاورة في كرة السلة والالتقاط و التصويب في كرة اليد، حركات الذراعين عند لعب البالي
- رشاقة القدمين: والمتمثلة في حركات القدمين عند المحاورة في كرة القدم أو عند القفز في الماء
- رشاقة الرأس: حيث تعتبر الرأس الموجه لجميع الحركات عند المشي والجري والوثب لتغيير الاتجاه كما يلاحظ ذلك واضحا عند استقبال الكرة بالرأس والتسديد على المرمى في كرة القدم .

#### 4-5-3- طرق تنمية وتحسين صفة الرشاقة :

➤ لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

➤ يقول أربيلي انه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بشرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة .

➤ ينصح (هارا) و (ماتيفيف) باستخدام الطرق الطرق التالية في غضون عملية التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة . (ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص81)

أ. الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم .

ب. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتنطيط الكرة والتصويب.

ج. تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.

د. التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضب الكرة بالرأس من الثبات والجرى.

هـ. تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدحرجات .

الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالفز لتلقاط الكرة من وضع الطيران.

و. أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز. التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب كرة بالرأس.

ح. خلق مواقف غير معتادة لأداء تمرين:

➤ كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا عن الخضراء.

➤ يجب على تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة. (ابراهيم شعلان، مرجع سابق، ص85)

➤ يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله. فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على علة ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم

في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء على سبيل المثال اللاعب عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلق الكرة عن الهدف أو المرمى.

إن تمارين تطوير الرشاقة يجب أن تدخل بطريقة ثابتة في مادة التدريب فيمكن وضعها بين تمارين الإحماء وفي الجزء الرئيسي للتدريب مع الكرة وبدونها وعلى شكل مسابقات وألعاب تنافسية عند ظهور علامات التعب البدني والعصبي لدى اللاعبين ومن المستحسن جعل اللاعبين يؤدون ثلاثة أو أربعة تمارين للرشاقة في كل فترة تدريبية

يومية بالكرة وبدونها. (B.Brugg Mann,1999,p :08)

أما بخصوص تدريب الأواسط يجب الاهتمام بتطوير صفة الرشاقة وفق أسلوب علمي صحيح لأن هذه المرحلة العمرية تكون مصحوبة باضطرابات نتيجة للتغيرات التي تحدث في الأجهزة العضوية خلال هذه المرحلة.

## الخلاصة :

ان الشيء الذي يتجلى لنا بعد تقديم هذا الفصل هو أن الصفات البدنية في كرة القدم تلعب دورا هاما في وصول اللاعب والفريق ككل إلى أعلى المستويات من حيث الأداء والنتائج كما تشكل عاملا أساسيا في رفع مستوى الأداء المهاري والخططي حيث أن الصفات البدنية تهدف إلى تحييد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية فمثلا من الناحية التكتيكية إذا لم تؤخذ القدرات البدنية بعين الاعتبار فيمكن لأي خطة مهما بلغت درجة اختيارها أن تفشل كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء التقني بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب السمات البدنية التي تخدم الأداءات الحركية للمهارات الأساسية.

وبالتالي فلاعب كرة القدم يلزمه مستوى رفيع من القدرات البدنية للسماح له من الاستفادة من المهارات بدرجة عالية من التنفيذ وكذلك تطبيق الواجبات الخططية بكفاءة عالية طول المنافسة.

تمهيد:

إن المرحلة العمرية هي المرحلة المهمة في حياة الانسان، بحيث يمر هذا الأخير في حياته بمراحل نمو متعددة فمن طفولة الى مراهقة الى نضج وبلوغ، ولكل مرحلة منها صفاتها المعينة وخصائصها المميزة التي تعرف بها عن غيرها من مراحل النمو المختلفة، يكتسب الطفل في كل منها ابعادا مختلفة في جميع مظاهر النمو والتي تبدو اثارها الملموسة في سلوكه وتصرفاته وفي كفاءاته الجسمية والعقلية والروحية والاجتماعية.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى التعريف بالمرحلة العمرية (17-19 سنة) و مفهوم النمو وأهميته، خصائصه ومميزاته، وتعريف المراهقة ومراحل المراهقة.

ويريد الطالب من خلال هذا الفصل ان يبين مختلف الصفات والخصائص التي يتميز بها لاعبو هذه الفئة العمرية أي فئة الأواسط (17-19 سنة).

### 1. التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحد عن سن الأواسط (أقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهذا ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، و يلائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والإنطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه .

### 2. تعريف المراهقة:

لقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة ، كما اختلفوا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد ، إذ يرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبل الاحتلام ، بينما يرى البعض الآخر أن فترة المراهقة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن الثالثة عشر و تمتد إلى حوالي سن الواحدة و العشرين. وهي من الفعل " راهق " و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق و كلمة "مراهقة" مشتقة من الفعل (Adolescence) باللغتين الفرنسية و الانجليزية، وهي تعني الاقتراب و النمو و الدنو من النضج والاكتمال. يعرف (ستانلي هول) المراهقة على أنها " تلك الفترة الزمنية التي تسمى حتى سن الخامسة والعشرين و التي تقود الفرد لمرحلة الرشد " (عبد المنعم المليحي واخرون، 1971، ص301)

و يعرفها (جوركين) بأنها " مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ- أي في سن 13 تقريبا- وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر، و هي سن النضوج العقلي و الانفعالي و الاجتماعي و تصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين و هي أوسع و أكثر شمولا من البلوغ الجنسي لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق". (فؤاد افرام السبستاني ومنجد الطالب، 1995، ص256)

أما (ديباس) فتطرق إلى تعريف المراهقة من جانبين أساسيين: " المراهقة هي فترة التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة و بين الرشد ". (عبد الرحمان العيسوي عن "ديباس"، 2000، ص63)

من التعريف الأخير نستنتج أن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور يتم فيها تغيران أساسيان هما:

- الجانب الجسمي و الذي يتعلق بالنضج الفيزيولوجي و الجسمي بشكل عام حتى يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية.
- الجانب النفسي و المتعلق بظهور حاجات عاطفية و مشاعر جديدة خاصة منها الغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية.

### 3. مظاهر النمو في المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن الطفولة و الرشد بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد وهي تكتسب أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها إعداد الناشئ لكي يصبح مواطناً ناجحاً يتحمل مسؤولياته في المجتمع كما أنها مرحلة يعيد فيها الناشئ بناء حياته مع ذاته و مع الآخرين من جراء التغيرات السريعة و الشاملة التي تحدث على المراهق على المستوى الجسمي ، النفسي ، المعرفي و الاجتماعي .وفيما يلي أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق:

#### 3-1- مظاهر النمو في التغيرات الجسمية:

"تظهر عند المراهق مظاهر وتغيرات عضوية و جسمية دليل على نضج الجسم، ومن أول هذه المظاهر والتغيرات: السرعة في نمو المراهق من حيث الطول و الوزن في السنة قد يصل إلى ضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد نمو حجم قلبه،بينما، يفوق نمو عظامه نمو العضلات...و من مظاهر النمو تغير شكل الحنجرة و تغير الصوت و نمو الأعضاء التناسلية نمواً سريعاً...تكون العظام عند الذكور بأشكال نوبية و حجمها أكثر و كمية النسيج العضلي أكثر من كمية الدهون...وسبب هذا التغير الجسماني راجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية و التناسلية. (صالح عبدالعزيز، 1981، ص71)

#### 3-2- مظاهر النمو العقلي:

"إن الحياة العقلية للمراهق تتطور تطوراً يأتي بها نحو التمايز و التباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح بيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادراً على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة و بناء النتائج...و القياس المنطقي و قبول وجهة النظر المقابلة و فهم النظريات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد". (محمود حمودة، 1991، ص53)

و يمكن تلخيص مظاهر النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط:

- ينمو خياله نمواً خصباً.
- ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.
- استعماله الرموز في التفكير و الإدراك المنطقي.

-اعتماده على الحفظ الآلي وكذلك الذاكرة.

### 3-3- مظاهر النمو الاجتماعي:

"في المراهقة تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من خلال استدخال القيم والمعايير الاجتماعية من ثقافة و تقاليد وميول من الأشخاص المؤثرين في حياة المراهق مثل الوالدين و الرفاق ، ومن شأن هذا التطبيع تدعيم شخصية الفرد وزيادة الثقة في نفسه وتوسيع وتعميق الحس الاجتماعي لديه... فمرحلة المراهقة من الناحية الاجتماعية هي المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وعليه ينطلق حياة أوسع محاولا التخلص من القيود والخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرعلى الانتماء للجماعة والإقتران كوسيلة تزيده الشعور باستقلاله، وتكوين صدقات ". (محي الدين مختار، 1982، ص167)

و النشاط البدني و الرياضي يعتبر أحد أهم مظاهر النشاط الجماعي الهادف ، حيث يسعى فيه أستاذ التربية البدنية والرياضية إلى خلق الجو الملائم من خلال اقتراح النشاط المناسب التي تعزز فيه روح المنافسة الشريفة، وهو الأمر الذي يجعل أوضاعه الاجتماعية تستقيم ، فيتحول من المنافسة الفردية إلى المنافسة الجماعية التي تهيمن عليها روح الفريق و ما تنطوي عليه هذه الروح من تعاون بين أفراده.

### 3-4- مظاهر النمو الحركي:

"في هذه المرحلة يظهر الإتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة. كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة .تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها ". (محمد حسن علاوي، 1992، ص147)

ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول: " تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد اتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بيم المثير والاستجابة لهذا المثير ". (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص374)

### 3-5- مظاهر النمو الانفعالي:

"ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبرمثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني تغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعا مباشرا لنمو الفرد فتتغيرالمثيرات تبعاً لتغير العمر الزمني، وتتغيرالاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو". (فؤاد البهي السيد، بدون سنة، ص374)

ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع". (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص384.383)

مما سبق يمكن أن تستخلص بأن الانفعالات في مرحلة المراهقة تتميز بسرعة الاستجابة، كما تتضح في هذه المرحلة مظاهر الخوف، الغضب والتمرد وكل هذه المظاهر تؤثر على صحة المراهق ونشاطه العقلي ونموه.

#### 4. مراحل المراهقة:

يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين و العلماء المختصين على تحديد فترة زمنية للمراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة. لهذا سنحاول تحديد مراحل المراهقة الأكثر شيوعاً في الكتب والمراجع.

✓ المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

"تعتبر فترة تقلبات عيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر اضطرابات انفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها والسيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر:

-الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

-الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيداً عن أفراد الأسرة.

-التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة. (رمضان محمد القذافي، 1997، ص353)

"كما تنعكس حاجة المراهق في من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، وتبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة".

(عبد الحميد الشادلي، 2001، ص245)

#### ✓ مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة):

"يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثر على الغير حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة". (رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص353/354)

✓ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

"يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة. و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة". (رمضان محمد القذافي، نفس المرجع، ص356/357)

5. مشاكل المراهقة:

5-1- المشاكل النفسية:

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات. و المراهق يميل إلى الحرية من الواجبات و السلطة الأسرية و المدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط و الشعور باليأس والضيق. فالمراهق يعتبر الانخراط في المجتمع يحط من قيمته بغض النظر عن صلاحه أو ضرره. و قد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا في شكل تمرد وعصيان ، فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعت ارف به و قد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى الاكتئاب و الانعزال أو إلى السلوك العدواني.

5-2- المشاكل الانفعالية:

"إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدأ واضحا في عنف فعاليته و حدتها واندفاعها و هذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسا نفسيا خالصا بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال هذا يقوده للافتخار أحيانا وبالحياد و الخجل أحيانا أخرى من هذا النمو الطارئ. كما يتجلى بوضوح خوف المراهقين من هذه المرحلة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في تصرفاته و سلوكياته". (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص37)

### 5-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية مثل الحصول على مركزه و مكانه في المجتمع و الإحساس بأنه فرد مرغوب فيه، و في هذا الإطار سوف نتناول كلا من الأسرة والمدرسة و المجتمع كمصادر من مصادر السلطة الاجتماعية على المراهق:

#### • مشكلات المراهق داخل أسرته:

- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية و النفسية لذاته.
- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- خلافات الوالدين فيما بينهما و كذا تدخلهما في إختيار الأصدقاء.
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة و عدم حصوله على أشياء خاصة به.

#### • مشكلات تعود إلى المدرسة:

- شك المراهق بقدراته و عدم الثقة بنفسه، وهذا راجع لعدم توفر النصائح و التوجيهات.
- ضعف التركيز عند التفكير و عدم القدرة على تخطيط و تنظيم الوقت.

### 6. مميزات المراهق في هذا الطور:

- الاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها.
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ضغوط الدوافع الجنسية.
- عدم إتباع نصيح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- البحث عن الجنس الأخر.

-النضج الجنسي. (فوزي محمد جبل، 2001، ص427)

### 7. متطلبات المراهقة في هذا الطور:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بحذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة -الحاجة إلى الاحترام .

- الحاجة إلى إثبات الذات .
- الحاجة إلى الحب والحنان .
- الحاجة للمكانة الاجتماعية .
- الحاجة للتوجيه الايجابي .

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

#### 8. المراهق و التوجهات الاستقلالية:

"يرى رفاعي 1981 أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكاناته و قدراته و أن يعبر عن نفسه ... و يشير إلى أن الإنسان و بالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه و بدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه و بين أسرته، نزوعاً إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصية من أحد، و هذا من أجل إثبات وجوده وقدراته من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة ". (فيوليت ابراهيم وعبد الرحمن سيد سليمان، 1981، ص223)

و يضيف كل من(جرابي و جاييه 1974 ) أن أفراد جماعة الأصدقاء ينجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول و الاهتمامات و الأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم . (نفس المرجع، ص224)

"أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى (طلعت عبد الرحيم 1990) أن لجماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر مما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة و الأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء و الزملاء الذي يضع فيهم الثقة الكاملة و يفضي إليهم ما يجول بخاطره و هو مطمئن لفهمهم و تقديرهم لما يقول و يفعل". (نفس المرجع، ص224)

9. تأثيرات المراهقة وعلاقتها بالنمو الاجتماعي للفرد:

9-1- خصائص السلوك الاجتماعي للفرد:

"يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة التي ينتمي إليها وتتميز هذه المسايرة بالصروحة التامة والإخلاص ، والرغبة في الاندماج مع المجموعة ومسايرة أفرادها وفيما بعد يحل محل هذا الشعور اتجاه الآخر ليقوم على أساس تأييد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد وسط الجماعة ويرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي. إن المراهق في منتصف مرحلة المراهقة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها كما يحاول أن يقوم ببعض الخدمات والإصلاحات". (مصطفى فهمي، 1984، ص136)

9-2- اتجاهات المراهق الاجتماعية:

"يميل المراهق إلى النقد والرغبة في الإصلاح فهو يبحث عن أخطاء الآخرين مع الميل إلى نقد تصرفات غيره ويكون هذا النقد في بعض الأحيان مصحوبا باقتراحات وعملية إصلاح. يرغب المراهق في مساعدة الآخرين وذلك بزيادة وعيه لمشكلات المجتمع مثل: الفقر والضغط على الضعفاء ونتيجة لذلك فإن اتجاهه نحو الآخرين يصبح اتجاهًا إنسانيًا ويمتد شعوره هنا إلى المجتمع ونظمه. ويختار المراهق من يريد من أصدقائه بنفسه ويفرض أي تدخل من الوالدين في ذلك ويميل أيضا للزعامة وذلك نتيجة سلوكه نحو الجماعة". (يوسف ميخائيل أسعدن، 1986، ص35)

10- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين :

إذا كانت التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد الصالح من الناحية البدنية والعقلية... فذلك يعني أن درس التربية البدنية يحقق أيضا هاته الأهداف على مستوى المدرسة، " فهو يضاعف النمو الشامل والمتزن للتلميذ، حيث عدم الانتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريع من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي و العصبي. أما من الناحية التربوية فإن التلاميذ يتواجد في مجموعة واحدة أثناء حصة التربية البدنية وعليه فإن عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية والخلقية مثل الطاعة، صيانة الملكية العامة، الشعور بالصدقة.

من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية، إذ تعمل على زيادة أوتار الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية. كما تساعد حصة التربية البدنية على مساعدة المراهق على التكيف مع الجماعة". (حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص263)

"وتعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له . و هذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من اجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية...". (حسن معوض وكمال صالح عبده، 1996، ص26)

### 11- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط. حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم .
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم .
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة .
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية بالدرس وخارجه .
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية ، التعاون ، الاحترام )
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها( صحية، تنظيمية، تشريحية)
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة. (بلهادي شامة و آخرون، 2006، ص13)

### 12- دوافع ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية للمراهق:

إن الدوافع المرتبطة بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية تتميز بالطابع المرآب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية و مجالاتها، و التي تحفز المراهق على ممارستها و أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما، ولقد حدد الباحث "روديك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية و قسمها إلى قسمين : (جلال علاوي، 1986، ص187)

✓ الدوافع المباشرة :

- الإحساس بالرضا و الإشباع بعد نهاية النشاط العضلي كنتيجة للنشاط البدني الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد مثل: " الجمباز".
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية الرياضية التي تتميز بصعوبتها.
- الاشتراك في المنافسات و التجمعات الرياضية.
- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز.

✓ الدوافع غير المباشرة :

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي.
- التطلع لرفع المستوى للقدرة على العمل و الإنتاج.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس وإنقاص الوزن.
- الوعي بالشعور الاجتماعي، إذ يرى المراهق بوجوب المشاركة في الأندية والفرق الرياضية و يسعى للإلتحاق للجماعة و تمثيلها اجتماعيا.
- يمارس المراهق النشاط البدني الرياضي لتحقيق النمو العقلي والنفسي. (نفس المرجع، ص18)

## خلاصة :

إن التدريب و النضج مظهران متكاملان يؤديان إلى نمو المستوى وترقيته ، اذ يتفاعلان معا تفاعلا من الصعوبة التفريق بين أثر التدريب و أثر النمو في المستوى البدني و الفسيولوجي و المهاري و التكتيكي و النفسي، حيث يحتاج اللاعب في هذه المرحلة الى تنمية قواه البدنية و القدرة على التحكم السليم و التوازن لتأدية واجباته اليومية في البيئة وعمله، ويرى الطالب الباحث ضرورة الاعتناء بهذه المرحلة وذلك من خلال إتباع أسس عملية بما تتطلب حاجيات هذه الأخيرة ، وذلك لكي يتحقق للاعب فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة ، ونقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية، مما يتماشى ومتطلبات هذا العصر الحديث . وان بناء فريق و الوصول به إلى مستوى عال ، يتطلب منا أن نعتني بمختلف المراحل العمرية وذلك من خلال دراسة الجسم الرياضي من كل من كل النواحي كما ذكرناها سابقا.

## تمهيد :

ان طبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا ستوجب علينا القيام بالدراسة الميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا ان كان قابلا للدراسة.

و للقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع و جعله ذو قيمة علمية . فالبحث الميداني لا يعني القيام باختبارات فقط و انما معالجة كل حيشياته من حيث الدراسة الأولية و الأسس العلمية للإختبارات و الضبط الاجرائي للمتغيرات، كما أن لمشكل البحث فروض بحيث علينا اتباع المنهج الذي يساعد على اختيار المشكلة تحديدها و وضع فرضياتها و معرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة .

### 1. الدراسة الاستطلاعية :

ان الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحياتها و كذلك صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية. (ناصر ثابت، 1984، ص74) .  
و تعتبر من بين أول خطوات البحث و تهدف الى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها و اخضاعها للبحث صياغة دقيقة تسهل التعمق في بحثها في مراحل لاحقة . و تهدف الدراسة الاستطلاعية الى التعرف على :

- تعرف الباحث على الظاهرة التي يرغب في دراستها .
- التعرف على الميدان و مدى امكانية اجراء هاته الدراسة .
- التعرف على الصعوبات المحتمل مواجهتها أثناء العمل الميداني .
- مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة.
- التعرف على الزمن الكلي لكل مختبر.

و لهذا في البداية قمت بالامام بالجانب المعرفي على النحو المطلوب ، ثم القيام ببعض الزيارات الميدانية و ذلك من أجل الاطلاع على مجتمع الدراسة، ثم تحديد و اختيار الفريق الملائم ألا و هو "فريق اتحاد طولقة" الناشط في بطولة القسم الجهوي لرابطة باتنة ، بعد الاستشارة و الموافقة من طرف رئيس الفريق، مدرب الأكاير و مدرب الأواسط، و تبادل المعلومات حول ارتباطات الفريق و كذا حول كيفية اجراء الاختبارات و توقيتها .

### 2. الدراسة الأساسية: وشملت أخذ نتائج بعض الإختبارات البدنية لفريق من النخبة (ينتمي للرابطة المحترفة)

باعتباره فريق من المستوى العالي، و مقارنة هذه النتائج مع نتائج عينة دراستنا. و هذا لمعرفة الفرق بين المستويات و تقويم مستوى لاعبي العينة المدروسة. وكانت نتائج بعض الإختبارات البدنية لفريق اتحاد بسكرة (فئة الأواسط) هي الأنسب و ذلك لأنه ينتمي إلى نفس المنطقة.

### 3. منهج الدراسة :

تختلف المناهج المتبعة في البحوث تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل اليه في مجال البحث العلمي، و يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وبما أن مشكلة بحثنا هذا

هي دراسة بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم فإن اتباع المنهج الوصفي "السببي المقارن" هو الملائم لدراستنا و لطبيعة مشكلة بحثنا .

حيث أن المنهج الوصفي يعرف على أن الدراسة الوضعية لا تقف عند مجرد جمع البيانات و الحقائق، بل تتجه الى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات و تحليلها و تفسيرها و استخراج دلالتها و تحديدها بالصورة التي هي عليه كميًا و كميًا بهدف التوصل الى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (محمد شفيق زكي، 1998، ص109)

أما بالنسبة للبحث السببي المقارن فهناك من يُعده أحد أنواع المنهج الوصفي، ومن هؤلاء فان دالين (1952) الذي قال عنه ليميزه عن غيره من الأنواع إنه لا يقف عند حد وصف الظاهرة فقط، وما يسبق ذلك من جمع للمعلومات حول الحالة الحاضرة والموجودة فعلاً، ولكنه - أي البحث السببي المقارن - علاوة على وصف الظاهرة فهو يُمكن من معرفة العلاقات المتبادلة بين الحقائق مما يُيسر فهمها وتفسيرها.

#### 4. أدوات الدراسة :

إن اختيار الباحث لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من المعايير فطبيعة المشكلة و الغرض يتحكمان في عملية اختيار الأدوات و لغرض جمع المعلومات من الميدان عن موضوع الدراسة على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك و من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن مساره.

#### 4-1- الدراسة البيبليوغرافية:

تتمثل في جمع المعلومات النظرية من مختلف المصادر و المراجع العربية و الأجنبية و كذا المقالات، أي تكوين خلفية نظرية حول الموضوع و اعطائه صبغة علمية.

4-2- الإختبارات المستخدمة:

اختبارات القوة	- اختبار القفز العمودي من الثبات - اختبار الوثب الأفقي من الثبات
اختبارات السرعة	- اختبار 30 م لقياس التسارع - اختبار 40 م لقياس السرعة الإنتقالية القصوى
اختبار الرشاقة	- اختبار الجري المتعرج (10م*4)
اختبار المرونة	- اختبار ثني الجذع من الوقوف
اختبار التحمل	- اختبار ميني كوبر ( جري لمدة 6 دقائق)

جدول رقم (4) يوضح الإختبارات البدنية.

4-2-1- اختبارات القوة:

أ) اختبار الوثب العمودي:

الغرض منه: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب الى أعلى.

الوسائل المستخدمة: لوحة خشبية مثبتة مدرجة بستيمترات أو مقياس على حائط لا يقل طوله عن 03 أمتار، التدرج يبدأ أعلى بعد متر من الأرض و يكون موضح بخط على الحائط طوله 25 سنتمتر، و يستعمل اللاعب قطعة طباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب .

وصف الأداء:

يغمس اللاعب يده في الطباشير و يقف مقابلا للحائط أو لوحة القياس، و يرفع المختبر ذراعه عاليا و يضع علامة بالطباشير على الحائط ، يجب مراعاة عدم رفع الكعبين أثناء هذا العمل و يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه، ثم يشب أي يقفز المختبر عاليا قدر استطاعته ليضع علامة أخرى بالطباشير.

تعليمات الإختبار:

➤ عند وضع العلامة الأولى يجب عدم رفع أحد الكعبين أو كلاهما من على الأرض.

➤ عند وضع العلامة يجب أن تكون الكتفان على استقامة واحدة.

- الإرتقاء يجب أن يكون بكلتا القدمين.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية و تحسب له الأفضل.

حساب الدرجات:

تقاس المسافة بين العلامة الأولى و الثانية بالسنتيمتر، وتسجل أفضل محاولة. (حسانين، محمد، 2002، ص 236)

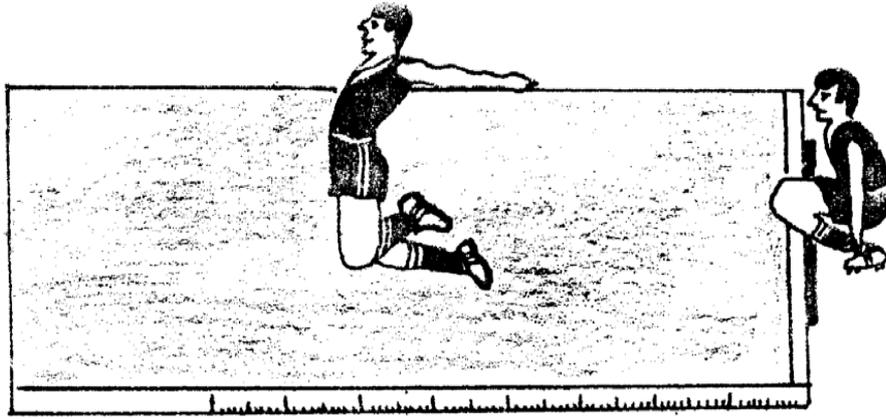


الشكل رقم (1) يمثل طريقة إختبار القفز العمودي .

ب) اختبار الوثب الأفقي من الثبات:

الهدف من الاختبار: قياس قوة الأطراف السفلية.

وصف الأداء: اتخاذ وضعية القرفصاء على خط البداية، مرجحة اليدين إلى الأمام ثم إلى الخلف ثم القيام بقفزة إلى الأمام من وضعية القرفصاء مع محاولة الوصول إلى أبعد مسافة ممكنة، كل لاعب له محاولتان و تسجل أحسن نتيجة بالسنتيمتر. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص 243-244)



شكل رقم (2) يوضح اختبار الوثب الأفقي من الثبات.

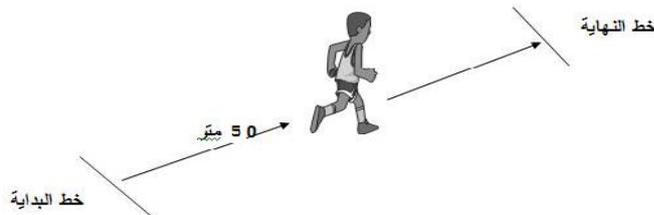
4-2-2-إختبارات السرعة:

أ. إختبار السرعة الانتقالية:

غرضه: قياس التسارع.

الأدوات المستعملة: أقماع، شريط قياس، ميقاتي، صافرة.

مواصفات الأداء: جري مسافة (30م) بأقصى سرعة ممكنة (المسافة مستقيمة، البداية من وضع الجلوس)، و تعطى محاولة لكل لاعب، و تسجيل وقت زمن الجري. (أحمد الباسطي، 2001، ص229)



شكل رقم (3) يوضح طريقة إختبار السرعة الإنتقالية

ب. إختبار السرعة الانتقالية القصوى 40 م :

غرضه: قياس السرعة القصوى.

وصف الأداء: نفس الإختبار السابق و لكن الإنطلاق يكون من وضعية الوقوف، لمسافة 40 م حتى خط النهاية.

التسجيل: تعطى لكل لاعب محاولتين و يسجل أفضل زمن في المحاولين.

4-3-3- إختبار تحمل القدرة الهوائية:

- إختبار الجري مدة 6 دقائق (mini cooper):

غرضه: قياس القدرة الهوائية للاعبين (كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي)

الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، شواخص.

الاجراءات:

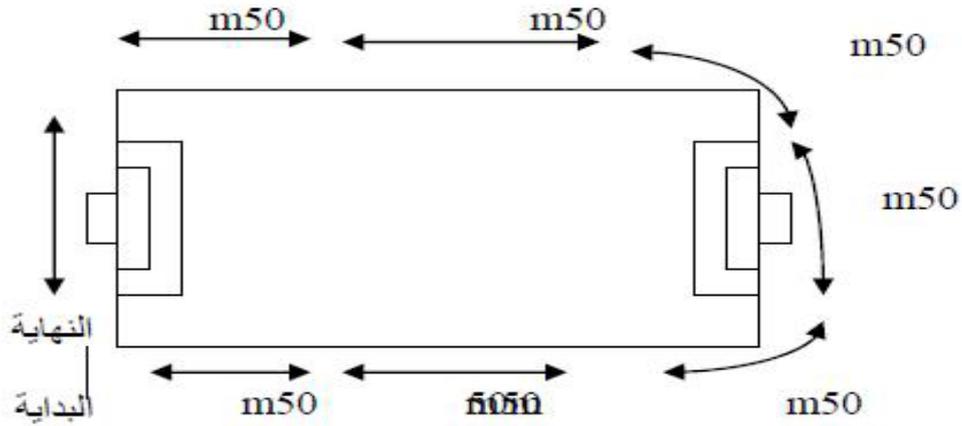
وضع شواخص على بعد كل 50 م من خط البداية .

حساب عدد الدورات لكل لاعب بالمتر و أجزاءه.

وصف الأداء:

يجري اللاعب حول الملعب و يتم التوقيت له من البداية وتحسب له 6 دقائق من الجري.

تحسب لكل لاعب المسافة المقطوعة خلال هاته الفترة الزمنية.



شكل رقم (4) يمثل شكل مضممار اختبار mini copper .

#### 4-4- إختبار الرشاقة:

- اسم الإختبار: إختبار الجري المتعرج (زيكراك).
- الغرض منه: قياس الرشاقة.
- الأدوات المستعملة: شواخص، ساعة إيقاف، صافرة.
- وصف الأداء: يركض كل لاعب أربع مرات على شكل رقم ثمانية (08) حول شاخصين يبعد كل شاخص عن الآخر مسافة 10متر، حيث يبدأ الجري و ينتهي عند شاخص (الإشارة) الأول.
- التسجيل: تعطى كل لاعب محاولتين و تسجل الأفضل (أفضل زمن).

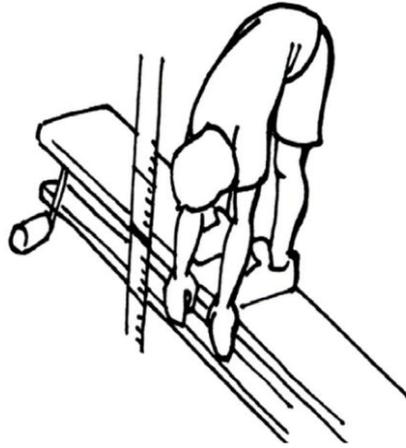


شكل رقم (5) يوضح إختبار الجري المتعرج.

#### 4-5- إختبار ثني الجذع من الوقوف:

- الغرض منه: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

- الأدوات المستعملة: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (50م)، مسطرة غير مرنة مقسمة من 0 إلى 100سم مثبتة على المقعد عموديا بحيث تكون النقطة رقم (50) موازية لسطح المقعد و النقطة رقم (100) موازية لحافته السفلى.
- وصف الأداء: يقف اللاعب فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة على المسطرة. على أن يثبت عند آخر مسافة وصل إليها لمدة ثانيتين.
- توجيهات:
  - يجب عدم ثني الركبتان عند الأداء.
  - يجب ثني الجذع ببطء .
  - يجب الثبات عند آخر مسافة لمدة ثانيتين .
- التسجيل: لكل لاعب محاولتان و تسجل أفضل محاولة بحساب المسافة الأكبر بالسنتيمتر (أمرالله الباسطي، 2001، ص 268)



شكل رقم (6) يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف .

#### 5. الصدق و الثبات أداة الدراسة:

- الصدق: إن درجة الصدق تعتبر هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (محمد حسن علاوي. نصر الدين غضبان، 1996، ص 321).

و يقصد بصدق الاختبار أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو الإضافة اليه.

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار أن يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف، و يعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات و يتلخص هذا الأسلوب في إعادة اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبقت وتم الاختبار فيها. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

#### 6. مجتمع الدراسة:

مجتمع الدراسة هو "مجتمع عناصر لها خاصية أو عدة خصائص خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى و التي يجري عليها الحث أو التقصي". (موريس أنجرس، 2004، ص22)

و المجتمع المتاح هنا يشمل فرق الرابطة الجهوية باتنة لفئة الأواسط المجموعة الثالثة (C) و التي أغلبها تابعة لولاية بسكرة و عددها 09 فرق.

#### جدول رقم (5) يمثل مجتمع البحث

الفريق	
U.S.Doucen	1
U.S.Tolga	2
M.Ras el Miad	3
W.R.Farfar	4
C.R.Bouchagroune	5
A.B.ordj Ben Azouz	6
A.B.Sidi Khaled	7
U.R.Bouchagroune	8
U.S.C.El outaya	9

## 7. عينة البحث:

هي عينة المجموعة الفرعية التي يسعى الباحث من خلال دراستها إلى تعميم النتائج على المجتمع. (بشير الصالح الرشيدى، 2000، ص150)

تم اختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة (عينة قصدية)، وهي فريق اتحاد طولقة (U.S.Tolga) فئة الأواسط (25 لاعب) وأجريت الاختبارات على 17 لاعب الذين يلعبون بصفة دائمة، واختيارنا كان للسمعة الطيبة التي يتمتع بها النادي و كذلك للمستوي الي تقدمه فئة الأواسط في هذا الفرق بحيث أنه ينافس على لقب البطولة.

## 6-1- خصائص العينة:

- ✓ من حيث اللياقة البدنية: متدربة وفق الأساليب العلمية.
- ✓ برنامج التدريب الأسبوعي: تتدرب العينة بمعدل 5 حصص تدريبية أسبوعيا.
- ✓ الهدف المسطر: التتويج بلقب البطولة للرابطة الجهوية باتنة فئة الأواسط.

8. متغيرات الدراسة: يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية ،وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي سندرسه كآآتي:

➤ المتغير المستقل: الخصائص البدنية.

➤ المتغير التابع: مستوى اللاعبين.

## 9. مجالات الدراسة:

➤ المجال البشري: تم الدراسة على فريق اتحاد طولقة للأواسط، وأجريت الإختبارات ل 18 لاعب ممن يلعبون بصفة دائمة و أساسية .

➤ المجال المكاني: تم إجراء الإختبارات على مستوى المركب متعدد الرياضات ببلدية طولقة، و هو الملعب الذي يتدرب عليه الفريق ويجري عليه مبارياته في المنافسة.

➤ المجال الزمني: بدأت دراستنا الجدية لهذا البحث بعد تحديد الموضوع و التنسيق مع الأستاذ المشرف، ثم التقرب من رئيس الفريق و المدرب و الإتفاق حول ما يخص الإختبارات و معرفة ظروف الفريق، بحيث انطلقت دراستنا في بداية شهر فيفري و حتى نهاية شهر أفريل /2019 .

## 10. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات تنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناءا عليها. (قيس ناجي، 1988، ص53)

حيث تمت المعالجة الإحصائية لنتائج الإختبارات بمقارنة نتائج المجموعة المعيارية والمجموعة التجريبية باستخدام ( ت ستودنت ) لعينتين مستقلتين و متجانستين و متساويتين في العدد و ذلك لإختبار الفروق بين المجموعتين. و كان هذا من خلال استخدام نظام excel 2013 .

## خلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر و هذا بفضل الدراسة الإستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، و يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها التجربة الإستطلاعية، متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

و بهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج و عرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدمها، و لكن العرض وحده غير كافي و إنما على الباحث أن يقوم بعملية تحليل و مناقشة لهذه النتائج في ضوء الفرضيات المطروحة حتى تكون لها قيمة علمية و تعود بالفائدة على البحث .

ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على فريق إتحاد طولقة للأواسط، وسنحاول إعطاء بعض التفاسير لإزالة الإشكال المطروح من خلال هذا البحث، و ذلك يجب أن يكون وفق طريقة منطقية علمية و منظمة و هذا لنتمكن من توضيح الأمور المتعلقة بإشكالية الدراسة، معتمدين في ذلك على برنامج إحصائي يتكون من مجموعة من الوسائل الإحصائية لمعالجة النتائج و الخروج باستنتاجات .

أي أن الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة و بلوغ مقاصدها.

1. عرض و تحليل نتائج الإختبارات البدنية:

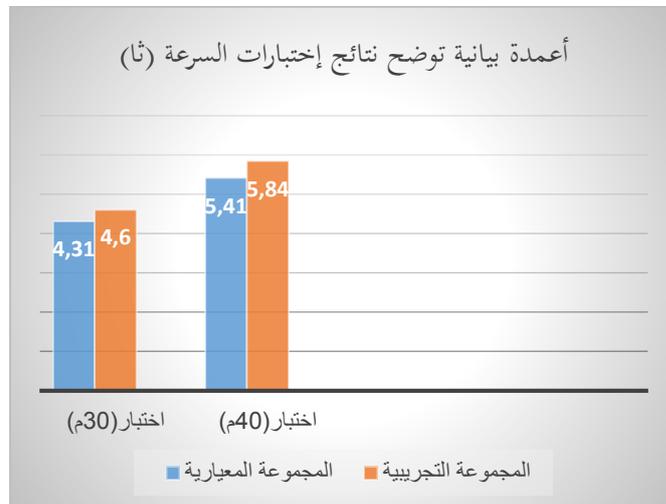
1-1- إختبارات السرعة:

جدول رقم (6) يبين مقارنة نتائج إختبار 30م لقياس التسارع بين المجموعتين حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.001	32	T <sub>C</sub> =3.37 T <sub>t</sub> =2.0	0.18	4.31	العينة المعيارية (n=17)
			0.33	4.6	عينة الدراسة (n=17)

جدول رقم (7) يوضح مقارنة نتائج إختبار السرعة القصوى 40م بين المجموعتين حسب ت ستودنت :

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.0001	32	T <sub>C</sub> =4.24 T <sub>t</sub> =2.03	0.26	5.41	العينة المعيارية (n=17)
			0.38	5.84	عينة الدراسة (n=17)



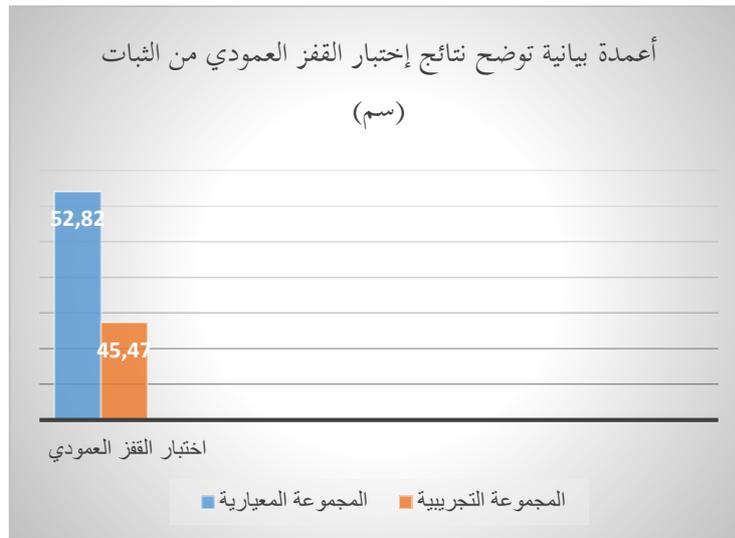
من خلال النتائج الموضحة في الجدولين أعلاه اللذان يبينان نتائج إختبارات السرعة الإنتقالية (إختبار 30م لقياس التسارع، إختبار 40م لقياس السرعة الإنتقالية القصوى) و اللذان يخصان أفراد المجموعة المعيارية من جهة و المجموعة التجريبية من جهة أخرى، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية ( $0.18 \pm 4.31$ ) مقارنة بالمجموعة التجريبية ( $4.6 \pm 0.33$ ) في إختبار 30م و أيضا اختلاف في المتوسطين لإختبار 40م و ذلك ب ( $0.26 \pm 5.41$ ) للمجموعة المعيارية و ( $0.38 \pm 5.84$ ) للمجموعة التجريبية و يبين هذا تفوق المجموعة المعيارية فالإختبارين بحكم أن لديها أقل زمن مسجل.

و من خلال ملاحظة نتائج قيم  $T_c$  و  $T_t$  نفهم بأنه توجد فروق دالة إحصائيا في الإختبارين على أساس ( $T_t=2.03, T_c=3.31$ ) بالنسبة لإختبار 30م و ( $T_c=4.24, T_t=2.03$ ) بالنسبة لإختبار 40م عند درجة حرية  $df=32$  و مستوى دلالة ب  $0.05$  ، و بما أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية في الإختبارين فهذا دليل على وجود فروق دالة إحصائيا و لصالح المجموعة المعيارية.

### 1-2- إختبارات القوة:

جدول رقم (8) يوضح مقارنة نتائج اختبار القفز العمودي من الثبات حسب ت ستودنت:

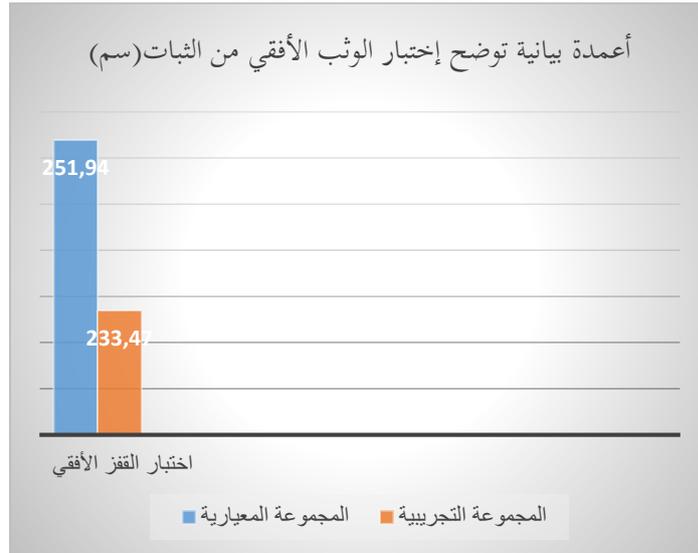
الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
1.81	32	$T_c=5.03$ $T_t=2.03$	5.26	52.82	العينة المعيارية (n=17)
			5.27	45.47	عينة الدراسة (n=17)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه الذي يبين نتائج إختبار القفز العمودي من الثبات و الذي يخص أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة المعيارية، حيث أننا نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية ( $5.26 \pm 52.82$ ) مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ( $5.27 \pm 45.47$ ) هذا الاختلاف يوضح تفوق المجموعة المعيارية بكم أنها حققت أطول قرق بين القفزين في الإختبار، و من خلال ملاحظة قيم  $T_t$  و  $T_c$  عند درجة حرية 32 و مستوى دلالة ب 0.05 و لأن  $T_c$  أكبر من  $T_t$  هذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة المعيارية في هذا الإختبار.

جدول رقم (9) يوضح مقارنة نتائج اختبار الوثب الأفقي من الثبات حسب ت ستيودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
5.08	32	$T_c=5.46$ $T_t=2.03$	0.36	251.94	العينة المعيارية (n=17)
			11.34	233.47	عينة الدراسة (n=17)

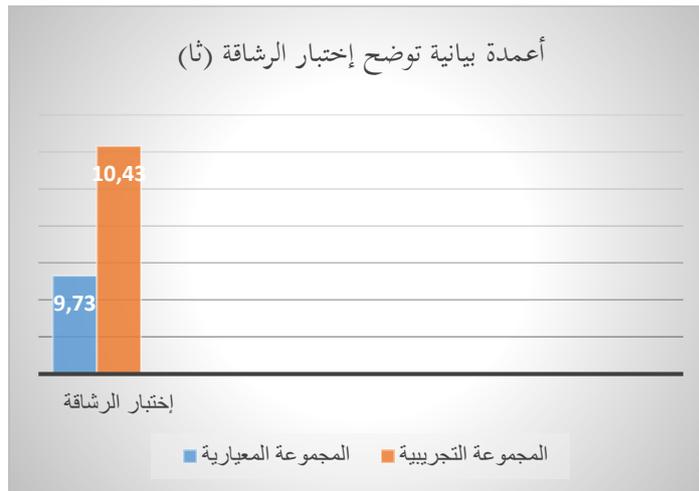


من خلال قراءتنا للجدول أعلاه و الذي يوضح نتائج إختبار الوثب الأفقي من الثبات بين المجموعة المعيارية و المجموعة التجريبية، حيث نسجل إختلاف بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين المعيارية ( $0.36 \pm 251.94$ ) و التجريبية ( $11.34 \pm 233.47$ ) و كان هذا الإختلاف لصالح المجموعة المعيارية بحكم أن لها أطول مسافة محققة. و من خلال ملاحظة نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية عند درجة الحرية 32 و مستوى دلالة 0.05 على أساس  $T_c=5.46$  و  $T_t=2.03$  و ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

### 1-3- بالنسبة لإختبار الرشاقة:

جدول رقم (10) يوضح مقارنة نتائج اختبار ( $10 \text{ م}^* 4$ ) لقياس الرشاقة حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.008	32	$T_c=2.80$	0.36	9.73	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.03$	0.95	10.43	عينة الدراسة (n=17)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه الذي يبين نتائج إختبار الرشاقة (10م\*4) و الذي يخص المجموعة المعيارية والمجموعة التجريبية، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية ( $\pm 9.73$ ) مقارنة بالمجموعة التجريبية ( $0.36 \pm 10.43$ ) وهذا يبين تفوق الأولى على الثانية و ذلك لحوزة المجموعة المعيارية على أقل زمن. و من خلال ملاحظة نتائج المحسوبة و ت الجدولية على أساس  $T_c=2.8$  و  $T_t=2.03$  و هذا عند درجة حرية  $df=32$  و مستوى دلالة عند  $0.05$  ، و لأن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية هذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

#### 4-1- بالنسبة لإختبار المرونة:

جدول رقم (11) يوضح مقارنة نتائج اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة حسب ت ستيودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.01	32	$T_c=2.71$	5.75	25.35	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.03$	2.55	22.38	عينة الدراسة (n=17)

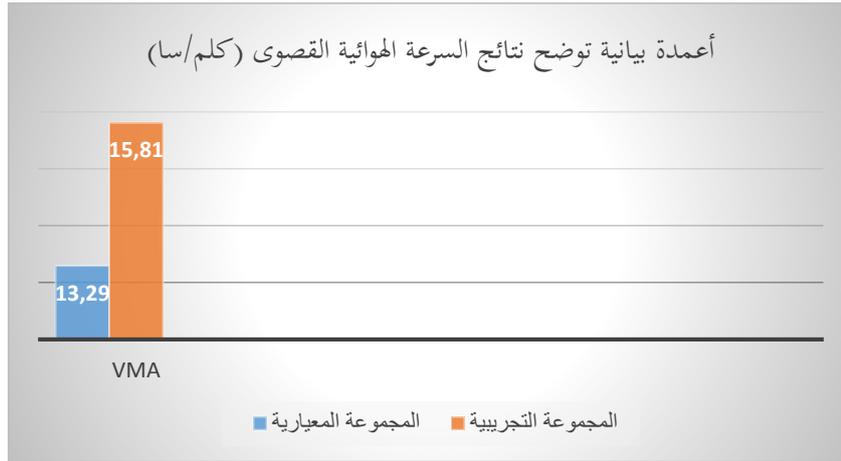


من خلال النتائج التي يحتويها الجدول أعلاه و الذي يوضح نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة الجذع و الخاص بأفراد المجموعة المعيارية و المجموعة التجريبية، حيث نلاحظ إختلاف في المتوسطين الحسابين للمجموعتين و الذي يبين تفوق المجموعة المعيارية على المجموعة التجريبية ب  $(5.75 \pm 25.35)$  للمجموعة المعيارية و  $(5.27 \pm 22.38)$  للمجموعة التجريبية. و من خلال ملاحظتنا لنتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية على أساس  $T_c=2.71$  و  $T_t=2.03$  و هذا عند درجة حرية  $df=32$  ومستوى دلالة ب  $0.05$  ، و لأن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية فهذا يوضح وجود فروق دالة إحصائية و لصالح المجموعة المعيارية.

### 1-5- بالنسبة لإختبار التحمل (القدرة الهوائية) :

جدول رقم (12) : يوضح نتائج اختبار ميني كوبر لقياس السرعة الهوائية القصوى حسب ت ستودنت:

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
3.22	32	$T_c=6.42$ $T_t=2.03$	0.76	13.29	العينة المعيارية (n=17)
			1.38	15.81	عينة الدراسة (n=17)



من خلال قرائتنا للجدول أعلاه و الذي يعرض نتائج السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الخاصة بأفراد المجموعة المعيارية و التجريبية، حيث نسجل إختلاف في المتوسط الحسابي للمجموعة المعيارية ( $\pm 13.29$ ) مقارنة بالمتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ( $1.38 \pm 15.81$ ) هذا الإختلاف يبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة المعيارية من خلال تحقيقها لأطول مسافة في زمن قدره الساعة الواحدة.

و من خلال ملاحظة نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية ب 6.42 و 2.03 على التوالي و عند درجة حرية 32 و مستوى دلالة ثابت ب 0.05، هذه النتائج دلت على وجود فروق ذات دالة إحصائية و لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (13) يوضح مقارنة نتائج اختبار ميني كوبر لقياس الاستهلاك الأقصى للأكسجين حسب

ت ستودنت :

الفرق بين T	درجة الحرية	قيم T	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
0.0005	32	$T_c=3.8$	4.51	52.31	العينة المعيارية (n=17)
		$T_t=2.03$	4.57	47.39	عينة الدراسة (n=17)



من خلال قراءة الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج الإستهلاك الأقصى للأكسجين ( $Vo_2max$ ) ، حيث نلاحظ اختلاف في المتوسط الحسابي بين المجموعة المعيارية والمجموعة التجريبية بقيم  $(4.51 \pm 52.31)$  و  $(4.57 \pm 47.39)$  على التوالي هذا الإختلاف يدل على تفوق المجموعة المعيارية على التجريبية لأنها سجلت أكبر قدر، كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج قيم ت المحسوبة و ت الجدولية عند درجة حرية  $df=32$  و مستوى دلالة 0.05 أن قيمة ت المحسوبة أكبر من الجدولية على أساس  $T_c=3.08$  و  $T_t=2.03$  هذا يوضح وجود فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة المعيارية.

1. تفسير النتائج و مناقشتها على ضوء الفرضيات:

1-2- بالنسبة لأختبارات السرعة:

- التفسير: من خلال النتائج المتحصل عليها في إختبارات السرعة (30م و40م) و التي أكدت وجود دلالة فروق المجموعتين و التي أكدها الفرق بين قيمتي T عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية  $df=32$  ، و بحساب هذا الفرق و الذي  $d=0.001$  و هو قيمة ضعيفة يمكننا القول بأن مستوى المجموعتين متقارب جدا في هذه الصفة. هذا التقارب في المستوى نرده إلى تركيز المدرب على تطوير صفة السرعة لدى المجموعة التجريبية (فئة الأواسط اتحاد طولقة) لأهمية صفة السرعة خاصة في الوظائف الهجومية من خلال الهجمات المرتدة و غيرها و الوظائف الدفاعية أيضا و هذا ما أكدته الكثير من الدراسات و المعلومات التي احتواها الجانب النظري.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج أختبارات السرعة و بالنظر إلى الفرضية الأولى الموضوعية و التي نصت على أن صفة السرعة الإنتقالية تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم أواسط، فإنه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى محققة و هذا لتقارب المستوى بين المجموعة المعيارية باعتبارها فريق نخب و مستوى عالي و المجموعة التجريبية. و هذا ما يتوافق و دراسات سابقة كدراسة (بوحاج مزيان، 2012) و التي وجد من خلالها عدم وجود فروق بين لاعبي الأواسط لفرق ولاية وهران لرابطة الهواة و فرق ولاية الجزائر .

2-2- بالنسبة لاختبارات القوة:

- التفسير: من خلال النتائج المتحصل عليها في إختبار القفز العمودي من الثبات و كذا إختبار الوثب الأفقي من الثبات و بعد إجراء المقارنة بين المجموعتين و التي أكدت وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة المعيارية في الإختبارين و هذا بحساب الفرق بين ت المحسوبة و الجدولية و الذي يساوي  $d=1.81$  في إختبار القفز العمودي و  $d=5.08$  في إختبار الوثب الأفقي حيث تكاد تكون قيم ضعيفة من خلال هذين الإختبارين، يمكننا القول بأن مستوى القوة العضلية و الإنفجارية للأطراف السفلية في القفز إلى أعلى و الوثب الأفقي متقارب بين المجموعتين، هذا التقارب الذي نرده إلى عمل المدرب و اعتماده على الكثير من التمارين و الحصص التدريبية و التي هدفها تطوير الصفات البدنية الأساسية و من

بينها قوة عضلات الرجلين و الأطراف السفلية التي لها أهمية كبيرة في كرة القدم و يمكن أن نقول أنها إجبارية بحيث أنها تساعد اللاعب على تنفيذ الأداءات المهارية و الحركية و البدنية على أكمل وجه كقوة التسديد و ضرب الكرة لأبعد مسافة ، و تساعد على الإرتكاز و دفع الخصم أثناء التنازع على الكرة ، الإرتقاء و الضرب الكرة بالرأس.. إلخ، و هذا ما أكدناه من خلال الفصول النظرية و ما أكدته الدراسات السابقة ، بحيث كانت نتائج الإختبارات بنفس ما توصل إليه (stolen et al,2005) بحيث وجدو فروق تقارب في المستوى بين لاعبي الرابطة القسم الاول و الثالث .

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبار القفز العمودي من الثبات و إختبار الوثب الأفقي من الثبات، وبالرجوع إلى ما نصت عليه الفرضية الثانية القائلة بأن صفة القوة الانفجارية أو القوة الانفجارية للأطراف السفلية تتميز بالمستوى العالي و نظرا لتقارب النتائج بين المجموعتين المعيارية و التجريبية فإنه يمكننا القول بأن الفرضية محققة و أن مستوى لاعبي أواسط في صفة القوة الانفجارية للأطراف السفلية يتميز بالمستوى العالي.

### 2-3- بالنسبة لإختبار مرونة الجذع:

- التفسير: بعد عرض نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف المتحصل عليها ومن ثم إجراء مقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية و المعيارية من خلال ت المحسوبة و ت الجدولية و التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة المعيارية و بحساب الفرق بين قيمتي ت و الذي يساوي  $d=0.01$  و هي قيمة ضعيفة أي فرق ضعيف يمكننا القول بأن نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس المرونة متقاربة جدا، هذا التقارب راجع كما أسلفنا الذكر إلى عمل المدرب على تطوير جل الصفات البدنية و من بينها مرونة الجذع التي يجب توفرها في لاعب كرة القدم من أجل إتقان الأداء البدني و الحركي و الإقتصاد في الطاقة والوقت، حيث أن النرونة تعبر عن قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى واسع في جميع المفاصل، وخذنا ما حاولنا تأكيده من خلال الفصول النظرية و ما أكدته الدراسات السابقة المتوفرة لدينا.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبار ثني الجذع من الوقوف و الذي غرضه قياس مرونة العمود الفقري، و بالنظر إلى الفرضية المعتمدة و الموضوعة و التي نصت على أن صفة المرونة تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم، و نظرا لتقارب المستوى بين المجموعتين فإنه يمكننا القول بأن الفرضية محققة

و أن مستوى لاعبي كرة القدم أوسط يتميز بالمستوى العالي و هذه النتائج تتطابق مع كثير من النتائج السابقة.

#### 2-4- بالنسبة لإختبار الرشاقة:

- التفسير: بعد عرض نتائج إختبار الجري زيكراك (10م\*4) المتحصل عليها للمجموعتين و بعده إجراء مقارنة للنتائج بينهما و تأكيد وجود فروق دالة إحصائيا لصالح المجموعة المعيارية و بحساب هذا الفرق و هو الفرق بين قيم T و الذي وجدناه يساوي  $d=0.008$  و هي نتيجة فرق يمكننا القول بأنها ضعيفة و منه يمكننا القول بأن نتائج إختبار صفة الرشاقة كانت متقاربة أي أن مستوى هذه الصفة بين النجمتين متقارب، هذا التقارب يوضح مدى عمل المدرب على تحسين مستوى الصفات البدنية و من بينها الرشاقة التي تعتبر من الصفات الأساسية للاعبي كرة القدم و لا يمكن فصلها على الصفات الأخرى فسرعة الإنطلاق و الرشاقة تستعمل في الكثير من مواقف داخل الميدان كالهجوم المعاكس و عند قطع الكرة من الخصم و أثناء المراوغة .. الخ، و هذا ما تناولناه بالفصل الثاني المتعلق بالصفات البدنية و هذا ما أكدته معظم الدراسات السابقة.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبار الرشاقة، و بالنظر للفرضية الموضوعة و التي نصت على أن صفة أو خاصية الرشاقة تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم أوسط، و اعتمادا على تقارب نتائج هذا الإختبار و بالتالي تقارب مستوى المجموعتين يمكننا القول بأن الفرضية محققة و أن خاصية الرشاقة تتميز بالمستوى العالي، كما أن نتائج دراستنا تطابقت مع كثير من النتائج السابقة. كدراسة (James.2006) الذي لم يجد فروق بين اللاعبين المنتقين و غير المنتقين.

#### 2-5- بالنسبة لإختبار التحمل (القدرة الهوائية):

- التفسير: من خلال إجراء إختبار ميني كوبر و بعده حساب السرعة الهوائية القصوى (VMA) و مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين (Vo2MAX) و من ثم عرض نتائج هذين المقدارين و إجراء مقارنة لهذه النتائج بين المجموعتين المعيارية و التجريبية و التي أكدت وجود فروق بينهما في هذين المقدارين و هذا ما يتوافق و دراسة (Cazorla.Georges,2006) و ذلك بحساب الفرق بين ت المحسوبة و ت الجدولية، و كانت هذه الفرق  $d= 0.0005$  بالنسبة لمقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين و لصالح المجموعة

المعيارية و  $d=3.22$  بالنسبة لمقدار السرعة الهوائية القصوى لصالح المجموعة التجريبية، و نظرا لقيمة الفرق في مقدار الإستهلاك الأقصى للأكسجين التي تعتبر ضعيفة يمكننا القول بأن المستوى متقارب في هذا المقدار بين المجموعتين، أما في مقدار السرعة الهوائية القصوى و لأن الفرق كان لصالح المجموعة التجريبية فمستوى المجموعة التجريبية أعلى من المعيارية، و نفسر هذا التقارب و التفوق من خلال المداومة على التدريبات من طرف اللاعبين و عدم التغيب، و كذلك تركيز المدرب على تطوير القدرة الهوائية للاعبين فهي من الصفات الأساسية للاعب كرة القدم إن لم نقل الأساس خاصة مع تأثير عاملي البيئة و المناخ لفرق الجنوب التي تحتّم على اللاعبين قدرة هوائية عالية تحمل كبير تمكنهم من إتمام المباريات و مجابهة التعب في كل الظروف.

- المناقشة: من خلال عرض و تحليل و تفسير نتائج إختبارات القدرة الهوائية سواء بالنسبة للسرعة الهوائية القصوى أو الإستهلاك الأقصى للأكسجين و التي أوضحت تفوق فالمقدار الأول لصالح المجموعة التجريبية و تقارب فالمستوى للمقدار الثاني، و من هذا نستخلص أن المستوى متقارب في صفة القدرة الهوائية أي التحمل، و بالعودة إلى الفرضية التي تنص على أن مستوى خاصية التحمل الهوائي تتميز بالمستوى العالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط. يمكننا القول بأن الفرضية محققة، و تطابق نتائجنا و نتائج دراسات سابقة كدراسة (بوزياني ناصر، 2015) و الذي وجد تقارب في المستوى البدني خاصة القدرة الهوائية بين لاعبي الأواسط لفرق ما بين الجهات البويرة بمستويات عالية حسب تقييم الإختبارات.

## 2. الإستنتاجات:

من خلال جمعنا للمعلومات النظرية و إجرائنا للدراسة الميدانية على المجموعة التجريبية، وبعد إجراء كافة الإختبارات البدنية اللازمة و جمع النتائج و عرضها و تحليلها و مناقشتها على ضوء الفرضيات الموضوعة خرجنا بمجموعة من الإستنتاجات أهمها تقارب المستوى في بعض الخصائص البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة المعيارية التي تمثل المستوى العالي، أي أن الفرضية العامة للدراسة محققة بحيث سجلت المجموعة التجريبية مستويات عالية بالنسبة لخصائص السرعة الإنتقالية، القوة الانفجارية، المرونة والرشاقة، و كذا التحمل. و كانت النتائج جد منطقية و ذلك لأن فريق إتحاد طولقة للأواسط (المجموعة التجريبية) من أقوى فرق البطولة الجهوية تجسد ذلك من خلال منافسته على لقب البطولة بالإضافة إلى إنحائه للموسم في المرتبة الثانية، كما أن اللاعبين جل اللاعبين تقريبا متدرجين في الفئات الشبانية و بعضهم يتم تصعيدهم أحيانا لفريق الأكابر، و أيضا من خلال تقربنا من مدرب الفريق و الذي أسر لنا بأنه يعتمد كثيرا على تطوير الصفات البدنية للاعبين و تحقيق مستويات عالية فيها بحيث يعتبرها حسب قوله الأساس من أجل المنافسة على الألقاب خاصة في جهتنا الجغرافية، لأنه يعتبر الجانب البدني هو الأول بالنسبة للاعبين مقارنة بالجوانب الأخرى، و من هنا نفسر عدم رؤية لاعبي الجهة الجنوبية في مستويات عالية أو نوادي كبيرة إلا نادرا و هذا لضعفهم في الجوانب الأخرى كالتقني و الخططي و المهاري و ذلك لنقص مراكز التكوين والتدريب لدينا. كما نفسر تفوق لاعبي المجموعة التجريبية في مستويات بعض الخصائص البدنية إلا البيئة الفلاحية و الجغرافية للمنطقة و التي نسجل من خلالها وجود لاعبين تعودوا على القيام بأعمال فلاحية شاقة أحيانا تساعد على تحسين بعض القدرات البدنية كالقوة العضلية، التحمل، المرونة . كما تساعد على زيادة الكتلة العضلية في الجسم و تحسين البنية المرفولوجية للاعبين.

### 3. أهم الإقتراحات والتوصيات:

- على مدربي كرة القدم الإعتماد على الإختبارات و هذا لمعرفة وتقييم مستوى اللاعبين البدني لأنها الطريقة العلمية و المثلى بعيدا على الملاحظة و التوقعات
- يجب التركيز على تطوير الجانب البدني و اللياقة البدنية بكل مكوناتها و عدم التركيز على صفة و ترك أخرى لأن اللياقة البدنية مرتبطة بكل مكوناتها.
- محاولة رفع مستوى كل الجوانب عند الرياضي البدني و الفني و التقني والخططية و النفسي لأن لاعب المستوى العالي و المستقبلي يجب أن يمتاز بصفة التكامل في كل الجوانب.
- ندعو القائمين و المسؤولين في المجال الرياضي إلى الإهتمام بالتكوين و بالفئات الشبانية لأنهم القاعدة الأساسية في بناء مستوى متقدم لرياضة كرة القدم و مواكبة الدول المتقدمة .



## الخاتمة:

إن للصفات البدنية و و التي تعتبر مكونات للياقة البدنية أهمية أساسية في لعبة كرة القدم بحيث لا يمكن تخيل أو تصور فريق أو لاعب بلياقة بدنية ضعيفة، خاصة في ظل التطور الذي يحدث على اللعبة كل يوم و المستويات الباهرة التي نراها من بعض الدول التي تسعى إلى تحقيق الأفضل من خلال اللعبة، بحيث يعد الإعداد البدني احد الركائز المهمة و التي تتطلبها كرة القدم خلال الموسم التدريبي و التنافسي بمراحله المختلفة ، خاصة عند علمنا بأن قيام كل لاعب حسب منصبه بواجباته المهارية أو الخططية يعتمد على ما يملكه من مقومات بدنية و يعتمد على مستواه البدني للعام و الخاص، حيث أن جوانب لعبة كرة القدم مترابطة من الجانب البدني إلى المهاري إلى الخططي و ثم النفسي و أساسها الجانب البدني .

و من هنا تتجلى أهمية الصفات البدنية بالنسبة للاعبين حيث شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا وانفجارا علميا في مجال الإعداد البدني للاعبين مستغلة التطور التكنولوجي في تحسين و تقنين البرامج التدريبية لرفع كفاءة اللاعبين البدنية و الوصول بهم المستويات العالية والفورمة الرياضية المتكاملة و التي بدورها تحقق الحصول على البطولات و الألقاب. و لأجل هذا قمنا بهذه الدراسة المتواضعة التي حاولنا من خلالها تقييم و معرفة مستوى بعض الخصائص و الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أواسط من خلال عينتين أحدهما معيارية تمثل عينة النخبة و أخرى تجريبية تمثل المستوى الهاوي و هذا لمعرفة نقاط القوة و الضعف في مستويات مكونات اللياقة البدنية بين المجموعتين من خلال المقارنة بين نتائج الإختبارات .

و قد توصلنا إلى أن المستوى متقارب جدا بين المجموعتين من خلال تقارب في نتائج الإختبارات البدنية ثم قدمنا تفسيرات حول ذلك و لخصنا نتائج دراستنا في إستنتاجات، و من هذا نتوصل إلى أن الصفات البدنية تعتبر أهم ما يتطلبه لاعب كرة القدم أو لاعبو الرياضات الأخرى، وأن يسعى القائمون دائما على وضع البرامج التدريبية و التخطيط الجيد من خلال إنشاء المراكز التدريبية للناشئين و التكوينية للمدربين والكوادر الرياضية وإستغلال الكفاءات، كل هذا للرفع من مستوى الصفات البدنية خاصة و اللياقة البدنية عامة بدون إهمال الجوانب الأخرى من اللعبة، من أجل الوصول بكرة القدم في بلادنا إلى أعلى المراتب و المستويات مستقبلا.

## المراجع:

1. ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية"، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984
2. محمد شفيق زكي: "البحق العلمي الخطوات المنهجية لاعداد البحوث الاجتماعية"، المكتب الجامعي، الاسكندرية، مصر، 1998
3. حسانين محمد: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، ج1، ط1، دارالفكر العربي، القاهرة، 2002
4. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياسات و الإختبارات في التربية البدنية و الرياضية"، ج1، جامعة البصرة، 1989
5. أمر الله أحمد البساطي: "الاعداد البدني والوظيفي في كرة القدم": تخطيط-تدريب-قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر بالإسكندرية القاهرة، 2001
6. محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين غضبان: "القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي"، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996
7. مقدم عبد الحفيظ: "الاحصاء و القياس النفسي و التربوي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993
8. موريس أنجرس: "منهجية البحث العلمي في البحوث الانسانية -تدريبات علمية-"، (ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الاشراف و المتابعة مصطفى ماضي)، ط، الجزائر، دار القصبه للنشر، 2004
9. بشير الصالح الرشيد: "منهاج البحث التربوي"، ط1، الكويت، دار الكتاب الحديث، 2000
10. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد: "الإحصاء الوصفي"، 1988
11. أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998
12. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986
13. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997
14. عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980

15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977
16. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998
17. يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990
18. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)" دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000
19. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م
20. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987 م
21. حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998 م
22. عصام جهي: "التدريب الرياضي أسس ومفاهيم واتجاهات"، دار الكتاب مصر، 1997
23. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين: "اللياقة البدنية ومكوناتها"، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
24. عصام حلمي: "التدريب الرياضي -أسس- مفاهيم - إتجاهات"، مطابع القدس، مصر، 1997
25. مختار أحمد: "كرة القدم - الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية"، مطابع المنار، الكويت، 1989
26. قاسم حسن حسين: "الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي"، مطبعة النشر، بغداد، 1990
27. طه إسماعيل، عمر أبو المجد: "طرق تدريس التربية الرياضية"، ط 2، دار الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، 1989 .
28. هارة: "أصول التدريب - ترجمة عبد علي نصيف"، دار الموصل، العراق، 1989.
29. ممدوح محمدي: "الإعداد المهني وتطوير التفكير الخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
30. إبراهيم شعلان: "خطط الكرات الثابتة في كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.

31. أحمد بسطويسي: "أسس ومبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
32. حنفي محمد مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دارالكتاب الحديث، الكويت، 1984.
33. فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، ط 43 ، دار المشرق، بيروت، 1995
34. عبد المنعم المليحي ، حلمي المليحي: "النمو النفسي" ، ط4 ، دارالنهضة العربية ، بيروت، 1971
35. عبد الرحمن العيسوي عن (دياس): "التربية النفسية للطفل و المراهق"، ط 1 ، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000
36. صالح عبد العزيز: "التربية و طرق التدريس" ، ط2، دار المعارف، مصر، 1981
37. محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج"، ط1، الناشر المؤلف، القاهرة، 1991
38. محي الدين مختار: "محاضرات في علم النفس الاجتماعي" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1982
39. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1992
40. حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو" ، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
41. فؤاد البهي السيد: "الأسس النفسية للنمو" ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة، بدون سنة.
42. رمضان محمد القذافي: "علم نفس نمو الطفولة والمراهقة" ، ط 1 ، المكتبة الجامعية الاسكندرية، مصر، 1997
43. عبد الحميد الشادلي: "علم النفس" ، ط2 ، المطبعة الجامعية الاسكندرية، مصر، 2001
44. ميخائيل خليل عوض: "دراسة مقارنة في مشكلات المراهقين في المدن و الريف" ، دار المعارف، مصر، 1971
45. فوزي محمد جبل: "علم النفس العام" ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر، 2001
46. فيوليت إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان عن (رفاعي) 1981: "دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)" مكتبة زهراء الشرق، القاهرة، 1998
47. مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، دار غريب للطباعة، القاهرة، 1984
48. يوسف ميخائيل أسعدن: "رعاية المراهقين" ، ط 1 ، دار غريب للطباعة ، القاهرة، 1986

49. حسن معوض، كمال صالح عبده - نقل وترجمة عن ( تشارلز أبيوكر) : "أسس التربية البدنية"،  
دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
50. جلال علاوي: "علم النفس التربوي الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1986
51. غازي صالح محمود و هاشم ياسر حسن: "كرة القدم التدريب البدني"، ط1، مكتبة المجتمع  
العربي، عمان، الأردن، 2013
52. مأمور بن حسن ال سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2، دار ابن حزم،  
بيروت ،لبنان، 1998
53. أبو العلاء عبد الفتاح و أحمد نصر الدين السيد: "فيسيولوجيا اللياقة البدنية"، ط1، دارالفكر  
العربي، القاهرة، 1993
54. أمر الله أحمد البساطي: "الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم(تخطيط، تدريب، قياس)"، دار  
الجامعة الجديدة للنشر، القاهرة، 2001
55. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد البدني للاعبين كرة القدم"، ط1، دار الفتح، الإسكندرية، 2008

## المراجع الأجنبية:

1. R-Tham:"préparation psychologique du sportif", Vignot, Ed1, Paris, 1991
2. Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2eme edition,edition chiram,Paris,1998
3. Frédéric Lambertin – Football – Préparation physique intégrée Amphora 2000.
4. Cédric Cattenoy – Ecole de Football. Amphora 2002.
5. Fredo Carel – La préparation du footballeur 1976
6. Victor Gewson – Football – Apprendre le jeu – édition chirow – 1994
7. B.Brugg Mann – Exercice et jeux de football – Vigot 1999
8. Le petit Larousse, illustre, paris, 2005
9. R.A. Akramov.- sélection et préparation des jeunes footballeurs.- des publications,  
Alger
10. Batte (A) .- le football et devenus, meilleur.- édition vigot: Paris, 1969.

قائمة اللاعبين الذين أجريت عليهم الإختبارات

الرقم	اسم ولقب اللاعب	تاريخ الميلاد
1	كحول يونس	2000-09-09
2	ربيعة إياد	2000-08-31
3	مباركي مرتضى	2000-06-09
4	مناد صهيب	2000-12-10
5	تريعة نزار	2001-06-22
6	يحي عاشور	2000-03-07
7	أيمن بوزيان	2000-01-16
8	عكسة زين الدين	2000-09-28
9	فهد بن صالح	2000-06-17
10	زيوشي عبد العزيز	2000-11-14
11	هيشر جلال	2001-04-01
12	رمازنية أنور	2000-02-16
13	بشيري خير الدين	2000-08-17
14	بريزيني محمد	2001-10-13
15	لعمارة محمد	2000-07-17
16	محمد بن عاشور	2000-12-16
17	سعيدي محمد	2000-07-22

رئيس الفريق :

نتائج إختبارات القوة العضلية

اختبار الوثب العالي من الثبات (سم)	اختبار القفز العمودي من الثبات (سم)	الرقم
225	43	1
237	38	2
223	53	3
235	36	4
230	49	5
228	45	6
255	48	7
248	51	8
245	47	9
220	45	10
225	43	11
250	51	12
215	44	13
230	47	14
225	50	15
240	36	16
238	47	17

نتائج إختبارات السرعة

الرقم	إختبار (30م) لقياس التسارع (م.ثا)	إختبار (40م) لقياس الرعة الإنتقالية القصوى (م.ثا)
1	4.36	5.82
2	4.28	5.74
3	4.64	6.08
4	4.32	5.38
5	5.01	6.12
6	5.16	6.36
7	4.56	5.42
8	4.27	5.32
9	4.73	6.04
10	4.65	5.68
11	5.13	5.79
12	5.22	6.68
13	4.34	5.78
14	4.50	5.61
15	4.48	5.89
16	4.22	5.46
17	4.33	6.06

نتائج إختبار مرونة الجذع

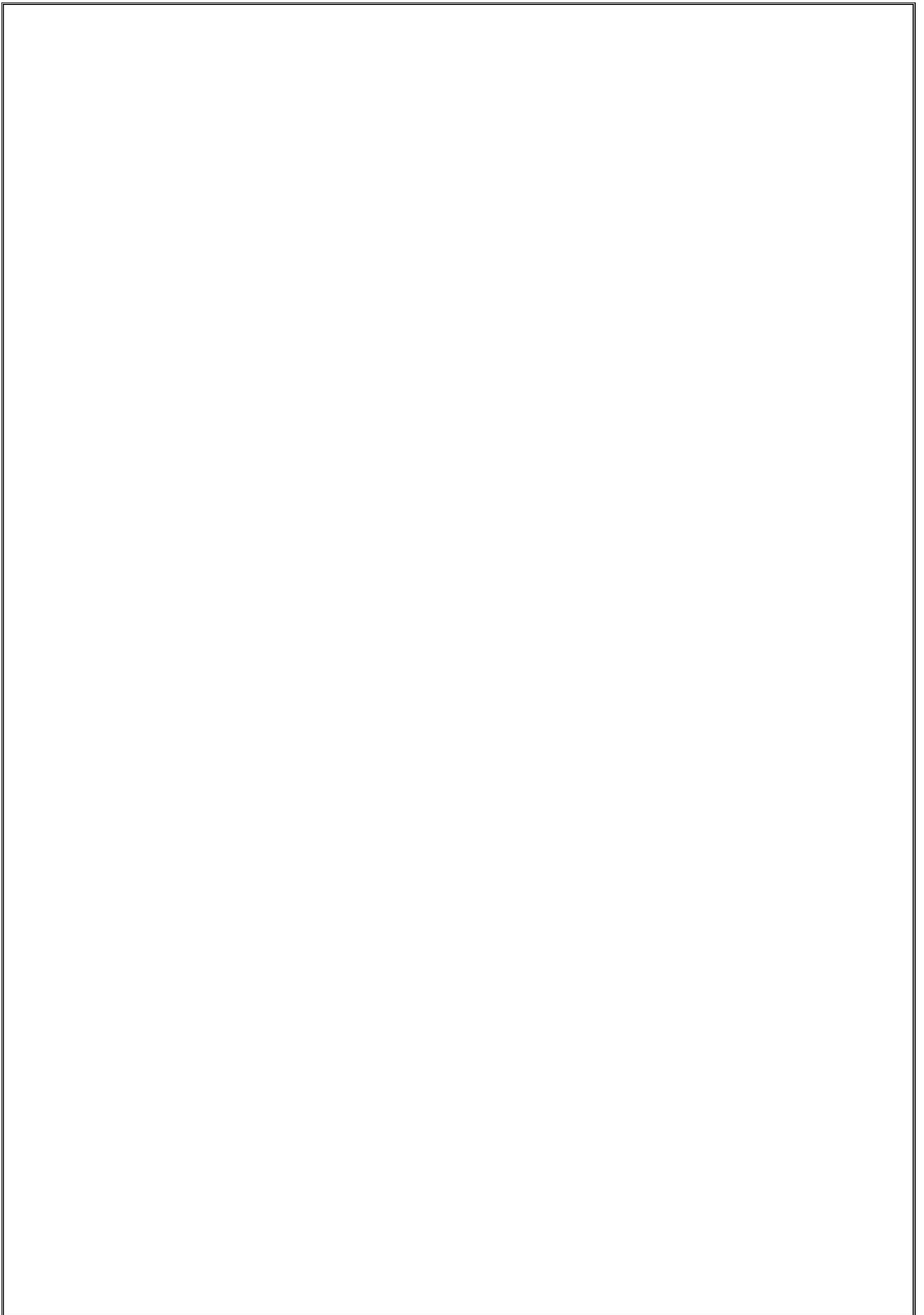
إختبار ثني الجذع من الوقوف (سم)	الرقم
19	1
21	2
19	3
23	4
17	5
19	6
22	7
21	8
15	9
17	10
18	11
21	12
19	13
17	14
26	15
24	16
20	17

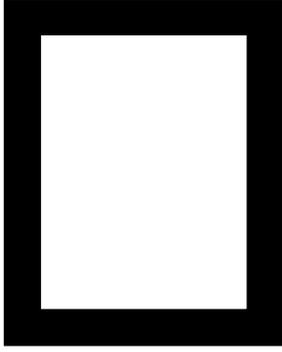
نتائج إختبار الرشاقة

إختبار الجري المتعرج (10م*4) (ثا)	الرقم
9.13	1
11.36	2
90.04	3
10.03	4
11.48	5
12.22	6
11.98	7
9.56	8
10.18	9
9.42	10
11.19	11
9.38	12
10.77	13
10.59	14
9.93	15
11.02	16
10.08	17

نتائج إختبار ميني كوبر (القدرة الهوائية)

الإستهلاك الأقصى للأكسجين (ml.mi-1.kg-1)	السرعة الهوائية القصوى (كلم/سا)	إختبار ميني كوبر (km)	الرقم
52.8	17.6	1760	1
49.5	16.5	1650	2
51	17	1700	3
43.5	14.5	1450	4
49.5	16.5	1650	5
46.8	15.6	1560	6
49.8	16.6	1660	7
49.5	16.5	1650	8
52.5	17.5	1750	9
49.5	16.5	1650	10
43.5	14.5	1450	11
58.5	19.5	1950	12
53.4	17.8	1780	13
49.5	16.5	1650	14
55.5	18.5	1850	15
46.5	15.5	1550	16
49.5	16.5	1650	17





## ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** دراسة بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية أواسط (أقل من 19 سنة)

**هدفت الدراسة إلى:** تقييم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية، ومعرفة مدى اهتمام المدرب و تطبيقه للبرامج التدريبية في هذه المرحلة العمرية ، وكذا كشف وتقييم الفروق بين لاعبي كرة القدم حسب مستويات التحضير البدني ، وأيضا معرفة أهم العوامل التي تقيّم مستوى الرياضي .

**فرض الدراسة:** بأنه تمتاز بعض الصفات البدنية (سرعة، قوة، رشاقة، مرونة، تحمل) لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط بالمستوى العالي. أما بالنسبة لعينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 25 لاعب من فريق إتحاد طولقة للأواسط و أجريت الإختبارات على 17 لاعب من الذين يلعبون بصفة دائمة وأساسية، و قد اختيرت العينة بطريقة مقصودة (عينة قصدية). بالنسبة للأدوات المستخدمة: من الأدوات التي استخدمت في هذه الدراسة الدراسة البيبليوغرافية وشملت جمع المعلومات النظرية والدراسات السابقة ..، بالإضافة إلى الإختبارات البدنية

**أهم الإستنتاجات:** تقارب المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط، ويمتاز لاعبو فريق إتحاد طولقة للأواسط بالمستوى العالي في كثير من الخصائص البدنية(سرعة، قوة، مرونة، رشاقة، تحمل) ، وأن للصفات البدنية أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم حيث غن الجانب البدني هو الأساس في اللعبة.

**أهم التوصيات و الإقتراحات:** على مدربي كرة القدم الإعتماد على الإختبارات البدنية لمعرفة وتقييم مستوى اللاعبين البدني وعليهم التركيز على تطوير كل الصفات البدنية بدون إهمال أي صفة أو خاصية، وأيضا على المدرب أن يسعى إلى تطوير كافة الجوانب لدى لاعبيه وعدم التركيز على الجانب البدني فقط وإهمال الجوانب الأخرى كالفني و التقني والخططي والنفسي . كما ندعو المسؤولين في المجال الرياضي إلى السعي من أجل تطوير و تحسين المستوى الرياضي و مواكبة الدول المتقدمة في ذلك من خلال التخطيط العلمي و بناء المنشآت الرياضية و مراكز التكوين و التركيز على الفئات الشبانية لما تزخر به المنطقة من مواهب

**الكلمات المفتاحية:** كرة القدم، الصفات البدنية، مستوى اللاعبين، الفئة العمرية أواسط

## Research Summary :

**Study title :** study some physical characteristics about football player's middle class (under-19). **The study aime to :** Evaluation of physical characteristics about football player's to category age ,Find out how interested the coach is And its application to training programs at each age, Detection and evaluation of differences ,Between football player's According to levels of physical preparation, Know the most important factors that assess the level of sports.

**Hypotheses of the study :** Some physical quallties features : speed - force - flexibility - agility with high level in middle class football player's. **The study sample :** The sample is 17 middle class player from US.Toga And i tasted the sample in intended method it means intentional .The tools used in the study: Bibliography study & physical tests. **The most important conclusions:** The physical level of the middle class player's is almost the same ,The most advantage in U.S.Tolga player's is that they are excel with high level in all characteristics (Speed- force - flexibility-agility), Physical qualties have a great importance for football player's where th basis is the physical side in football.

**The most important recommendation :** Football coaches must use physical tests to know and to evaluate the physical level of the player's Focus on progressing the physical characteristics without neglecting one and focusing in one Because it is linked up and raised from the athlete level And his preformance in field Not only focusing on physical side but must not neglect (technical -planning-mental) because the high level player's they excel with integration in all aspects We invite officials in the field of sports to seek for the progress of athletic level in our country and keeping up with the modern world and the high level by training centers and give attention the young category and trainers and sports cadres