

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

## العنوان

دراسة تحليلية لمناصب اللعب ( دفاع ، وسط ميدان ، هجوم )  
على بعض الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية ، الارتقاء )  
والمورفولوجية ( الطول ، الوزن )  
على لاعبي كرة القدم فئة U17

دراسة ميدانية لبعض فرق دائرة جامعة صنف U17

تحت إشراف:  
أ - د / رواب عمار  
مساعد المشرف  
أ - هداج حمزة

من إعداد :  
- ظهراوي حبيب  
- بلخيري سمير

السنة الجامعية : 2020 / 2019

# إهداء

قال عز وجل:

"(واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)"

الإسراء: الآية: 24

إلى نبع الحنان وكل الحنان أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي عجز  
اللسان عن وصف مآثرهما نحوي ابي الغالي و امي الغالية  
إلى شركائي في عرش أمي وأبي إلى الذين يدخلون القلب بلا استئذان إلى أخي  
وأخواتي وإلى كل الأهل والأقارب .  
إلى كل طالبات

و طلاب و أساتذة و عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.  
كما أهدي هذا العمل المتواضع إلى الأستاذ الفاضل هداج حمزة الذي لم يتواني في نصيحة  
و توجيهه فجزاه الله ألف خير



حبيب

# إهداء

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمداً ﷺ .  
أهدي عملي هذا:

إلى من كانت سبباً في وجودي إلى القلب الغامر بالحب والتسامح، إليك أنت يا من  
كرمتك السماء فجعلت الجنة تحت أقدامك أمي الحبيبة  
حفظك الله.

إلى الذي كافح وآمن أن سلاح أولاده في هذه الحياة العلم والأخلاق، وعلمني أن الحياة  
مسؤولية وتضحية لتحدي الصعاب والذي الغالي حفظه الله.  
إلى من ساعدني وكان عوناً لي في دراستي ،  
إلى أصدقائي وزملائي في الدراسة ،  
إلى زوجتي المستقبلية .



سمير

# شكر و عرفان

اللهم صلّ على سيدنا محمد النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم ، و وقوفا عند قوله صلى الله عليه و سلم "من لم يشكر الناس لم يشكرني"

و عند قوله تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركاً فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه . يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف رواب عمار، الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة، كما نشكره على جديته و دقته في العمل؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل للاستاذ المشرف المساعد هداج حمزة على توجيهه لنا ومدربي كرة القدم للهواة المرارة ، لكل أساتذة و عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا تقديم

جزيل الشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بدعاء

وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين

طالب علم فيجد فيه مبتغاه

(حياتنا أمل، يغطيها أمل، يحققها عمل، نهايتها أجل، ولكل امرئ جزاء بما عمل)

## محتويات البحث

### الاطار العام للدراسة

الصفحة	العنوان
	مقدمة
14	الاشكالية
15	1 - تساؤلات البحث
15	2 - فرضيات البحث
16 - 15	3 - اهداف الدراسة
16	4 - اهمية الدراسة
17-16	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
22-18	6 - الدراسات السابقة والمشابهة
23	7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة

## الجانب النظري

### الفصل الاول : مناصب اللعب

الصفحة	العنوان
25	تمهيد
26	1- خط الدفاع
26	الأقسام الرئيسية للاعب خط الدفاع
26	1 - 1 - ظهير الجنب ( الظهير الأيمن و الظهير الأيسر ) (2)-(3)
27-26	1 - 1 - 1 الواجبات الخطئية الدفاعية لظهري الجنب
27	1 - 1 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية لظهري الجنب
27	مواصفات الظهير الدفاعي
27	أبرز مهام الظهير الدفاعي
28	1 - 2 - 1 - ظهير الوسط رقمه (4)
28	1 - 2 - 1 الواجبات الخطئية الدفاعية لظهير الوسط
28	1 - 2 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الوسط
29	1 - 3 - 1 - الظهير الحر رقمه (5)
29	1 - 3 - 1 الواجبات الخطئية الدفاعية للظهير الحر
29	1 - 3 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية للظهير الحر
30-29	1 - 3 - 3 - المواصفات الخاصة بلاعب خط الدفاع
30	1-3-4 - مبادئ الدفاع
30	1-3-5 - المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع
31	1-3-6 - الصفات الفنية للاعب خط الدفاع
31	2 - خط الوسط
31	2 - 1 - لاعب خط الوسط ذو الطابع الدفاعي الذي رقمه (6)
32	2 - 1 - 1 - الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي
32	2 - 1 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي
32	2 - 2 - 2 - لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه (8)
32	2 - 2 - 1 - الواجبات الخطئية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي
32	2 - 2 - 2 الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي
33	2 - 3 - لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10
33	2 - 3 - 1 - الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب
33	2 - 3 - 2 - الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب
33	2 - 3 - 3 - الواجبات الأساسية للاعب خط الوسط في حالة الدفاع
34-33	2 - 3 - 4 - الواجبات الأساسية للاعب خط الوسط في حالة الهجوم
34	2-3-5 - الصفات الفنية الأساسية للاعب خط الوسط

35	3 - خط الهجوم
35	1-3 - الجناحان والذي رقمهما (7) و (11)
36	3-1-1 - واجبات الخطية الهجومية للجناح
36	3 - 1-2 - الواجبات الخطية الدفاعية للجناح
36	أبرز مهام الظهير الهجومي
36	3 - 2 - قلب هجوم رأس الحربة رقمه (9)
36	3 - 2-1 - الواجبات الخطية الهجومية لقلب الهجوم
37	3 - 2-2 - الواجبات الخطية الدفاعية لقلب الهجوم
37	3 - 2-3 - مبادئ الهجوم
37	3 - 2-4 - المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية للهجوم
38	الخاتمة

**الفصل الثاني : الصفات البدنية (السرعة الانتقالية ، الارتقاء)  
والمؤشرات المورفولوجية ( الطول و الوزن)**

الصفحة	العنوان
40	تمهيد
41	<b>1- اللياقة البدنية</b>
41	1-1 تعريف اللياقة البدنية
41	1-2 تعريف الصفات البدنية
42	1-3 بعض مكونات اللياقة البدنية للعديد من العلماء
43	<b>2- السرعة الانتقالية</b>
43	1-2 تعريف السرعة الانتقالية
44	2-2 تنمية السرعة الانتقالية
45-44	2-3 بعض التوجيهات الهامة في تنمية السرعة الانتقالية
45	2-4 أسس تدريب السرعة الانتقالية و الحركية
45	2-4-1 شكل التمرينات المستخدمة
45	2-4-2 طريقة التدريب الفتري
45	2-4-3 توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البيئية
46	2-4-4 شدة الأداء
46	2-4-5 موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي
47-46	2-4-6 العامل الوراثي
47	2-4-7 السرعة وتركيز الإنتباه
47	2-4-8 السرعة والتنفس
47	2-5 خصائص تطور السرعة الانتقالية لدى الذكور 13-15 سنة
48	<b>3- الارتقاء</b>
48	<b>3-1- تعريف الإرتقاء (La Détente)</b>
48	<b>3-2- الخصائص الفيزيولوجية للإرتقاء</b>
49	<b>3-3- تنمية صفة الإرتقاء</b>
49	<b>3-4- تطوير هذه الصفة</b>
50	<b>3-5- الإرتقاء العمودي (La Détente Verticale)</b>
50	<b>3-6- أهم قيود الإرتقاء العمودي</b>
50	<b>3-7- متطلبات صفة الإرتقاء في كرة القدم</b>
50	<b>3-8- أنواع الإرتقاء (اختبارات)</b>
50	<b>3-8-1- الوثب العلوي من الوقوف</b>
51	<b>3-8-2- الوثب العلوي من الجري (عموديا )</b>
51	<b>3-8-3- الوثب العمودي من الوقوف</b>

51	3-8-4- الوقوف العمودي النسبي
51	3-9-أهم أنواع الوثب
52	3-10- تحليل حركة الوثب
53-52	3-11- طرق لتدريب الإرتقاء
54-53	3-12- أشكال تمرينات التدريب البليومتري
54	3-13- تمارين لتنمية الإرتقاء العمودي
55	3-14- إختبارات القياس الإرتقاء
55	3-14-1 الإختبار الأول: squat jump
55	3-14-2 الإختبار الثاني: contre mouvement jump
55	3-14-3 الإختبار الثالث: contre mouvement jump bras
55	3-14-4 الإختبار الرابع: drop jump
55	3-14-5 الإختبار الخامس: saut réactivité
55	3-14-6 الإختبار السادس : puissance sur quinze sauts
55	3-15- سلم المعطيات المرجعية الإختبارات الإرتقاء
56	3-16- تطور صفة الإرتقاء
57-56	3-17- علاقة الوزن بالارتقاء
57	3-18- أهم الأساليب الفعالة لتطوير الإرتقاء العمودي
58	4- المؤشرات المورفولوجية
58	4-1- الخصائص المورفولوجية
58	4-2- أهمية الخصائص المورفولوجية
59	4-3- أهمية بعض القياسات الانثرومترية
59	4-3-1- الوزن
60	4-3-2- الطول
61	5- الإختبارات البدنية
65-61	5-1 مفهوم الاختبار
66	الخاتمة

## الجانب التطبيقي

### الفصل الثالث : منهجية البحث والاجراءات الميدانية

الصفحة	العنوان
68	تمهيد
69	1- الدراسة الاستطلاعية
70	2- المنهج المستخدم
71-70	3- مجتمع البحث وعينة البحث
71	4- مجالات البحث
71	5- متغيرات البحث
72	6- ضبط متغيرات البحث المشوشة
72	7- ادوات البحث (مواصفات الاختبارات المستخدمة)
73	8- الاسس العلمية للاداة المستخدمة
74	9- الاساليب الإحصائية

### الفصل الرابع : عرض وتحليل النتائج

## الفصل الخامس : مناقشة النتائج وتفسيرها

العنوان	الصفحة
تمهيد	78
1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	79 - 84
2- الاستنتاجات	85
3- الخلاصة العامة	85
4- الاقتراحات او الفرضيات المستقبلية	86

## قائمة الاشكال

العناوين	الصفحة
شكل رقم 01 يبين اختباري عدو 10 و 30 متر	62
شكل رقم 02 يبين اختبار قفزة القرفصاء squat jump	63
شكل رقم 03 يبين اختبار ضد حركة القفز contre mouvement jump	64
شكل رقم 04 يبين اختبار هبوط القفز drop jump	65

## مقدمة

إن مسيرة العصر و مواكبة أحدث ما توصلت إليه علوم الثقافة الرياضية، ضرورة ملحة تستوجب إعادة النظر في كل ما هو قديم كمبدأ أساسي، و الاتجاه نحو التغيير و التجديد و الإبداع.

إن الأجيال الصحية بدنيا و السوية نفسيا و الناضجة ذهنيا و التي تتخذ من العلم سلاحا قويا، هي القادرة على صنع التقدم التنموي بكل اتجاهاته لبلادهم، فالمؤسسات التعليمية و التربوية مثل المدارس و الأندية و مراكز الشباب هي المؤسسات القادرة على إعداد أجيال تملك هذه المواصفات، فالرياضة تقوم على تدريب الناشئ على تطوير قواه الجسمية و مظاهر الصحة الحيوية

لقد تطرقت الرياضة من باب العلم الحديث بنسبة كبيرة و أخذت من الأسس و القوانين العلمية كما أخذت من كل فروع المعرفة علم النفس، علم الاجتماع، علم التشريح، بيوكيمياء... و كان لازما أن تلجأ الرياضة في تطورها إلى الأسلوب العلمي في تكوين و إعداد اللاعبين من الناحية البدنية، التي تتطلب هذه الأخيرة دائما أحد فروع المعرفة و هو علم الإحصاء و القياس، و ذلك من أجل اختبار أو قياس اللياقة البدنية للاعبين من الناحية البدنية و على سبيل ذلك رياضي كرة القدم حتى تساعده على تطوير اتجاهه الايجابي نحو جسمه و أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته، و كذلك الاختبارات البدنية تحفز المدربين على أن يصبحوا أكثر اهتماما و تدخلوا في معرفة حالة اللياقة البدنية للاعبين، و من ثم وجب الاهتمام بجالنتهم البدنية، هذا من جهة و من جهة أخرى فإن الاختبارات البدنية أو القياس اللياقة البدنية له أهمية كبيرة لدى المدربين بصفة عامة و مدربي كرة القدم بصفة خاصة من خلال توزيع اللاعبين على مراكز اللعب وفقا للخصائص البدنية التي يتطلبها المنصب، كما أن تحديد أبعاد الملعب و زمن المباراة عاملين أساسيين قبل التصنيف البدني، حيث يستعملان في تحديد المسافة التي يقطعها اللاعب في المباراة؛ إذ يقطع اللاعب العادي من 5 إلى 11 كلم حسب منصب اللعب الذي يشغله، ووفقا لإستراتيجية اللعب، و من هنا جاء إخضاع اللاعبين للاختبارات البدنية ليس من أجل الوقوف على نقاط ضعف العناصر البدنية أو من أجل أو القوة أو من أجل إحداث التوازن بينهما، أو تطوير صفة مقارنة بأخرى و إنما تطلب كذلك القيام بهذه الاختبارات إلى التوصل لنتائج تفيد بتوزيع اللاعبين على مناصب اللعب حسب الخصائص البدنية الخاصة بكل منصب، وهذا ما يساعد المدربين خلال عملية الانتقاء سواء الانتقاء الأولى أو الانتقاء البعدي هذا و بدون غض النظر على أهمية البنية المرفولوجية الخاصة بكل منصب خاصة في كرة القدم التي تتطلب قياسات جسمية مميزة من طول و وزن و طول الأرجل... الخ، فهي لا تقل أهمية عن قياس الصفات البدنية، فهي تساعد في توجيه اللاعبين إلى المنصب المناسب حسب البنية المرفولوجية المناسبة له

ومن خلال هذا قمنا في دراستنا هذه بتناول موضوع الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب كونه يكتسي أهمية بالغة في معرفة المستوى البدني للاعبين، كما تمكننا من انتقاء و اختيار اللاعبين و ذلك من أجل توجيههم حسب الخصائص البدنية التي يملكونها إلى المنصب الملائم لها و هذا ما هدفت إليه الدراسة.

ولمعرفة مدى تأثير منصب اللعب على المواصفات البدنية للاعبي كرة القدم فئة اشبال قمنا بجمع الاختبارات البدنية التي تساعدنا نتائجها في التعرف على مستوى التأثير و اخترنا لهذا الغرض ما يلي: اختبار السرعة: جري 10م - 30م، اختبار الارتفاع ( **jump squat** و **mouvement jump contre** و **drop jump** )

و لمعالجة الموضوع قمنا بتقسيم الدراسة إلى:

- الإطار العام للدراسة: و الذي اشتمل على الإشكالية حيث طرح فيها التساؤل الخاص بالدراسة ثم طرح الفرضية، و أهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع...بالإضافة إلى عرض الدراسات السابقة و المشاهدة.

- الجانب النظري: وقد تم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الاول: فصل مراكز اللعب في كرة القدم حيث احتوى هذا الفصل على منصب الدفاع و منصب وسط الميدان ومنصب الهجوم وتم التطرق لاهم التفاصيل والجزئيات الخاصة بهذه المناصب الثلاث

الفصل الثاني: فصل الصفات البدنية (السرعة الانتقالية، الارتفاع) و المؤشرات المورفولوجية ( الطول والوزن). حيث احتوى هذا الفصل على مكونات و أنواع و أهمية... الصفة المدروسة

- أما الجانب التطبيقي: تم تقسيمه إلى فصلين هما :

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة التطبيقية ( الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، أدوات البحث والوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات).

الفصل الرابع: هذا الفصل كان من المقرر تخصيصه لعرض النتائج و تحليلها لآكن تعذر الأمر بسبب الوفاء كورونا

الفصل الخامس: وتم فيه مناقشة النتائج و تفسيرها

الخطيب التمهيلي  
الأطوار العام للأستاذة

## 1- الإشكالية:

لعبة كرة القدم من الألعاب التي تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية المعتمدة على إتقان المهارات الأساسية بصورة جيدة، فضلا عن إتقان العمل الجماعي المشترك، و الذي يتكون من تطبيق الخطط الموضوعة سواء في الدفاع أو الهجوم و هذه الخطط لا يتم تطبيقها بشكل جيد من دون توفير اللياقة البدنية التي غالبا ما تكون العامل الحاسم في المباريات فضلا عن المواصفات الجسمية التي تناسب اللعبة و خاصة رشاقة ومرونة الجسم وكذلك سرعة الاداء، فكرة القدم لا تختلف عن باقي الرياضات فهي تحتاج إلى تنمية صفات البدنية كالسرعة و القوة و التحمل... فهي إذن من الرياضات الجماعية التي تتطلب لياقة بدنية عالية و مستوى مهاري رفيع فرديا و جماعيا فالجميع مدرك أن للياقة البدنية أهمية كبيرة في تحقيق الأهداف المسطرة للفريق فهي تعتبر أحد مظاهر اللياقة الشاملة

حيث تبذل الدول المتقدمة في لعبة كرة القدم الكثير من الجهد لإعداد اللاعبين من خلال تحديد إمكانيات اللاعب البدنية، فضلا عن المواصفات الجسمية الواجب توافرها عند اختيار اللاعبين، من أجل الاقتصاد في الوقت و السرعة في التطور و الإتقان في الأداء، إذ أن الفريق في كرة القدم لا يستطيع تطبيق خطته الهجومية و الدفاعية بشكل جيد بدون أن يملك الإعداد البدني الجيد فضلا عن الأنماط الجسمية التي تساعده في تنفيذ الخطط.

إن الرياضي الذي لا يملك لياقة بدنية جيدة و بنية مرفولوجية مناسبة لنوع النشاط يتعرض إلى مشاكل (ميكانيكية) و فلسجية تقود إلى البذل المزيد من الجهد و الوقت يفوق ما يبذله الرياضي الذي يمتاز بلياقة بدنية و قياسات جسمية تؤهله إلى الإنجاز المطلوب ولقد شهدت كرة القدم الحديثة تطورا ملحوظا في جميع النواحي مما أدى الى تغير اسلوب اللعب نتيجة لتعدد طرائق اللعب الحديثة و اتسامها بالقوة و السرعة في الاداء وهذا يعود الى اتباع المدربين الصيغ العلمية في برامجهم التدريبية حيث ازدادت المتطلبات للوصول الى المستويات العالية و تعتبر القياسات الجسمية هي احدى تلك المتطلبات المكتملة للوصول الى المستويات العالية فالمواصفات الجسمية لها أهمية كبيرة في الانشطة الرياضية فلكل نشاط متطلبات خاصة كما ان ضمن النشاط الواحد توجد مواصفات جسمية خاصة بالنسبة لمواقف اللعب فمقاييس جسم اللاعب المهاجم غير مقاييس اللاعب المدافع لذلك فهي تتطلب انماطا جسمية معينة تتناسب مع كل مركز من مراكز اللعب حيث ان طريقة و اسلوب اللعب في كرة القدم أدى الى تقسيم اللاعبين الى حارس مرمى مركز الدفاع والوسط والهجوم وكل مركز له متطلبات وظيفية و بدنية و التي تعتبر من الواجبات المميزة للاعبين مقارنة مع غيرهم ، وهذا ما دفعنا لطرح التسؤل التالي .

هل هناك فروق في بعض الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية - الارتقاء ) و المؤشرات المورفولوجية ( الطول - الوزن) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم ) ؟

## 1- التساؤلات الجزئية

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم ) ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في الارتفاع لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم ) ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم ) ؟

## 2- فرضيات البحث:

### الفرضية العامة:

- توجد فروق في بعض الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية - الارتفاع ) و المؤشرات المورفولوجية ( الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

### - الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الارتفاع لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

## 3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية - الارتفاع ) و المؤشرات المورفولوجية ( الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم
- تحديد الفروق في السرعة الانتقالية و الارتفاع لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- تحديد الفروق في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

- تحديد المتطلبات البدنية و الانثروبومترية حسب كل منصب لعب للاعبي كرة القدم الذي يفترض أن يمارس هذه اللعبة و يحقق منها المستوى المطلوب.

#### 4- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية دراستنا في كونها اضافة علمية في موضوع مازال لم يعطى حقه في البحث وهو متطلبات مناصب اللعب المختلفة (دفاع - وسط ميدان - هجوم )  
- تسهيل عملية الانتقاء والتوجيه للاعبي كرة القدم فئة أشبال حسب مناصب لعبهم من خلال خصائصهم البدنية ومؤشراتهم المورفولوجية.  
- تسمح بتحديد المتطلبات الحقيقية للاعب كرة القدم و لكل منصب.

#### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

##### 1 - السرعة الانتقالية

- اصطلاحيا : هي سرعة الانقباضات العضلية للتحرك للامام باسرع ما يمكن(جاري مراد ، 2018 ، ص 25)  
- اجرائيا : هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة

##### 2- الارتفاع

- اصطلاحيا : هي صفة من الصفات الأساسية عند الرياضي وهي عملية مواجهة بين الجسم والجاذبية ويكون الأساس وضعية مركز الثقل والذي بدوره يعتبر من العوامل الأساسية للارتفاع الجيد

- اجرائيا : هي المسافة التي يسجلها اللاعب عند الوثب الى الاعلى ، وتقاس مسافة الارتفاع بين نقطة اسفل القدم و بين سطح الارض

##### 3 - المؤشرات المورفولوجية:

- اصطلاحيا : يقصد به كل ما هو متعلق بشكل و بناء و تكوين الجسم ومركباته التي تشمل مجموعة من القياسات الدقيقة التي تحدد نمط وكتل الجسم (فتحي دربال ، 2019، ص 435)  
- اجرائيا : هي جميع القياسات المتعلقة بالطول و الوزن و الكتلة الدهنية و الكتلة العظمية و الكتلة العضلية

#### 4 - الخصائص البدنية:

- اصطلاحيا : هي مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفيسيولوجية واعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة و فاعيلية ، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (باهي ، 1998، ص 29)  
- اجرائيا : هي مجموعة من الصفات الفطرية و المكتسبة تتحسن بالتدريب تتمثل في القوة و السرعة و الرشاقة و المرونة و التحمل وهي تآثر بشكل كبير في مستوى الاداء الرياضي

#### 5 - مناصب اللعب :

- اصطلاحيا : هي عبارة عن اماكن يشغلها اللاعبون و تختلف حسب متطلبات ووجبات كل مكان (فتحي دربال ، 2019، ص 435)  
- اجرائيا : هي مناطق محددة على ارضية الميدان يتوزعون عليها اللاعبون حسب خطة اللعب تضمن تقاسم الادوار بين اللاعبين في تادية مهامهم الدفاعية و الهجومية وهي تضم لاعبي خط الدفاع (الظهير ، المحوري ) ولاعبي خط الوسط ولاعبي خط الهجوم

#### 6 - كرة القدم :

- اصطلاحيا : هي نشاط رياضي تخصصي تحكمه قواعد وقوانين متعارف عليها  
هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي (جيميل ، 1986، ص 51)  
- اجرائيا : هي لعبة رياضية، يلعب في مبارياتها فريقين يحاول كل منهما إحراز أكبر عدد من الأهداف. الهدف من اللعبة هو إدخال الكرة في المرمى، ولكل فريق مرمى وعلى الفريق الآخر إدخال الكرة فيه. في كل فريق هناك 11 لاعب .

7- المراهقة: تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

## 6- الدراسات السابقة و المشاهدة:

تعتبر الدراسات السابقة و المشاهدة أساس و مصدر لكل باحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و تمهيد لبحوث قادمة، وهذا ما نجده في خصائص البحث العلمي أنه تكاملي البناء، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات سلسلة البحث العلمي، فعلى الباحث تناولها وتحليلها و ملاحظتها بدقة لإثراء بحثه و يعمق فيه قدر المستطاع و الغرض من الدراسات لسابقة هو الإثبات أو النفي و كذلك الحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها، و فيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة و المشاهدة:

### الدراسات المشاهدة:

#### الدراسة الاولى: دراسة 1- فتحي دربال 2-يعقوب الشيخ

- أجريت هذه الدراسة عام 2019 تحت عنوان ( دراسة عاملية للمتطلبات المورفولوجية و الوظيفية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب )  
- و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي: تحديد البناء و التكوين الجسمي للاعب كرة القدم حسب مراكزهم و التعرف على طبيعة البناء العاملي

- المنهج : تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي

أما عينة البحث تتكون العينة من 225 لاعب

- اداة الدراسة : الاختبار و القياس

- نتائج الدراسة :من خلال الدراسة تم التوصل الى النتائج التالية:

تم التوصل الى استخلاص بطارية اختبار لها صلاحية تقديم وصف لمقاييس البناء و التكوين الجسمي و للمتطلبات البدنية و الوظيفية لمراكز اللعب في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة

#### الدراسة الثانية: دراسة بومدين قادة - كوتشوك سيدي محمد - ميم مختار

- أجريت هذه الدراسة عام 2017 تحت عنوان ( دراسة مقارنة لبعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع ، وسط ، هجوم ) خلال مرحلة المنافسة لكرة القدم)

- و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي: الكشف عن فروق بعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم) لدى لاعبي كرة القدم

- فرضيات البحث

الافتراض الاول هو ان هناك فروق في بعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم)

اما الافتراض الثاني هو ان المنافسة تؤثر على بعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم )

- المنهج : تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي

أما عينة البحث تتكون العينة من 15 لاعب

- اداة الدراسة : الاختبار و القياس

- نتائج الدراسة :من خلال الدراسة تم التوصل الى النتائج التالية:

- وجود فروق في بعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم)

- ان المنافسة تؤثر تأثير ايجابي في بعض القدرات الفيسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع - وسط - هجوم )

### الدراسة الثالثة: دراسة شاشو سداوي- حجار خرفان محمد - هوار عبد اللطيف

- أجريت هذه الدراسة عام 2017 تحت عنوان ( دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفوفيزيائية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب )

- و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي: دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفوفيزيائية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب للفئة تحت 18 سنة

- فرضيات البحث

الافتراض الاول تساهم بعض المتغيرات المورفولوجية في احداث التباين بين لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب تحت 18 سنة

اما الافتراض الثاني تساهم بعض المتغيرات الوظيفية في احداث التباين بين لاعبي كرة القدم حسب خطوط اللعب تحت 18 سنة

- المنهج : تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي

أما عينة البحث تتكون العينة من 180 لاعب على 10 فرق

- اداة الدراسة : الاختبار و القياس

- نتائج الدراسة :من خلال الدراسة تم التوصل الى النتائج التالية:

- هناك تباين في المؤشرات المورفوفيزيائية بين لاعبي تحت 18 سنة حسب اختلاف خطوط لعبهم في مؤشر الطول

- هناك تباين في المؤشر الوظيفي عند القدرة الاسترجاعية

### \*الدراسة الرابعة : دراسة شتيوي عبد المالك - قلاطي يزيد - دهبازي محمد الصغير

- أجريت هذه الدراسة عام 2017 تحت عنوان ( دراسة مقارنة للخصائص البدنية و المهارة عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب )
  - و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي: معرفة الخصائص البدنية و المهارة المميزة لكل مركز من مراكز اللعب
  - المنهج : تم في هذه الدراسة الاعتماد على المنهج الوصفي
  - أما عينة البحث تتكون العينة من 104 لاعب يمثلون 5 فرق
  - اداة الدراسة : الاختبار و القياس
  - نتائج الدراسة :من خلال الدراسة تم التوصل الى النتائج التالية:
  - عدم تسجيل فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب
  - تسجيل فروق في الخصائص المهارة بين مراكز اللعب
- ### \*الدراسة الخامسة : دراسة نوار عبد الله حسين طنيش

- أجريت هذه الدراسة عام 2007 بعنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة " الخاصة بكرة القدم.
- و مشكلة البحث تدور حول افتقار منطقة الفرات الأوسط إلى المنهج المبني على الأسس العلمية الصحيحة التي تعتمد على القياسات واختبارات مستويات اللاعبين من الصفات البدنية الخاصة و المهارة، إذ أن هذا التشخيص يساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين و العمل على تجاوزها.
- و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي:
- مستوى الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة.
  - تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة .
  - الفرق في مستويات الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة.
- أما فروض البحث فقد شملت تباين في المستويات المعيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و بعض المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة.
- أما عينة البحث فقد كانت لاعبين شباب في منتخبات الفرات الأوسط لكرة القدم للموسم 2007/2006 بواقع 88 لاعبا.

إذ استنتج الباحث ما يلي:

- لا فرق دال معنوي في اللياقة البدنية الخاصة لخطوات اللعب الثلاثة باستثناء سرعة الاستجابة و الرشاقة.
- عدم وجود فرق دال إحصائيا على الأداء المهاري لجميع اللاعبين و لمختلف الخطوط.
- لا فرق دال معنويا في القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء الطول الكلي للاعب.
- تقارب مستويات اللاعبين و لجميع الخطوط في المتغيرات المبحوثة عند المستوى المتوسط باستثناء ( التوافق، الدقة، المناولة، المراوغة).

### \*الدراسة السادسة : دراسة قيدوم بلقاسم و راجي وليد.

أجريت هذه الدراسة عام 2009 بعنوان " المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط ميدان ، هجوم )"

و مشكلة البحث تدور حول التساؤلين التاليين:

- هل توجد فروق ذات دلالة في القدرات البدنية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية ( أكابر و وأسط) هواة باختلاف مناصب لعبهم؟
- هل لمنصب اللعب تأثير على نتائج الاختبارات البدنية لدى لاعبي كرة القدم في كلا الصنفين ( أكابر وأواسط)؟

و قد هدفت الدراسة إلى ما يلي:

- تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين من حيث مناصب اللعب ( دفاع، وسط الميدان، مهاجم )
  - التعرف على المستوى البدني للاعبي الفريق.
  - الاطلاع على الاختبارات التي لم تتطرق إليها في الدراسات السابقة
- أما فروض البحث فقد شملت فرضيتين :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية أكابر هواة باختلاف مناصب لعبهم في بعض القدرات البدنية.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ما بين لاعبي كرة القدم الجزائرية أواسط هواة باختلاف مناصب لعبهم في بعض القدرات البدنية.

أما عينة البحث:

أجريت الدراسة على فريق و داد أمل ليشانة على فئتي أكابر و أواسط.

وتوصل الباحثان إلى ما يلي:

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

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

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

- اختلافات في اختبارات القوة، المرونة، العدوات المتكررة بين المهاجمين و المدافعين .

### **الدراسة السابعة: دراسة عبد القادر (1995)**

بعنوان: ( إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبي

كرة القدم صنف الأواسط (16- 18) عام حسب مراكزهم )

وهدفت الدراسة إلى مقارنة لمستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الأواسط

حسب مراكزهم ( الدفاع، الوسط، الهجوم )

إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم،

و كانت أهم نتائج الدراسة في اختبار جري (30) م سرعة من الوقوف توصل الباحث إلى

وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن توقيت

بنسبة (75 . 4) ثانية، في اختبار القفز العالي من الثبات توصل الباحث إلى وجود فروق

معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن متوسط (49.34) سم

ويليه مركز الدفاع بمتوسط (44 . 40) سم ثم مركز الوسط بمتوسط (44.19) سم في اختبار

قذف الكرة الى أبعد مسافة

توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الدفاع الذي حقق

أحسن قذفة (70.44) م ويليه مركز الوسط (10 . 54) م بينما اضعف نتيجة لمركز الهجوم

بمتوسط (53.15) م، وكانت أهم التوصيات الاهتمام بتطوير الصفات البدنية والجانب

المهاري بصورة متزنة ومبنية على أسس عملية ومبرمجة معتمدة على الاختبارات

والمقاييس.

### **الدراسات الاجنبية**

**دراسة موريس (1997: Maurice):** دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة

القدم وهدفت الدراسة إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية،

وقد قسم الباحث المراكز في لعبة كرة القدم إلى الدفاع، الوسط، الهجوم).

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى تسجيل لاعبي الدفاع أحسن

متوسط في قياس الوزن (73.85) كلغم مقارنة بلاعبي الوسط (69) كلغم والهجوم

(68.09) كلغم وسجل لاعبي الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول (1.76) م مقارنة

بلاعبي الدفاع (1,75) متر و الهجوم (1,72) م .

## التعليق على الدراسات السابقة

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة سواء العربية أو الأجنبية التي أمكن الباحث التوصل إليها باجماع الباحثون على أن هناك علاقة مؤكدة بين شكل الجسم و اللياقة البدنية ومنصب اللعب في كرة القدم ، حيث توصل اغلبيتهم الى نفس النتائج والتي تفر بوجود فوارق في القدرات البدنية بين لاعبي كرة القدم من نفس المستوى و من مختلف مناصب اللعب ، وقد توصلوا الى ان لكل منصب لعب (دفاع – وسط – هجوم ) في كرة القدم صفات بدنية ومورفولوجية خاصة به فكل منصب يتميز عن غيره من المناصب من حيث الصفات

حيث اشتملت على دراسات وصفية وتجريبية للخصائص البدنية والمهارية، و أن معظمها أشارت إلى أهمية القياس والتقويم ووضع المعايير، وإلى أهمية الخصائص البدنية والمهارية للارتقاء بلاعبي كرة القدم، وأن هناك تباين في الأهداف، والمنهج المستخدم، وأدوات ووسائل جمع البيانات والعينة المستخدمة، وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

نلاحظ من العرض السابق للدراسات تنوع أهدافها كلا حسب نوع الدراسة، فمنها من قام بتحديد مستويات معيارية لبعض ( الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية) الخطوط اللعب المختلفة مثل **دراسة عبد القادر (1995)**، و**دراسة نوار عبد الله حسين طنيس (2007)** ومنها من هدفت الى معرفة الخصائص البدنية و المهارية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب **دراسة شتيوي عبد المالك -قلاقي يزيد -دهبازي محمد الصغير (2017)**

ومنها من هدفت الى تحديد البناء و التكوين الجسمي للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم و التعرف على طبيعة البناء العاملي **دراسة فتحي دربال -يعقوب الشيخ(2019)** ومنها من هدفت دراسته حول مراكز لعب المنتخب الفرنسي لكرة القدم وهدفت إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية **دراسة.(Maurice،1997)**

-واستخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي  
-وقد تراوح حجم العينات في جميع الدراسات ما بين ( 15 ) إلى ( 225 ) لاعب .

## مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:

- 1 - تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
- 2 - تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء الفنية أو الإدارية.
- 3 - التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية والاستفادة منها في الدراسة الحالية.
- 4 - الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

# الفصل الأول مناصب الأعب

## تمهيد

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

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

## 1- خط الدفاع

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

حيث يلجأ بعض المدربين إلى زيادة عدد المدافعين أمام حارس المرمى لتقوية الدفاع و منع تسجيل الأهداف فعالبا ما يتكون خط الظهر من أربعة لاعبين هم:  
ظهيري الجنب والمسالك، الليبيرو، و هي بعض الطرق على ظهير الوسط (ستوبر) حيث تختلف هذه التسميات من طريقة إلى أخرى وفق الواجبات المحددة للاعب  
(د إبراهيم حماد، سنة 1996 ، ص 188)

### الأقسام الرئيسية للاعب خط الدفاع

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

إن المهمة الأولى لظهير الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة أساسا ، ويجب أن لا يتميز الظهير بالجرأة و التصميم وعدم التخاذل و من أشهر لاعبي هذا المركز باولو مالديني، ليليان تورام، جابريل هاينز وغيرهم  
(أنيس بن سديرة ، 2015ص16).

#### 1-1-1 الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الجنب (واجبهم الأول) :

- أ- أخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية :
- تمركز اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة و المرمى
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة التمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر .
- يضيف الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقتة القيام بالمرأوغة و التقدم للأمام .
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضع التغطية .
- ب - العمل على دفع الهجمات و إبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لاستخلاصها وتحدد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نجاح مهمة مهاجم الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم

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

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

### 1 - 1 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية لظهيري الجنب (واجبهم الثاني) :

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

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

### مواصفات الظهير الدفاعي

يتصف الظهير الدفاعي بالتكوين البدني القوي ومقدرته على الإلتحام البدني القوي، إلى جانب قدرته الكافية لتنفيذ ألعاب الهواء وخاصة الضربات الرأسية، كما يجيد اللعب على أحد جانبي الملعب، ويفضل أن يكون سريعا ورشيقا إلى حد ما .

### أبرز مهام الظهير الدفاعي

- على الظهير الدفاعي أن يساند قلبي الدفاع بشكل كبير خصوصا في إبعاد الكرات الهوائية كما يشارك المدافعين على الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها من المنافس، كما يكون قريبا منهما في الغالب
- الظهير الدفاعي يراقب منطقته جيدا ويشكل سدا منيعا للاعبين الخصم وخصوصا الجناح الذي يهاجم من منطقته، وعلى الظهير الدفاعي أن يبقى دائما بالقرب من خط التماس ويحد من تحركاته لخط المرمى
- عند الهجوم يشارك بفعالية كبيرة في بناء الهجمات وخاصة إن كانت الكرة في الجانب الذي يلعب فيه، ويتقدم للأمام من الجانب ويساند لاعبي الوسط والهجوم إذا ما احتاج الفريق لذلك على أن يراعي تأمين الدفاع عند تقدمه

## 1- 2 - ظهير الوسط رقمه (4):

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

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

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

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

ب- إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء الملعب إلى منطقة الجناح وكان الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة. العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع ظهير الجنب و ظهير الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل أو دفاع منطقة

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

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

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

ب- أداء تمريرات طويلة سواء على الأرض أو في الهواء إلى منطقة الجناحين للزملاء سواء بهدف تغير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال مساحة خالية

(حنفي محمود مختار ، 1996، ص98) .

### 1 - 3- الظهر الحر رقمه (5) :

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذ ما قيس بتاريخ كرة القدم و يتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهر الوسط وظهر الجنب وعلى مسافة مناسبة منه .  
ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية و الخبرة الطويلة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة .

#### 1 - 3 - 1 الواجبات الخطئية الدفاعية للظهر الحر ( واجبه الأول ):

- أ- يلعب حر خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم ، ويكون مستعدا لقطع التمريرات في العمق خلالهم .
- ب - العمل على تغطية المساحات خلف زملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجمين إذ ما مر أحدهم من زملائه المدافعين .
- ج- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على إعتراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته ، أو يقوم بمراقبتها عندما يتطلب الأمر ذلك ، وعليه في ذلك ألا يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيدا عن المرمى ، فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه .
- ح- قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه و إرشادهم و تصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا .

#### 1- 3 - 2 - الواجبات الخطئية الهجومية للظهر الحر ( واجبه الثاني):

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهر الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرة الحائضية والتصويب على المرمى ، ويلتزم بالتنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات  
(طه إسماعيل ، بدون تاريخ) ، ص 16، 17)

#### 1 - 3 - 3 - المواصفات الخاصة بلاعبي خط الدفاع:

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

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

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

#### 4-3-1 - مبادئ الدفاع:

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

#### 5-3-1- المرتكزات الأساسية للفعاليات التكتيكية في الدفاع:

- 1- التغطية الجيدة وسرعة الضغط على اللاعب الخصم.
- 2- العمل على تأخير بدأ الهجوم للفريق المضاد.
- 3- عودة اللاعبين بسرعة إلى مناطق الدفاع لغرض التنظيم.
- 4- المتابعة والمراقبة المستمرة لتحركات الخصم، وإيجاد الحلول التكتيكية للمواقع الخطيرة .
- 5- التأكيد على الزيادة العددية في المناطق الدفاعية، إذا ما استوجب ذلك حسب ظروف و مجريات اللعب.
- 6- العمق الدفاعي الجيد .
- 7- الانسجام والتفاهم والتعاون بين اللاعبين وعمل التغطية الجيدة.
- 8- تشخيص نقاط الضعف وتحديد ثغرات والعمل على إيقاف الخصم والحد من خطورته .
- 9- العمل الجماعي المشترك لكل لاعبي الفريق في الدفاع.
- 10- استخدام الأسلوب الطريقة المناسبة لكل حالة خلال المباراة عن طريق استخدام الأسس اللعب الدفاعي (موفق أسعد محمود ، 2009، ص 215).

### 1-3-6- الصفات الفنية للاعب خط الدفاع :

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

- 1- الاشتراك في الكرة مع الخصم.
- 2- الاستخدام الصحيح والجيد لضربات الرأس الدفاعية.
- 3- دقة وقوة التمريرات.
- 4- مواجهة مراوغة المهاجمين .
- 5- التحرك السريع والصحيح بالمنطقة الدفاعية .
- 6- فهم الواجب الدفاعي (زهرا ن السيد عبد الله ، 2008 ، ص19)

## 2 - خط الوسط

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في أمور ومجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وفي كثير من طرق اللعب الحديثة يلعب خط الوسط دورا أساسيا في الدفاع والهجوم ، ويحاول المدرب دائما أن يعزز خط الوسط بأكبر عدد ممكن من اللاعبين حيث يلعب خط الوسط دورا كبيرا في تحديد نتائج المباريات. ويمكن تقسيم لاعبي خط الوسط إلى ثلاث أقسام:

- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الدفاعي.
- لاعبي خط الوسط ذو الطابع الهجومي.
- لاعبي خط الوسط صانع الألعاب (مفتي إبراهيم حماد ، 1994 ، ص 84).

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

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

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

- أ- العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام لاعبي خط الظهر التحرك أمامهم عند وجود زيادة عددية من لاعبي الفريق المهاجم.
- ب- قد يكلف بواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.
- ج- تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه.
- خ- تغطية لاعبي الوسط وتعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق .  
(أنيس بن سديرة ، 2015ص21) .

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

- أ- التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.
- ب- المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها .
- ج- القيام بالجري الاخرافي بالكرة لتنفيذ التمريرة الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي.

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

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

## 2-2-1 -الواجبات الخطئية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع

الهجومي :

- أ- المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط الهجوم .
- ب- اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة و ذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها والعمل على تبادل المراكز بين الزملاء .
- ت - استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الدفاع و استثمارها معهم و إنهاؤها بالتصويب .

## 2-2-2 الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي

- أ- يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع الأداء الواجب الهجومي
- ب- عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة ، بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى .  
(مفتي إبراهيم حماد ، 1994، ص 88).

## 2 - 3 لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10

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

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

- أ- العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم وإتجاهه واختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين.
- ب- تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤيا واضحة لمواقف اللاعب المختلفة.
- ث - التعاون مع لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.
- د- التصويب المتقن على المرمى.

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

- أ- الانضمام للمدافعين للقيم الواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية .
- ب- قد يكلف بمراقبته أحد لاعبي الفريق المنافس.

### 2-3-3- الواجبات الأساسية للاعب خط الوسط في حالة الدفاع:

- 1- الانتشار بعرض الملعب لوقف تطوير هجوم الخصم وفق طرق اللعب المستخدمة .
- 2- تحقيق السيطرة على الخصم القريب في منطقتيه و تشديد الرقابة على تحركاته.
- 3- منع الخصم من الاستحواذ على الكرة، ووقف محاولات التقدم و قطع التمريرات و محاولات التسديد على المرمى.
- 4- تأمين و تغطية زملاء و تبادل الكرات معهم و التعاون لإفساد خطط الخصم و التحول إلى الهجوم.
- 5- المشاركة الفعالة و المستمرة في الدفاع عن المرمى، و معاونة لاعبي خط الظهر في الدفاع عن المنطقة (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 205-206) .

### 2-3-4- الواجبات الأساسية للاعب خط الوسط في حالة الهجوم:

1. تنظيم التحول من الدفاع إلى الهجوم ثم تطوير الهجوم لصالح الفريق.
2. السيطرة على اللعب في وسط الملعب، وضمان استمرار استحواذ الفريق على الكرة.
3. التعاون مع كافة اللاعبين و ذلك بالمشاركة في إنهاء الهجمات التي تبدأ من خط الظهر أو من أحد لاعبي خط الهجوم

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

5. المشاركة الفعالة و المستمرة في الهجوم، و معاونة لاعبي خط الهجوم في الوصول إلى مرمى الخصم، و محاولة التسديد باستمرار كلما أمكن ذلك (محمد رضا الوقاد، 2003، ص208-209)

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

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

### 2-3-5 -الصفات الفنية الأساسية للاعبي خط الوسط:

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

### 3 - خط الهجوم

هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديف ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديف و استغلالها و لا بد لمن يشغل هذا المنصب ان يتقن المراوغة والتصويب من جميع الازواضع و الزوايا سواءا بالقدم و الرأس وتحت ضغط المنافس (عمر ابراهيم محمد، 2012ص 39) و يعتبر الهجوم أقوى و اشد جوانب الإبداع في كرة القدم إلا أنه من وجهة نظر أخرى هو أصعبها تطبيقا خلال اللعب.

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

يلعب في خط الهجوم كل من اللاعبين الذين يشغلون مراكز الجناح، و متوسط الهجوم و ساعد الهجوم، وفقا لطريقة اللعب المستخدمة و الخطط التي تتمدد و تتنوع خلال اللعب ، فقد يتأخر مهاجم ليلعب بالقرب من لاعبي خط الوسط، و قد يتقدم مهاجم ليلعب كرأس حربة، و هكذا... و اللاعب المهاجم يجب أن يتصف بالسرعة و المهارة و الجرأة و قوة التحمل و البراعة في تغيير السرعة و إيقاع الأداء كما يجب أن يتصف اللاعب المهاجم باللياقة البدنية العالية التي تمكنه من أداء حركات الوثب و القفز و الصراع على الكرة و إجادة اللعب في الهواء أمام مدافعين يتميزون بلياقة بدنية عالية بالإضافة إلى القدرة على المناورة بالكرة و بدون كرة و سرعة أداء المهارات بإتقان كالجري بالكرة و أداء الركلات المختلفة في مختلف الظروف و المراوغة و غيرها من المهارات و كثيرا ما يتميز اللاعب المهاجم بمهارات فردية خاصة و هو ما نشاهده بصفة خاصة من اللاعبين المؤهلين ، مما يفيد الفريق إفادة كبيرة و خاصة عندما يظهر التعاون بين أفراده خلال اللعب (محمد رضا الوقاد ، 2003 ، ص 211) .

#### 3-1- الجناحان والذي رقمهما (7) و (11):

الظهير الهجومي معروف لدينا وهو شائع أكثر من الظهير الدفاعي، فمع تأمينه للدفاع بالصورة المطلوبة يكلف أيضا بمساندته القوية لخط الوسط والهجوم وهو أكثر سرعة ورشاقة ومهارة وهذا ما يميزه عن الظهير الدفاعي يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بمستوى عالي بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا.

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

### 3- 1- 1 واجبات الخطئية الهجومية للجناح:

- أ- فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى .
- ب- العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها استغلالاً هجومياً مفيداً بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز .
- ت - العمل على إنهاء بالتصويب المتقن مع باقي زملاء المهاجمين.

### 3- 1- 2 -الواجبات الخطئية الدفاعية للجناح:

- أ- مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا المكان .
- ب- ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطوقته حيث يعمل بالتعاون مع ظهير خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

### - أبرز مهام الظهير الهجومي

- يقف الظهير الهجومي بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المنافس المستحوذ على الكرة والمنفذة إلى أي لاعب مهاجم آخر يشغل مركزاً أمامياً أو جانبياً
- يساهم في تضيق المساحات على لاعبي الخصم بشكل يحد من قدرتهم على التقدم، كما يشارك المدافعين في محاولة الاستحواذ على الكرة أو تشتيتها قبل أن تصل للمهاجم المنافس عند الهجوم يشارك في بناء الهجمات بفعالية خاصة إن إذا كانت الكرة في منطقة الظهير وينفذ الاختراقات المناسبة بالكرة أو بدونها طبقاً لظروف اللعب
- يعمل على تنفيذ أو المشاركة في الهجوم المرتد وخاصة في اللحظات المناسبة والإسهام بالتصويب على المرمى إذا ما أتاحت الفرصة لذلك

### 3- 2 قلب هجوم رأس الحربة رقمه (9):

- هو اللاعب الذي توكل إليه أساساً مهمة التهديد. ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها استغلالاً مفيداً، وطريقة في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح. ولا بد من بشغل المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

### 3- 2- 1 - الواجبات الخطئية الهجومية لقلب الهجوم :

- أ- إحراز الأهداف من خلال التحركات الجيدة في الملعب الهجومي للفريق
- ب- العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية و الأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى .
- ت- يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من حيث الجري الحر و تبادل المراكز و خلق المساحات الخالية .

### 3 - 2 - 2 - الواجبات الخطئية الدفاعية لقلب الهجوم :

العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق . (محمد رضا الوقاد ، 2003 ص 212-213) .

### 3 - 2 - 3 - مبادئ الهجوم :

- 1- الاختراق في الهجوم .
- 2- العمق في الهجوم.
- 3- الاتساع في الهجوم.
- 4- إمكانية الحركة وتغيير المراكز
- 5- اللعب السريع.
- 6- الإبداع ، الارتجال ، الموهبة .

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

- 1- الربط بين اللعب الجماعي والفردي.
- 2- الهجوم السريع و أداء المناولات الطويلة بالعمق ، بدلا من المناولات القصيرة
- 3- تغيير أداء المناولات من القطرية إلى المناولات بالعمق.
- 4- نقل الكرة وتغيير اللعب من جانب إلى جانب آخر.
- 5- مفاجئة الخصم بتوقيت الهجوم وسرعة التصرف.
- 6- التبديل و التغيير في أسلوب الهجوم من الهجوم المضاد إلى الهجوم المنظم.
- 7- نقل الكرات و التقدم باتجاه هدف الخصم و التهديد.
- 8- نجاح الفريق في اختراق التكتيك الدفاعي و ترك المدافعين إلى الخلف.
- 9- يعتمد نجاح الهجوم على الخطط التي وضعها المدرب إلى جانب إبداعات المهاجمين خلال المباريات (موفق أسعد محمود ، 2009، ص 163).

## الخاتمة

من خلال هذا الفصل تم التعرف على مراكز اللعب في كرة القدم وذكر اهم التفاصيل المتعلقة بكل لاعب داخل المستطيل الاخضر عدا حرس المرمى حيث قسمنا خطوط اللعب الى ثلاث خطوط ( خط الدفاع وخط الوسط وخط الهجوم ) وتناولنا في الفصل التعريف بالخطوط الثلاث وكذلك عرض خصائص و مميزات كل خط و واجباته داخل الملعب سواء الدفاعية او الهجومية

و من خلال هذا الفصل لاحظنا عند عرضنا لواجبات كل مركز ان كل خط لعب له خصائص بدنية تميزه عن الخط الاخر ،حيث أشارت في هذا السياق العديد من الدراسات العلمية أن لكل مركز ولكل خط من خطوط اللعب متطلبات بدنية وأخرى مهارية تتطلبها طبيعة ذلك المركز فمن المنطقي أن يتميز لاعبو الدفاع الجانبي بسرعة الانطلاق وقدرة تحمل عالية بالإضافة إلى دقة التمرير. وأن يتميز لاعبو محور الدفاع بالسرعة والقوة الانفجارية وقوة ودقة الضربات الرأسية بينما يتميز لاعبو الوسط بقدرة تحمل عالية ودقة التمرير بأنواعه بالإضافة إلى المراوغة، كما لا بد أن يتميز المهاجم بدقة التصويب على المرمى والسرعة في المراوغة والانطلاقات السريعة ودقة الضربات الرأسية

ومن استنتاجنا بأنه يجب على مدرب كرة القدم ان يركز على مبدأ الخصوصية والفردية في التدريب لمراكز اللعب وذلك من اجل رفع قدرات لاعبيه البدنية والمهارية و تحقيق الواجبات والمتطلبات الخطئية وهذا ما يحتم عليه أن يراعي الأسس العلمية في ذلك وأن ينتهج المنهجية الصحيحة في التدريب و يطبق مبادئ التدريب والتي من شأنها أن توصل لاعب كرة القدم إلى أحسن المستويات

# الفصل الثاني الخصائص البنائية

## تمهيد

تتطلب المهارات الأساسية في كرة القدم مثل التسديد و الاستقبال و التمير... الخ استعداد و لياقة خاصة لجزء الجسم أو الأجزاء التي يشترك في أدائها، وذلك بالطبع مع تمتع اللاعب بدرجة عالية من اللياقة العامة حتى يمكن إنجاز المهارة بالشكل الفني الصحيح، و بالتوافق و سلاسة و بأقل جهد، فهي إذن تحتاج إلى لياقة بدنية تمكنها من الوصول إلى أعلى المستويات

و لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية أو عناصر اللياقة البدنية، و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة في عملية التدريب الرياضي ، وكما اختلف العلماء في تسمية الصفات البدنية أو عوامل اللياقة البدنية... الخ، اختلفوا كذلك في تحديد هذه العوامل نفسها فمنهم من حددها بعشرة عوامل، و منهم من حددها بخمسة و منهم من حددها بثلاثة فقط.

و في هذا الفصل سيتم التطرق إلى مفهوم اللياقة البدنية أو (الصفات البدنية ) عامة والسرعة الانتقالية خاصة

## 1 - الصفات البدنية

### 1-1 تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلسبوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيكوكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات

عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (كمال درويش، 1984 ، ص35)

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كوريباكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى النجاح عالي.

( حنفي محمد مختار ، 1988 ، ص63،62 )

ومفهوم اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي فهي المرتبطة بالمقدرة على القيام بأعباء الحياة اليومية بيسر وسهولة مع المقدرة على القيام بالجهد الطارئ عند اللزوم مع المحافظة على صحة جيدة ورضا نفس بقدر ما هو ممكن. (رمضان ياسين، 2008 ، ص159 )

### 1-2 تعريف الصفات البدنية:

الصفات البدنية عند هارسون وكلاارك القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقصد دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ الغير متوقعة.

وحسب رأي كل من "محمد صبحي" ، "كمال عبدا حميد": فإن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة.. ( كمال عبد الحميد ومحمد صبحي ، 1997 ، ص75).

كما أشار إليها (مفتي إبراهيم، 1997 ، ص75) أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن..

### 3-1 بعض مكونات اللياقة البدنية للعديد من العلماء:

أ- لارسون، يوكم، بيوتشر:

الصحة العضلية و الجلد العضلي، الجلد الدوري التنفسي، المرونة، الرشاقة، التوازن، القدرة العضلية، السرعة، التوافق، الدقة، مقاومة المرض.

ب- ويرى كلارك

أن مكونات اللياقة البدنية هي:

القوة العضلية و الجلد العضلي و الجلد الدوري التنفسي ( ليلي السيد فرحات، 2003، ص187-188)  
أما نحن و في سياق هذا الموضوع سنتطرق إلى عنصرين للياقة البدنية وهي كالآتي :  
( السرعة الانتقالية ، الارتقاء )

## 2- السرعة الإنتقالية

### 1-2 تعريف السرعة الإنتقالية

- تعتبر السرعة الإنتقالية نوع من أنواع السرعة التي لها أهمية كبيرة جدا في معظم الأنشطة الرياضية، وتتجلى أهميتها في رياضة كرة القدم بصورة كبيرة، ومن خلال إطلاعنا على مجموعة من المصادر لاحظنا أن هناك إتفاق كبير بين الخبراء في مجال التدريب الرياضي في تحديد مفهوم السرعة الإنتقالية، ولذلك سنكتفي بعرض هذه التعاريف، حيث يعرفها هارة بكونها " القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما يمكن، ويقول عنها علاوي بأنها القدرة على الإنتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل ألعاب القوى او الالعب الجماعية (كمال عبد الحميد، 2013 ص 87 )

وتعرف أيضا بأنها "كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن، وذلك بالتحرك بإستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة، وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة وإكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن" ( إبراهيم سالم السكار ، 1998 ص 301 )

- وفي مجال القياس في التربية الرياضية يرى بعض الباحثين قصر هذا المصطلح على سرعة الإنتقال في الجري أو العدو نظرا لأن الأنواع الحركية الأخرى ترتبط بقدر أكبر من النواحي الفنية للأداء(التكتيك)، وفي ضوء ذلك يقسمون السرعة الإنتقالية إلى نوعين هما :  
- سرعة الجري لمسافة قصيرة جدا :

ويشير هذا النوع من السرعة إلى المعدل الذي يستطيع به الفرد رفع جسمه في الفضاء عن طريق القيام بحركات متتابعة من نوع واحد، أي أنها تتعلق بإمكانية الفرد على إكتساب السرعة بالنسبة للزمن، وتتأثر السرعة في الجري بشكل عام بعاملين إثنين هما :

عامل معدل تزايد السرعة وعامل السرعة القصوى، ويلعب المعدل الذي تزايد به السرعة دورا هاما في مجال النشاط الرياضي حيث يحتاج متسابق العدو إلى تزايد سرعته بأقصى معدل ممكن في بداية السباق حتى يحقق نتائج طيبة. ويرى العديد من علماء القياس في التربية الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 متر، فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب الفرد فيها أقصى معدل من تزايد السرعة بالنسبة للزمن

- السرعة القصوى في الجري : عندما تزيد مسافة العدو عن 18مترا فإن الإعتدال يصبح بالدرجة الأولى مركزا على العامل الثاني وهو الذي يطلق عليه عامل السرعة القصوى في العدو...، ويمكن قياس السرعة القصوى في الجري بصفة عامة عن طريق عدو المسافات القصيرة في خط مستقيم

**2-2 تنمية السرعة الإنتقالية :** تعتبر تنمية السرعة الإنتقالية مهمة جدا خاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب أداء حركات متكررة في أقل زمن ممكن ومثال ذلك في كرة القدم وتعتبر السرعة الإنتقالية من أهم مكونات السرعة الصعبة التنمية قياسا ببقية أنواع السرعة، حيث تعتبر من الصفات الوراثية، ففي حالة عدم توفر هذه الصفة الوراثية فمن الصعب جدا تنمية السرعة الإنتقالية إلى مستوى أفضل ..."

( قاسم حسن حسين، 2012 ، ص 99 )

ونجد أن أقصى إستخدام للقوة العضلية من أهم الوسائل للوصول إلى المستويات العالية في سرعة الإنتقال ولا يمكن الوصول إليها إلا إذا تحكّم الرياضي في الإنسياب الحركي ..."

( قاسم حسن حسين ، 2012 ، ص 81 )

وتتمثل طرق ووسائل تدريب تنمية السرعة الإنتقالية في ما يلي :

**طريقة المساعدة :** وهي عبارة عن بعض التمرينات التي يستفاد منها أثناء المؤثرات الخارجية لزيادة السرعة الإنتقالية للرياضي فوق السرعة القصوى.

**طريقة المقاومة :** ويتم بواسطة إستخدام المقاومات الخارجية.

- ويتفق كل من سليمان علي حسن وآخرون وسعيد سلام وأحمد سعيد الدين على أن بعض التدريبات المستخدمة لتنمية السرعة الإنتقالية تكون بعدو مسافة 30م إلى 70م من البدء الطائر لإكتساب السرعة ( قاسم حسن حسين ، 2012، ص 99-102 )

ويرى عباد الدين عباس أنه يمكن تطوير سرعة الإنتقال عن طريق الجري لمسافات قصيرة نسبيا ( 60 - 15 م ) بأسرع زمن ممكن ثم الراحة من 3-5 دقائق أو رجوع النبض إلى 90 د" ( عماد الدين عباس أبو زيد، 2005 ، ص 265 ).

**3-2 بعض التوجيهات الهامة في تنمية السرعة الإنتقالية :** هناك مجموعة من التوجيهات التي يجب على المدربين والرياضيين مراعاتها عند تنمية السرعة الإنتقالية، حتى يكون التدريب مبني على أسس علمية وتتلخص هذه التوجيهات في ما يلي :

- ينبغي مراعاة مبدأ الإرتفاع التدريجي بالسرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى في غضون الخطة السنوية للتدريب.

- يجب العناية بعمليات التهدئة والإعداد قبل إجراء تدريبات السرعة المختلفة لإمكان الوقاية من إصابات العضلات والأوتار والأربطة.

- إن تمارينات السرعة تصبح ذات فائدة كبرى في حالة توفر عامل المرونة والإمتطاط بالنسبة للعضلات وكذلك في حالة القدرة على الإسترخاء العضلي.

- مراعاة إستعداد الجهاز العصبي لتقبل العبئ الناتج عن تمارينات السرعة، وعلى ذلك يحسن القيام ببعض الأعمال المرهقة أكثر من صفة بدنية.

- ينبغي ملاحظة تنمية سرعة الإنتقال بالنسبة للاعبين الألعاب الرياضية بدون إستخدام أداة لعب...، ثم بعد ذلك محاولة تنمية السرعة بإرتباطها بإستخدام أداة اللعب

- ينبغي الإهتمام بتمارينات التقوية العضلية حتى يمكن بذلك تنمية سرعة الإنتقال.

**(محمد حسن علاوي 1994، ص 158-159).**

و هناك دائما مجموعة من التوجيهات والمبادئ التي تحكم تنمية أي صفة بدنية حتى يتسنى التنمية الجيدة والمتزنة للصفة المراد تطويرها، ويرى الباحث ضرورة الأخذ بعين الإعتبار جميع هذه التوجيهات عند تنمية السرعة الإنتقالية، حتى يكون هناك تطور في هذه الصفة دون أن يصاحبه أي تأثيرات سلبية التي قد تنتج من جراء عدم الأخذ بعين الإعتبار هذه التوجيهات.

**4-2 أسس تدريب السرعة الإنتقالية والحركية :** يعتبر الجانب الفسيولوجي من بين أبرز الجوانب التي يجب مراعاتها عند تنمية الصفات البدنية، وفي ما يلي نذكر بعض الأسس الفسيولوجية التي تضمن إستمرار عملية تنمية السرعة الإنتقالية والحركية وهي:

**4-2-1 - شكل التمرينات المستخدمة :**

تعتبر التمرينات هي الوسيلة التي من خلالها يمكن تطوير جميع الصفات البدنية، "وللوصول إلى المستويات العالية لا بد للفرد من تطبيق وسائل مختلفة لتغطية الإحتياجات الضخمة من القدرات البدنية التي تعين الفرد من تحقيق المستوى المطلوب، والتي منها التمرينات البدنية بأغراضها المختلفة... " **(كمال عبد الحميد، 2013، ص 120)**

"لذلك يجب أن تأخذ التمرينات المستخدمة لتنمية السرعة الشكل الطبيعي لها عند أداء المهارة الفنية التخصصية، بمعنى أن تدريبات السرعة يجب أن تكون بنفس طريقة التدريب للعدائين يتم إستخدام نفس تدريبات العدو" **( إبراهيم سالم السكار ،1998 ص 304).**

لذلك يجب العناية التامة في إختيار التمرينات بحيث تكون تتفق مع الهدف العام وكذلك مع خصائص الرياضيين.

**4-2-2 - طريقة التدريب الفتري :** هي طريقة من طرق التدريب المستخدمة في التدريب الرياضي والتي تعتمد على تبادل الراحة والعمل أثناء أداء التمرينات، وتؤدي تدريبات السرعة تبعا لمستوى السرعة المستهدفة في البرنامج التدريبي حتى تتم عملية التكيف الفسيولوجي للحركة وفقا للسرعة المطلوبة والتردد الحركي المستهدف والقوة الداعمة لذلك ...

لذا فإن طريقة التدريب التي تساعد على تحقيق ذلك هي طريقة تدريب المراحل التي تشمل فترات للأداء يعقبها فترة للراحة وهكذا " **(إبراهيم سالم السكار، مرجع سابق ص 305)**

**4-2-3 - توزيع فترات الأداء وفترات الراحة البيئية :** تختلف فترة الراحة البيئية حسب شدة التمرين المنفذ، والهدف منها هو إسترجاع مصادر الطاقة لمواصلة القيام بمجهودات أخرى، ونظرا لأن السرعة تعتمد على نظم الطاقة اللاهوائية فإن برنامج التدريب يجب أن يصمم بطريقة تسمح بوضع حمل كافي على العضلات لكي تنتج المركب الكيميائي الخاص بالطاقة ATP بطريقة لاهوائية... " **( إبراهيم سالم السكار، مرجع سابق ص 305)**

لذلك يجب إعطاء الوقت المناسب للإسترجاع، لأن إعطاء وقت أكبر من اللازم للراحة يصبح لا جدوى من التمارين المنفذة وكذلك العكس إعطاء فترة قليلة جدا للراحة يؤدي إلى التأثير سلبا على الرياضي.

**4-4-4 - شدة الأداء :** لكل صفة بدنية مستوى معين من الشدة لكي يتم تطوير هذه الصفة البدنية، وفي السرعة "يجب أن يكون مستوى الشدة أو سرعة الأداء بالحد الأقصى قريبا من الحد الأقصى بحيث لا يقل عن 75% - 100% (إبراهيم سالم السكار، 1998، ص 307 )

لذلك من المهم جدا تحديد الشدة تحديدا دقيقا، ويرى الباحث أنه يجب مراعاة العلاقة بين الشدة وفترات الراحة البينة بإعتبارهما مكونين أساسيين من مكونات حمل التدريب، وأن عدم التقنين الجيد لهما يؤثر سلبا على تنمية السرعة الإنتقالية وعلى مستوى الرياضي ككل.

**4-4-5 - موقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي :** إن تحديد ترتيب التمرينات البدنية سواء داخل البرنامج الأسبوعي أو داخل الوحدة التدريبية أمر مهم جدا أثناء بناء البرامج التدريبية، فتحسين مستوى الرياضي لا يأتي فقط بنوعية التمرينات المختارة بل يأتي أيضا بكيفية ترتيب هذه التمرينات ومتى تنفذ هذه التمرينات داخل البرنامج أو الوحدة التدريبية، "ونظرا لما تتميز به تدريبات السرعة من الشدة القصوى وما تسببه من ضغط عصبي وبدني حتى يمكن تجنب تأثير التعب على أداء المتسابق وجهازه العصبي في حالة تسمح للأداء بأقصى سرعة ممكنة، ولذا يفضل ألا تزيد تدريبات السرعة عن 3 - 4 مرات خلال دورة الحمل الأسبوعية على أن يكون ترتيبها في بداية الأسبوع وعقب يوم الراحة، كما يفضل أن تؤدي تدريبات السرعة وجسم اللاعب في حالة راحة، كأن يكون ذلك في بداية الجرعات التدريبية وبعد أداء التسخين مباشرة" (إبراهيم سالم السكار، مرجع سابق ص 307) ويرى الباحث ضرورة الإختيار الجيد لموقع تدريبات السرعة في البرنامج الأسبوعي لأن الإختيار الجيد يؤدي حتما إلى تنمية صفة السرعة الإنتقالية للاعب كرة القدم.

**2-4-6 - العامل الوراثي :** تعتبر صفة السرعة من أكثر الصفات البدنية التي تتأثر بالعامل الوراثي حيث أن بعض الباحثين يعتقدوا أن "65% من الإنجاز الرياضي (السرعة) يعتمد على العامل الوراثي... (مهند حسن البشتاوي، 2005، ص 345 )

" ومنهم من يقول "إن لاعب السرعة يولد ولا يصنع." (إبراهيم سالم السكار، مرجع سابق ، ص 307) ويتعلق الأمر بالألياف العضلية التي تكتسب وراثيا والتي لها دور كبير في كرة القدم ، "وتعتبر السرعة الإنتقالية من أهم مكونات السرعة الصعبة التنمية قياسا ببقية أنواع السرعة الأخرى، حيث تعتبر من الصفات الوراثية، ففي حالة عدم توافر هذه الصفة الوراثية فمن الصعب جدا تنمية السرعة الإنتقالية إلى مستوى أفضل" (قاسم حسن حسين، 2012، ص 99) وهذا لا يعني أنه لا يمكننا تطوير صفة السرعة بالنسبة للذين يملكون ألياف عضلية بطيئة الإنقباض عن طريق التدريب، "حيث إن نوعية التدريب الرياضي وخاصة تدريبات السرعة يمكن أن تؤثر على تحويل نوع من الألياف السريعة، وهي الألياف السريعة الحمراء لتتخذ نفس خصائص الألياف السريعة البيضاء فيزداد لدى اللاعب عنصر السرعة" ( إبراهيم سالم السكار ، مرجع سابق ، ص 308 ).

ويرى الباحث أن تطوير السرعة الإنتقالية للاعبي كرة القدم الذين يملكون ألياف عضلية بطيئة الإنقباض يكون بشكل محدود بفعل التدريب الرياضي، عكس الذين يمتلكون بكثرة ألياف عضلية سريعة الإنقباض يستطيعون تطوير السرعة الإنتقالية بشكل كبير، فلاعبي كرة القدم الذين يمتلكون ألياف عضلية بطيئة الإنقباض لا يمكن التنبؤ لهم بتحقيق مستويات عالية في السرعة الإنتقالية.

**4-2-7- السرعة وتركيز الإنتباه** يجب على لاعب كرة القدم التركيز العالي والانتباه خلال ال 90 دقيقة او 120 دقيقة و الحفاظ على طاقته بعدم استهلاكها في الوضعيات التي لا تحتاج الى السرعة

**4-2-8- السرعة والتنفس :** النظام الطاقوي المستخدم في كرة القدم هو النظام الهوائي واللاهوائي لأن زمن الأداء يزيد عن 90 دقيقة ، وبالتالي لاعب كرة القدم يمكن له قطع مسافة اكثر من 5 كلم ( إبراهيم سالم السكار ،1998، ص 309).

#### **5-2 خصائص تطور السرعة الإنتقالية لدى الذكور 13-15 سنة**

تعتبر هذه المرحلة العمرية من المراحل المهمة جدا في حياة الإنسان حيث تتميز بمجموعة من التغيرات التي تحدث في الجسم بإعتبارها المرحلة الأولى للمراهقة، وهذا ما يؤثر حتما على الرياضي وعلى إكتسابه للصفات البدنية بصفة عامة والسرعة بصفة خاصة، "ولقد ظهر أن تطور السرعة يحصل بشكل كبير لدى الأشخاص في هذه المرحلة من العمر وذلك بسبب تطور مرونة العمليات العصبية التي تنتهي في نهاية مرحلة المراهقة، فالفرق يكون واضحا في تنمية مستوى لاعب كرة القدم لكلا الجنسين (قاسم حسن حسين، 1998ص 164)

أما بالنسبة للتردد الحركي "فتؤكد البحوث أن الأطفال في عمر 13-14 سنة يحافظون على نظام تردد الحركات فإن نتائجهم لا تختلف عن المراهقين في عمر 15-16 سنة...، وتوصل فارفل عام 1979م إلى نتائج تؤكد أن زيادة سرعة الحركات يحصل حتى عمر 13-14 سنة ...، وظهر أن تردد الحركات يصل إلى أعلى مستوى له في عمر 12-14 سنة، وفي عمر 11-14 سنة تتطور جميع الصفات البدنية مثل الطول ووزن الجسم وطول الخطوة وعدد التردد الأقصى للخطوات " ( قاسم حسن حسين ، مرجع سابق ، ص 170) ومما سبق يرى الباحث إمكانية تطوير صفة السرعة الإنتقالية في المرحلة العمرية (14-15) سنة والتي تمثل عينة الدراسة مع مراعاة خصائص المرحلة العمرية أثناء توزيع حملات التدريب.

## 3 - الارتقاء

### 1-3 تعريف الارتقاء (La Détente)

هو صفة تسمح بأداء تقلصات عضلية جزئية أو على كل العضلة ( jacques le guyader ، 2013 ، p79)

أو هو القدرة النظام العصبي العضلي بالتغلب على المقاومة بأكبر سرعة ممكنة من الإنقباض

كما عرف (علي مصطفى طه) الارتقاء بأنه :

"الوثب بعد خطوتي الإقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمشاط وتكون زاوية التعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب ". (علي مصطفى طه، 1999، ص124)

يعرفها جاكيس لوغيادر (1999) بالخاصية البدنية التي تسمح بالتقلص الفجائي لجانب أو جميع جوانب الجهاز العضلي. ونميز نوعين من الارتقاء:

\* الارتقاء العمودي

\* الارتقاء الأفقي

### 2-3 الخصائص الفيزيولوجية للارتقاء:

العنصر الأساسي للارتقاء هو القدرة المميزة بالسرعة وتعني قدرة الجهاز العصبي على إنتاج قوة سريعة هذا يعني أن هناك دمج وربط بين صفتي القوة والسرعة في مكون أو صفة واحدة ، أي أن تحقيق وتنفيذ الحركات يتم بتنسيق بين مركبي القوة والسرعة في آن واحد. ( أبو العلاء احمد عبد الفتاح ، 1993 ، ص163)

وحسب **PMATVEN** فإن كفاءة الربط بين القوة والسرعة تكمن فيما نسميها إدارية الفعل الخاصة للعضلات والتي تلعب الدور الأول في الحركات التي تتطلب تعديل مفاجئ لعمل مقاوم والذي يميز هذا الربط هو ارتفاع العمل المقاوم تحت تأثير الممتدات الابتدائية السريعة للعضلات أخذاً بعين الاعتبار الطاقة الحركية للكتلة الجسمية. (لطرش زوبير، 2013، ص25)

الأيض الطاقوي المسؤول عن الإمداد بالطاقة لخاصية الارتقاء هو الفرع الطاقوي اللاهوائي اللاهوائي اللالبنني *Anarobiealactique*.

### 3-3- تنمية صفة الارتقاء:

- كما هو الحال بالنسبة للسرعة تطوير صفة الارتقاء يتم عن طريق شدة قصوى للتقلص العضلي أثناء الجهد البدني ب:

- تدريبات القوة العضلية حركية (Dynamique)

- تمارين الدفع الحركي (Impulsions)

- مختلف تمارين القفز (sautes)

- تطوير صفة الارتقاء عن طريق تطوير القدرة العضلية (puissance de force)

- يتم تطوير هذه الخاصية حسب النشاط البدني الممارسة وحاجة الرياضي لتطوير هذه الصفة وعليه يتم بناء البرنامج التدريبي. jacques le guyader op cit

p79p80

### 3-4 تطوير هذه الصفة:

تلعب قوة الارتقاء ، خاصة عند ضرب الكرة بالرأس دورا هاما في المباراة. ويمكن التدريب على قوة الارتقاء عن طريق التمرينات البدنية التي تعطي العضلات المطاطية والأربطة المرونة اللازمة بالإضافة إلى قوة العضلات التي تساعد على تحسين الوثب، وكذلك تعطي تمرينات العاب القوى للتدريب على الارتقاء وتحسين توقيت الارتقاء وهذه نماذج لبعض تمرينات التدريب على قوة الارتقاء

- الارتقاء عاليا من الوقوف ثم من الحركة

- الارتقاء عالية في مجموعات مع وضع ثقل على الكتفين أو أكياس رمل

- الارتقاء المتتالي عالية داخل حفرة الرمل

- الارتقاء فوق الحواجز

- الارتقاء في مجموعات مع تزايد عدد مرات التكرار في كل مجموعة عن التي قبلها

- وضع كرة معلقة وأداء التمرين السابق مع محاولة ضرب الكرة بالرأس والتدرج

في رفع الكرة عالية .

- التمرين السابق مع أدائه من الجري ( أمين صبحي هلال ، 2017 ) .

- العمل بالوقت: تأخذ نبض له في الوقت المناسب حتى لا تقفز في وقت مبكر جدا أو

متأخرا جدا، خاصة أثناء المصارعة مع منافس.

- ضرورة العمل على التوازن. ( jacques le guyader ، 2013p79 )

### 3-5 الإرتقاء العمودي ( La Détente Verticale ) :

الإرتقاء العمودي يسمح لنا التقييم بطريقة بسيطة لصفة المقدرة والقوة الانفجارية والخصائص المرنة للأطراف السفلية بالإضافة إلى التعب العضلي.

( Fahima Lammari ، 2015 ، p13،14 )

كما جاء حسب (rachid ziane) فإن الإرتقاء هو صفة مهمة بالنسبة للاعب الجماعية ، ومن أجل تحسين الإرتقاء العمودي نحتاج إلى القدرة العضلية ولكن ليست على أي شكل بالإضافة للقوة العضلية .

**3-6 أهم قيود الإرتقاء العمودي :** المشكل دائما هو كيفية رفع الجسم لمقاومة مواجهة الثقل، ويعتمد ذلك على متغيرين هما:

- الإرتفاع الأولي لمركز ثقل في نهاية الدفع ( أي مكان مركز ثقل الجسم في وضعية الوقوف).

- إرتفاع مركز الثقل خلال مرحلة الطيران .

#### لتحسين القدرة العضلية يجب:

- يجب توفر مقاومة جد كبيرة لتطبيق قوة أكثر على نفس المسافة خلال نفس المدة.
- تطبيق نفس القوة ضد نفس المقاومة خلال نفس المدة، لكن على أكبر مسافة ممكنة.
- تطبيق نفس القوة ضد نفس المقاومة وعلى نفس المسافة، لكن في أقل وقت يعني بأكبر سرعة مثل في حالة تحسين الإرتقاء العمودي ( Thierry Ziane Maquet ، 2016p65 )

#### 3-7-متطلبات صفة الارتقاء في كرة القدم

أصبح ضرب الكرة بالرأس من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة القدم يقول رزق الله (1994) أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهمة جدا كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الارتقاء بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الارتقاء من الوقوف أو بعد الاقتراب جري أو بعد الجري جانبا أو خلفا. ولهذا من بين المهارات التي يحتاجها اللاعب سواء كان مدافعا أو مهاجما هو القدرة على الارتقاء إلى الأعلى حتى يستطيع أن يضرب الكرة برأسه.

#### **3-8-أنواع الارتقاء (اختبارات) :**

##### **3-8-1 - الوثب العلوي من الوقوف :**

يقف المختبر مواجهها للحائط والرجلان مضمومتان مع ملامسة الحائط بأطراف أصابع القدمين ثم يقوم المختبر برفع الذراع المميزة عاليا ما أمكن على أن يكون الكعبان ملامسين للأرض.

### 3-8-2- الوثب العلوي من الجري (عموديا):

وهو الاقتراب بإيقاع الخطوات الثلاث ، حيث يقوم المختبر بالوثب عاليا ما أمكن ليضع علامة على الحائط باليد المميزة عند أقصى ارتفاع يصل إليه.

### 3-8-3- الوثب العمودي من الوقوف:

نفس مواصفات التمرين السابق فيما عدا أن الوثب يتم عقب أداء خطوة ارتقاء واحدة .

### 3-8-4- الوقوف العمودي النسبي:

وهو حساب مسافة المختبر من العلامة الموضوعية من الانجاز العلوي من الوقوف إلى العلامة الموضوعية من الوثب بعد الاقتراب من ثلاث خطوات حيث تمثل المسافة بين العلامتين قدرة اللاعب النسبية على الوثب العمودي (محمد صبحي حساين، 1997، ص 197-199).

### 3-9- أهم أنواع الوثب :

- الوثب في المكان
- الوثب من الثبات
- الوثب العميق

### الارتقاء (الوثب) في المكان :

وهذا النوع من التدريب يركز على أن تتم كل وثبة مباشرة بعد الوثبة السابقة وتقليل مرحلة الهبوط أي زمن اتصال القدمي بالأرض وهو ما يطلق عليه كما يجب أن يتم الوثب في المكان وعلى نفس النقطة وبصورة سريعة ومنتالية ويمكن الوثب باستخدام قدم واحدة أو القدمين وباستخدام ثقل إضافي أو بدون ثقل أو باستخدام أدوات مثل الحبل أو غير ذلك ويكون هذا التمرين في اتجاه المحور الرأسي ويعد الوثب من الحركات أو التدريبات الطبيعية الأساسية.

### الارتقاء (الوثب) من الثبات:

والوثب من الثبات يتم من خلال الوثب العمودي أو الوثب العريض ويكون فيه المسافة بين القدمين باتساع المسافة بين الكتفين ويجب أن يتم الوثب بصورة طبيعية أو من فوق حواجز أو موانع مثل الحبال أو عارضات خشبية أو غيرها وهذه التدريبات يجب أن تتم بأقصى جهد ممكن ولا يجب أن يبدأ التدريب إلا بعد استعادة الشفاء الكامل لضمان تأثير هذا النوع من التدريب.

### الوثب العميق:

يستخدم الوثب العميق وزن الجسم الرياضي وقوة الجاذبية الأرضية في استخدام وإظهار القوة ضد الجاذبية الأرضية ويستخدم الوثب العميق من خلال الارتداد السريع بين الوثب من فوق الصناديق سقوطا على الأرض ثم الارتداد والقفز مرة أخرى إلى الصناديق المقسمة العالية

وهذا النوع من الوثب العميق والذي يتم من خلاله الارتداد السريع يؤثر على الجهاز العصبي واستجابته من خلال سرعة رد الفعل لإطالة العضلة الناتجة أثناء مرحلة الهبوط والغرض من هذا التمرين هو تدريب العضلة على أن يحدث لها تقصير سريع مع إحداث أقصى قوة ممكنة. ( د محمد سعد علي محمد، 2005، ص 111 )

### 3-10- تحليل حركة الوثب : مركبة من أربع مراحل هي:

- **البدء:** لا بد للاعب أن يقدر جميع ظروف اللعب وأن يضبط التوقيت الصحيح للوثب بعد أن يلقي نظرة سريعة وشاملة على ملعب الخصم وعلى خط سير الكرة بالإضافة إلى ملاحظة مواقف جميع زملائه .

- **الاقتراب:** إن جري اللاعب يساعده على الارتفاع ولكن يجب ان يقدر اللاعب التوقيت المناسب لوصول الكرة الى المكان المناسب للارتقاء **(علي عبد المعطي، 1990، ص 14)**

- **الدفع:** وهي تكون بالقدمين معا أو بقدم واحدة فقط، ويفضل أن تكون عملية الدفع بالقدمين للأسباب التالية:

- حتى يكون اللاعب أكثر تحكما في توقيت الدفع.

- سهولة تحويل اتجاه الجسم بعد الدفع للمستوي العمودي بطريقة تحفظ للجسم اتزانه .

- اتزان الجسم أثناء ارتفاعه في الهواء.

- سهولة القيام بحركات الخداع.

والوثب من الثبات أسهل من الوثب بعد الاقتراب لأن ارتفاع الجسم يكون أقل وبالرغم من ذلك لا بد من التدريب على هذا النوع من الوثب

- **الهبوط:** ويراعى فيها أن تتم عملية الهبوط دون حدوث أخطاء قانونية أو فنية ، ويتم ذلك بإثناء الركبتين لامتصاص الصدمة وأن يكون الهبوط في مكان الوثب وهذا يمكن استرداد توازنه بسرعة للاشتراك في اللعبة **(علي عبد المعطي، 1990، ص 14 )**

### 3-11- طرق لتدريب الإرتقاء:

وهذ حسب ما أثبتته العديد من الدراسات التي أجريت على هذا المستوى من إثبات أن التدريب البليومتري هو الطريقة الفعالة لتنمية القوة الانفجارية للأطراف السفلية وبالتالي فإن تنمية الإرتقاء عند لاعبي كرة القدم . فحسب ما جاء به **(frédéric aubert)** التدريب البليومتري هو طريقة تقلص معقدة تتشكل من خلال تقلص تواتري ديناميكي للعضلة يتبعه مرحلة مقاومة وتقلص عكسي ، حيث يفترض تزامن توقيت تمديد عكسي للعضلة (أي إستعادة الطاقة المرنة للنسيج) مع فترة رد فعل ديناميكي لتمدد العضلة وهذا ما يسمى "وقت الإقتران" والتقلص البليومتري ينتج القوة المطاطية، وهذا النوع مفضل في وضعيات إرتكاز عدائي السرعة أو الرياضات التي تحتاج مختلف أنواع القفز أو الإرتقاء. وهناك تداخل عوامل مختلفة للتنفيذ خاصة بالعمل البليومتري

**(frederic aubert 2005, p52,59)**

كما يعرفه كل من (محمد بريقع، إيهاب البديوي 2005) بأنه "عبارة عن تمرينات يتم تحميل العضلات بها فجأة مع إجبارها على الإطالة قبل حدوث الإنقباض الحركي، وهذه التمرينات صممت لتمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في أقصر فترة زمنية ممكنة". حيث أن التدريب البليومتري يعتمد في أدائه على الإنقباضات العضلية المتواترة مع دورة التقصير والإطالة للعضلات الإنتاج طاقة متفجرة نتيجة مزج القوة والسرعة وهي الآلية الكامنة لتحسين الأداء من خلال تمارين القفز والوثب والتنقل بطرق مختلفة لتعزيز أداء حركات الإرتقاء. (صديق محمد إبراهيم طولان، 2016، ص254-255)

حيث يهدف هذا الأسلوب إلى تحسين مستوى عمليات الإرتقاء في الأداءات الرياضية المختلفة التي تعتمد على هذه الخاصية في أحد مراحلها، فإذا ما لوحظ أن هناك قصورا في الإرتقاء يرتبط بطول زمنه فإن التدريب استخدام التدريب البليومتري يعتبر من أفضل أساليب التدريب التي تنمي ما يطلق عليه القوة المطاطة. (طلحه حسام الدين، 2008، ص 206)

في حين يذكر كل من (موفق مجيد المولى 1999) و (ديالو وآخرون 2001) أن التدريب البليومتري ذو فعالية كبيرة في تطوير الحركات الإنفجارية المرافقة لطبيعة اللعب، وهي تدريبات توضع لتطوير كفاءة الرياضي والتي تبين إرتباط القوة والقدرة الإنتاج حركات ذات ردود أفعال إنفجارية قوية. (عادل عبد الحميد الفاضي، 2016، ص 116)

كما يسمح التدريب البليومتري بتحسين سرعة التقلصات وهذا حسب (زاتبورزكي) ويتم ذلك من خلال تسلسل التقلص العكسي excentrique و التقلص الديناميكي concentrique خلال وقت جدا قصير، حيث يمكن القول هي عبارة عن دورة تمديد - تقصير (etirement - raccourcissement)

هذه الطريقة تستجيب إلى إحتياجاتين في نفس الوقت هما:

**أولاً:** توظيف جد سريع لعدد كبير من الوحدات الحركية.

**ثانياً:** تسريع تنقل مركز الثقل. هذا يسمح لنا بتحسين قدرات إستعادة المخزون من الطاقة المرنة المتراكمة من قبل نظام العضلات الوترية خلال مرحلة التمديد. النتائج تظهر بشكل واضح في تحسين الإرتقاء العمودي، يتبعه تدريب بليومتري لا يقل عن أربعة أسابيع وذلك حسب (Perez Gomez et calbet 2013)

(Thierry Maquet et Rachid Ziane, 2016, p65)

### 3-12- أشكال تمرينات التدريب البليومتري:

- تمرينات الوثبات و الوثب العميق والمقاعد السويدية .
- تمرينات الخطوط والإرتدادات.
- تمرينات الإرتقاء. :
- تمرينات الحجل والوثب المركب.

- تمرينات الصندوق والحواجز.
- تمرينات الكرات الطبية.
- تمرينات بإستخدام سلم القفز .

وحسب ما يؤكد (محمد شحاتة 2004) على أنه يمكن إستخدام التدريب البليومتري سواء بالأدوات أو بدونها مع زيادة في الشدة. (صديق محمد إبراهيم طولان، 2016، ص 256)

كما قسم (Christophe Carrio) التمارين البليومترية إلى خمسة أقسام كل حسب شدته و دوره في التأثير على المجموعات العضلية المعنية وتتمثل فيمايلي:

- 1 - تمارين ذات شدة 1 : تتميز بتمارين قاعدية، ضعيفة الشدة وضعيفة التأثير.
- 2 - تمارين ذات شدة 2 : تتميز بتمارين متوسطة الشدة.
- 3 - تمارين ذات شدة 3: تتميز بتمارين متوسطة الشدة إلى عالية.
- 4 - تمارين ذات شدة 4: تتميز بتمارين عالية الشدة مع قوة تأثير على الأرض.
- 5 - تمارين ذات شدة 5: تتميز بتمارين ذات شدة وتأثير عالي

( Christophe Carrio, 2008,p171 )

**3- 13- تمارين لتنمية الإرتقاء العمودي** : وتكون على شكل تمارين إحماء، وتقوية عضلية و تمديدات :

**أولاً: الإحماء :**

**القفز بالحبل (le corde a sauter):**

تعد من أحسن التمارين للإحماء وتأخذ عدة أشكال ( القفز المتعكس أو على رجل واحدة أو عن طريق التسارع). أو على شكل سباقات مختلفة تتخللها خطوات من القفز.

**ثانياً: التقوية العضلية: Squat:**

عند إختيار هذا التمرين يجب أداءه بطريقة إنفجارية، مع أقصى تسارع دون هبوط عمودي أي (الفخذين متوازيان مع الأرض)

**ثالثاً: تمارين التمديد:**

**الخطوات مع القفز (les foulées bondissantes):**

تعتبر من التمارين البليومترية مع زمن قصير للإنقباض

• **القفز مع ضم الرجلين (les multibonds):**

وهي نوع آخر من التمارين البليومترية من أجل أداء قفزات واضحة ومرئية.

**صعود الكراسي (les montées sur banc):**

وتتم مع أو دون حمولة إضافية (Thierry Maquet et Rachid Ziane ,2016, p66-67)

### 3-14- إختبارات القياس الإرتقاء:

حسب (Gilles cometti) فقد وضع ستة إختبارات لقياس الإرتقاء، حيث كل إختبار يسمح لنا بقياس جانب من جوانب الإرتقاء العمودي، وتتمثل في:

**3-14-1 الإختبار الأول: squat jump** : حيث يتم من خلال هذا الإختبار القيام بالقفز إلى أعلى مسافة ممكنة، حيث اليدين على مستوى الحوض، حيث تبدأ المرحلة الأولى الركبتين مثنيتين على زاوية 90°. القفز في هذا الإختبار يسمح لنا بقياس صفة الإرتقاء دون تمديد بليومتري.

**3-14-2 الإختبار الثاني: contre mouvement jump**: يسمح لنا هذا الإختبار بقياس مطاطية العضلة للاعب أي قدره على القفز عالية للارتداد، من خلال ترك اللاعب حر في ثني رجليه و ورد الفعل عن طريق الدفع، ويمكن للاعب بكسب 8 cm إذا كان يمتاز بمطاطية جيدة للعضلات. حيث يجب على المدرب العمل على تمارين القفز.

**3-14-3 الإختبار الثالث: contre mouvement jump bras**: هو نفس طريقة الأداء بالنسبة للإختبار السابق لكن مع مساعدة اليدين واستخدامها بشكل جيد عند القفز، حيث يجب العمل على التوافق يدين و رجليين عند القفز.

**3-14-4 الإختبار الرابع: drop jump**: يسمح لنا هذا الإختبار بقياس الإرتقاء ( مرونة سريعة) حيث نجده في حركات تغيير الإتجاه.

**3-14-5 الإختبار الخامس: saut réactivité**: يتطلب هذا الإختبار القفز ستة مرات مع ثني قليل الرجلين ومساعدة اليدين، وتحسب النتيجة من خلال متوسط إرتفاع القفزات السنة بالسنتيمتر (cm) حيث يسمح بتقدير جودة الخطوة للاعب خاصة في وضعيات الدفاع. إذا كانت النتائج ضعيفة يجب العمل على تمرين القفز على الحبل (saut a la corde) في المكان أو مع الإنتقال ( القفز مع كل دورة للحبل)، بالإضافة إلى القفز على الحلقات في الأرض

**3-14-6 الإختبار السادس: puissance sur quinze sauts** : يتم هذا الإختبار بوضع اليدين على مستوى الحوض مع ثني الركبتين لزاوية 90°، حيث يسمح بقياس إمكانية اللاعب على المحافظة على الإرتقاء الجيد لعدة قفزات ( أي مقاومة القفز) والنتائج تظهر ب cm من خلال متوسط إرتفاع القفزات من خلال أداء 15 قفزة، هذه الصفة نجدها في تغيير الإتجاه والإنطلاق المتكرر وخاصة في نهاية المباريات.

( Gilles cometti ، 2002 ، p211 ، 213)

**3-15 سلم المعطيات المرجعية الإختبارات الإرتقاء:** حسب ما حدده ( Alexandre Dellal) للمعطيات المرجعية لإختبارات الإرتقاء

**3-16- تطور صفة الإرتقاء:** حسب الدراسة المطولة التي قام بها (Bosco) إنطلاقاً من إختبار (cmj)، حيث بينت أن صفة الإرتقاء عند الإناث والذكور تتطور بنفس الشكل حتى سن 13 سنة حيث تبرز بوضوح من خلال المنحنى حيث تبين إنفصال خط الذكور على الإناث في سن 13 سنة وذلك نتيجة عمل الهرمونات حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بهرمون التستستيرون عند الذكور . (Gilles cometti-p187، 188 2002)

### **3-17- علاقة الوزن بالارتقاء:**

تعد الاختبارات والقياس من العوامل المهمة التي ترمي إلى ترسيخ مبادئ العمل المبرمج، فهي من الطرائق التي يمكن أن تبني مدى صلاحية أي برنامج من خلال استخدامها وسائل تقويمية في المجالات الرياضية المختلفة.

كما أن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شمل مجالات الحياة كافة ومنها المجال الرياضي، كان نتيجة الاستخدام الأدوات الموضوعية وهي الاختبار والقياس في تقويم حالة الفرد أو تقويم مباراة أو إنجاز رياضي، عندما تكون المناهج والبرامج المستخدمة مؤهلة فعلاً لتحقيق الأهداف الموضوعية. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، ص 25 )

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية كالجري والوثب والتسلق... الخ حيث يؤكد هذا المفهوم سكوت (scott) وفرنش french عندما أشارا إلى أن القدرة الحركية، تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري، الوثب ... الخ، كما أن القدرة الحركية تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية، والقياسات الجسمية كالطول، الوزن، ... وكذا السمنة، والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني كالقوة، التحمل، السرعة... الخ. ( د محمد صبحي حساتين، 2000، ص 317 )

كما يشير ميلوسلاف (2001) أن هناك علاقة بين القياسات الجسمية والبدنية والقدرات الحركية حيث قال "هناك علاقة مؤثرة وفعالة في الأداء البدني والمهاري للارتقاء بمستوى اللاعبين والوصول بهم إلى المستوى العالي فضلاً عن توفير الوقت والجهد في أداء المهارات الحركية والبدنية.

كما بين سليمان حجر (1980) على وجود ارتباط إيجابي بين متغير القوة وقوة الذراعين والبطن والظهر والرجلين مع حركة الوثب. ( سليمان أحمد حجر، 1980 )

وأشار محمد صبحي حساتين إلى أن "القوة العضلية تتناسب طردياً مع حجم الجسم والمقطع الفزيولوجي للعضلات، وتتطلب لياقة القوة للاشتراك في الحركة".

(محمد صبحي حساتين، مرجع سابق، ص 184)

وعلى أساس أن وزن البنات يزداد، فإن هذا يؤثر على قدرتهم العضلية حيث أظهرت الدراسات أن الزيادة في وزن الجسم من معوقات القوة العضلية لأنها تكون بمثابة حمل زائد (مقاومة) على كل من القوة والسرعة في مجال الأنشطة الرياضية التي تتطلب القيام بحركات سريعة وقوية ( **د محمد حسن علاوي، ص 95** )

كما أشرت بعض الدراسات أن للوزن الجسم تأثيرا سلبيا على الرشاقة، لأن زيادة وزن الجسم يزيد من القصور الذاتي (المقاومة) لأجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى الإقلال من سرعة انقباض العضلات الأمر الذي ينتج انخفاض سرعة الجسم وقدرته على تغيير اتجاهه أو تغيير أوضاعه. كما يبين "سميتوهونمان" : أن انخفاض مركز الثقل لدى الإناث لا يسمح لها بالتغلب على عامل القوة العضلية". ( **محمد حسن علاوي، المرجع نفسه، ص 263، ص 330** )

فحسب نشوان: إن تدريبات القوة تؤدي بالمقاومة فهي تساعد على زيادة حجم النسيج العضلي ومن ثم زيادة التمثيل الغذائي واستخدام المزيد من السرعات الحرارية ونقص الخلايا الدهنية ( **نشوان عبد الله نشوان ، 2010، ص 202** )

### 3-18- أهم الأساليب الفعالة لتطوير الإرتقاء العمودي :

حسب (زكي محمد محمد حسن) فإن التدريب البليومتري يعتبر من أشهر أساليب التدريبات الفعالة في تطوير القوة الديناميكية وخصوصا في اتجاهات القوة الانفجارية وكلاهما يرتبط بقدرة الفرد على بذل القوة في أقل زمن ممكن، وعليه فمن الأهمية بمكان أنه يجب أن تتوفر صفة القدرة العضلية وقوة عضلات الرجلين لأداء مهارات كرة القدم مثل الإرتقاء عاليا لأداء الضرب بالراس سواءا عند الدفاع او الهجوم وهذا ما يبين أن أسلوب العمل في التدريب البليومتري يفي بمتطلبات الإرتقاء بالنواحي البدنية المرتبطة بحركات القدمين في كرة القدم

فالتدريب البليومتري هو أحد أساليب التدريب الذي يعتمد على أسلوب مجموعة من التمرينات صممت من أجل تنمية قوة المطاطية للعضلة، إذن فهو طريقة تدريبية مصممة من أجل الإستخدام الجيد المخزون الطاقة المطاطية. ( **زكي محمد محمد حسن، 1998، ص 151-154** )

فقد أكدت العديد من الدراسات والبحوث أن التدريب البليومتري هو أفضل التدريبات لتطوير القوة الانفجارية، فحسب البحوث التي أجريت فقد أظهرت النتائج أن التدريب باستخدام التدريب البليومتري قد إختصر الفترة الزمنية لتطوير القوة الانفجارية، وفكرة التدريب البليومتري تتأسس على مبدأ فسيولوجي هو أن العضلة أو مجموعة العضلات تنتج قدرة أكبر إذا حدث لها تقلص لا مركزي أي إطالة للعضلة ثم تقلص مركزي أي تقصير للعضلة بمعنى إطالة ثم تقصير . ( **فاضل حسين عزيز، 2015، ص 61-62** )

كما أن التقلص البليومتري جاء لتقليل المخاطر وتحسين المردود للعضلة في نفس الوقت، وهو إجابة ميكانيكية ذكية لإثارة عضلة أي هو مبني على تقلص عضلي عكسي ثم تقلص ديناميكي في أسرع زمن ممكن. من أجل هذا الهدف يتحدث العلماء على دورة التمدد - تقصير عندما يحدث التقلص البليومتري. ( **Carrio Christophe، 2008، p134** )

## 4 - المؤشرات المورفولوجية

لقد نال جسم الإنسان الرياضي من ناحية شكله وحجمه، وكذا إهتمام كثيرا من العلماء والمختصين في المجال الرياضي، وذلك منذ أمد بعيد بهدف الوقوف على ما يتصف به هذا الجسم من الخصائص، يطلق عليها الخصائص المورفولوجية، وهي مواصفات معينة ومحددة تجعله مميزا عن الآخرين (زكي محمد حسن، 2004، ص 7) .

### 4-1 - الخصائص المورفولوجية:

- 1- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل ، كما يبدو والتمايز بين الجنسين بشكل واضح .
- 2- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن .
- 3- تتعدل النسب الجسمية و تصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- 4- يزداد نمو العضلات الصغيرة و يستمر نمو العضلات الكبيرة. (محمد الحماحي، 1990 ، ص 137)

### 4-2 - أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي وباستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب ونوع النشاط الرياضي الممارس .

ويؤكد عصام حلمي 1987 على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة و بشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس ، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط ، حيث أن لها تأثير وإظهار القوة العضلية، السرعة ، التحمل ، الرونة ، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءته البدنية و تحقيق النتائج الرياضية الباهرة ( محمد حازم محمد أبو يوسف ، 2005 ، ص 25-26) .

ويذكر كل من عصام عبد الخالق 1981 ، محمد حسن علاوي 1982 أن التركيب الجسمي ووزن الجسم وطوله من أهم العوامل التي يتوقف عليها الوصول إلى المستويات العالية. ويؤكد كمال عبد الحميد، أسامة راتب 1986 نقلا عن كارتر أن العلاقة أكيدة بين البناء الجسمي و الوظيفة ، فالقياسات المورفولوجية تعتبر مطلبا هاما للأداء الحركي للرياضيين حتى يمكن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ( محمد حازم محمد أبو يوسف ، المرجع السابق ، ص 26-27) .

4-3 أهمية بعض القياسات الأنثروبومترية :

4-3-1 الوزن :

إن الوزن عامل مهم جدا في كرة القدم، ويظهر ذلك في العلاقة بين وزن الجسم والطول من خلال هذا المؤشر :

وزن الجسم في 100/الطول = **indice de roburtesse**.

وكلما كان هذا المؤشر مرتفع كلما كان مستوى اللاعبين كذلك ( **claide- vigot 1987,p20** )

والوزن عنصر هام في النشاط الرياضي أيضا، إذ يلعب دورا هاما في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا ، لدرجة أن بعض الأنشطة تعتمد أساسا على الوزن ، مما دعا القائمين عليها إلى تصنيف متسابقيها تبعا لأوزانهم كما لمصارعة والملاكمة و الجودو ورفع الأثقال ( ثقيل-خفيف ثقيل - متوسط .... إلخ ) وهذا يعطي انعكاسا واضحا عن مدى تأثير الوزن في نتائج ومستويات الأرقام.

وفي هذا الخصوص يقول مك كيلوى أن زيادة الوزن بمقدار 25 % عما يجب أن يكون عليه اللاعب في بعض الألعاب يمثل عبئا يؤدي إلى سرعة إصابة بالتعب ، كما ثبت من بعض البحوث أن نقص 1 على 30 من وزن اللاعب يعتبر مؤشرا صادقا لبداية الإجهاد. ( **أبو العلاء أحمد عبدالفتاح، 1996 ص 62** )

هذا وقد ثبت علميا ارتباط الوزن بالنمو والنضج واللياقة الحركية والإستعداد الحركي عموما، وأظهرت البحوث ما يعرف بالوزن النسبي والوزن النوعي، وكلها اصطلاحات فنية جاءت نتيجة دراسات مستيقضة حول أهمية الوزن في مجال التربية البدنية والرياضية.

وهناك فرق بين الوزن المثالي والوزن الطبيعي ، الوزن المثالي هو الوزن الذي يجب أن يكون عليه الفرد تماما، ويكون منسوبا إلى طوله، فإذا أخذنا بالرأي الذي يرى أن الوزن المثالي يساوي الطول-100، فإن أصاب هذا الرأي يرون أن الوزن المثالي للذكور يكون مساويا تقريبا لعدد السنتيمترات الزائد عن المتر الأول في الطول مقدرًا بالكيلوجرامات.

وبالنسبة للنساء تقل أوزانهم المثالية عن هذا المعدل من 2-5 كيلوجرام ويستثنى من ذلك الرياضيون (ذكورا، إناثا) حيث يكونون أكثر في أوزانهم عن هذه المعدلات نظرا لنمو جهازهم العضلي الذي يمثل حوالي 43 % من وزن الجسم لدى البالغين ( **محمد صبحي حسائين ، 1990، ص 108-111** )

#### 4-3-2 الطول: ويتضمن:

\* الطول الكلي للجسم.

\* طول الذراع.

\* طول الساعد، وطول العضد ، وطول الكف.

\* طول الطرف السفلي.

\* طول الساق ، وطول الفخذ، وإرتفاع القدم ، وطول القدم.

\* طول الجذع ( **محمد صبحي حسانين، المرجع السابق، ص42.** )

ويعتبر الطول ذا أهمية كبرى في العديد من الأنشطة الرياضية ، سواء كان الطول الكلي للجسم أو بعض أطراف الجسم كما هو الحال في كرة القدم.

كما أن تناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في إكتساب التوافقات العضلية العصبية في معظم الأنشطة الرياضية.

وقد تقل أهمية الطول في بعض الأنشطة الرياضية، حيث يؤدي طول القامة المفرط إلى ضعف القدرة على الإلتزان، وذلك لبعدها عن مركز الثقل عن الأرض.

لذلك يعتبر الأفراد قصيري القامة أكثر قدرة على الإلتزان في معظم الأحوال من الأفراد طوال القامة، كما أثبتت بعض الدراسات أن الإناث أكثر قدرة على الإلتزان من الرجال وذلك لقرب مركز ثقلهم من قاعدة الإلتزان. هذا وقد أثبتت العديد من البحوث إرتباط الطول بكل من السن والوزن والرشاقة والدقة التوازن والذكاء ( **محمد صبحي حسانين، 1995، ص32.** )

## 5- الاختبارات البدنية

### 5-1- مفهوم الاختبار:

كلمة اختبار في اللغة تحمل معنى الامتحان Examination و كلمة اختبره Tested تعني امتحنه أو جربه، و قد يشار إلى لفظة اختبار test في اللغة الانجليزية بكلمة trial أو Proof تعني التجربة الامتحان او البرهان أي تطبيق الأداة أو الاختبار على عينة من الأفراد.

و يوضح 1925 Bean أن الاختبارات عبارة عن مجموعة متعاقبة من المثيرات نظمت لقياس بعض العمليات العقلية أو سمات الشخصية كميًا أو كيفيًا، حيث يلاحظ أن هذا التعريف يكشف عن خاصيتين مهمتين للاختبار النفسي و التربوي و البدني الخاصة الأولى: إن الاختبار عبارة عن تنظيم متعاقب لمثيرات هذه المثيرات تنظم في شكل سلسلة متعاقبة من العبارات أو الجمل أو المراحل التي يتطلبها الاختبار و الخاصة الثانية: أنه يمكن استخدام كل القياسات الكمية و القياسات الكيفية بالنسبة للاختبارات النفسية و التربوية و البدنية ، و مما سبق أن الاختبار مصطلح يشير إلى مجموعة من البنود (الأسئلة و المهام أو غيرها ) مرتبة بشكل يتيح تصحيح الإجابات أو الأدوات، حيث تستخدم الدرجات للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص ، مثل الانجاز أو الذكاء أو الشخصية أو غيرها .

## الاختبارات

### 1- السرعة الانتقالية :

اختبار عدو (10، 30) متر:

غرض الاختبار: قياس السرعة القصوى في الجري.

الأدوات اللازمة: - منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 40 متر و عرضها لا يقل عن 5 متر و يفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن و السلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة كرة اليد أو مضمار ألعاب القوى

### لإجراء الاختبار

- ساعة إيقاف.

- الإجراءات تحديد منطقة إجراء الاختبار بخطين إحداهما للبداية و الآخر للنهاية المسافة بينهما 30 مترا.

- يمكن استخدام مضمار ألعاب القوى.

## وصف الأداء:

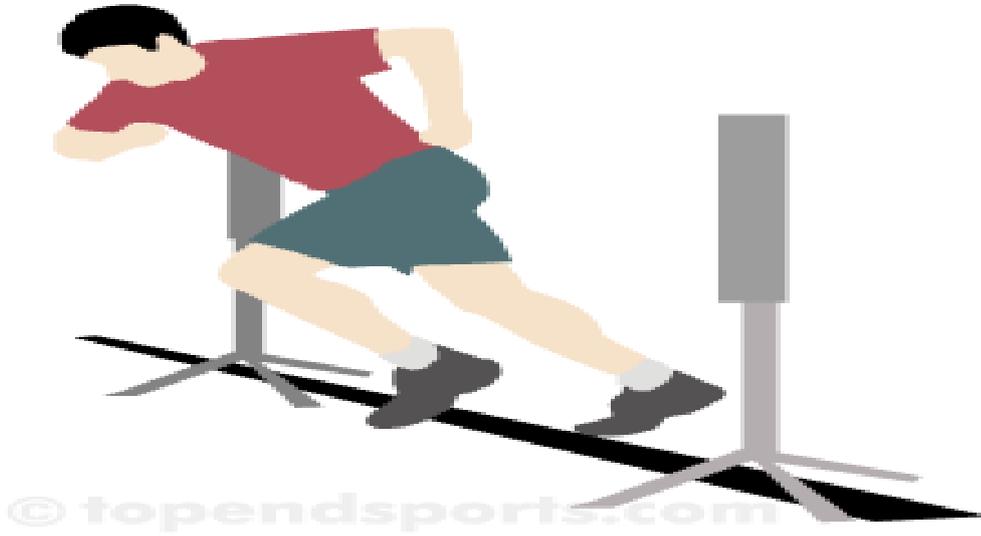
- يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بأقصى سرعة ممكنة حتى يقطع خط النهاية.

## تعليمات الاختبار:

- يجري كل اثنين من اللاعبين معا لضمان توافر عامل المنافسة.
- يبدأ الاختبار من وضع البدء العالي.
- يعطى لكل لاعب محاولتين بين كل محاولة و الأخرى دقيقتان للراحة.
- يبدأ الاختبار بأن ينادى الأذن بالبدء بالنداء التالي (خذ مكانك- استعد- اجري).

## إدارة الاختبار:

- إذن البدء: و يعطى إشارة البدء و يكون مكانه عند خط البداية.
  - عداد 2 ميقاتي: بواقع ميقاتي لكل مختبر و يكون مكانهما عند خط النهاية.
  - مسجل: و يقوم بالنداء علي اللاعبين و تسجيل النتائج.
- حساب الدرجات:** بحسب الزمن منذ إعطاء إشارة البدء و حتى يقطع اللاعب خط النهاية لأقرب واحد على عشرة ثانية لأحسن محاولة. (حسن السيد أبو عبدة، مرجع سابق، ص152)



شكل رقم 01 يبين اختباري عدو 10 و 30 متر

## 2- الارتفاع

### 2-1 اختبار قفزة القرفصاء squat jump :

غرض الاختبار: قياس مسافة الارتفاع .

الأدوات اللازمة: - منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 10 متر و عرضها لا يقل عن 3 متر و يفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن و السلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة كرة اليد

#### لإجراء الاختبار .

- جهاز قياس المسافة

خطوات اجراء الاختبار

#### الخطوة 1

نقف بضم القدمين مع وضع اليدين أمام الجسم على الفخذين

#### الخطوة 2

نثني الساقين ونقفز لأعلى ونبعد القدمين في الهواء

#### الخطوة 3

ننزل مع مباعدة القدمين بمسافة أوسع من عرض الكتفين إلى وضع القرفصاء. نقفز لأعلى للخروج من وضع القرفصاء ثم نهبط مرة أخرى إلى وضع البداية مع ضم القدمين أثناء الهبوط



شكل رقم 02 يبين اختبار قفزة القرفصاء squat jump

## 2-2 اختبار ضد قفزة الحركة contre mouvement jump :

غرض الاختبار: قياس مسافة الارتفاع .

الأدوات اللازمة: - منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 10 متر و عرضها لا يقل عن 3 متر و يفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن و السلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة كرة اليد

### لإجراء الاختبار

تستخدم قفزة الحركة المضادة بشكل أساسي لقياس قوة الجزء السفلي من الجسم المتفجر للرياضي

. يمكن إجراء هذا الاختبار إما باستخدام ذراع التآرجح أو بدونه.

تم القياس باستخدام حصائر التلامس ، منصات القوة ، منصات الأشعة تحت الحمراء ، مقاييس التسارع أو محولات الموضع الخطي وحتى تحليل

### كيفية إجراء الاختبار

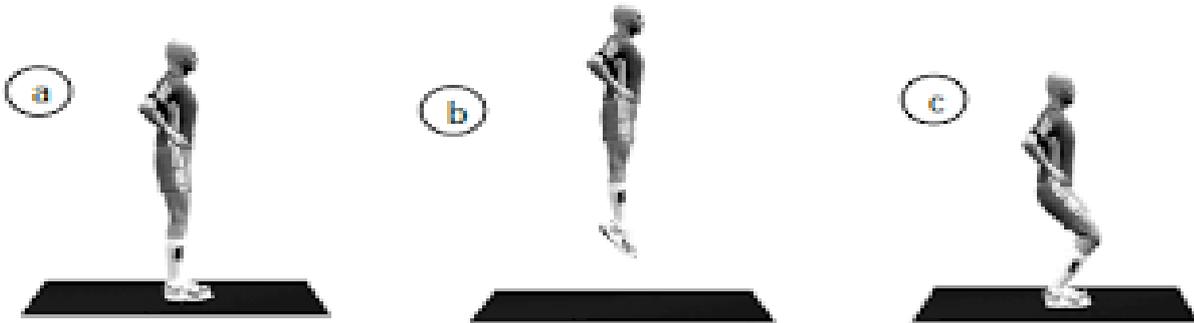
يجب أن يتم ذلك في بيئة متسقة (مثل منشأة) ، بحيث تكون محمية من أنواع الطقس المختلفة ، وبسطح يمكن الاعتماد عليه لا يتأثر بالظروف الرطبة أو الزلقة . إذا كانت البيئة غير متسقة ، يمكن إعاقة موثوقية الاختبارات المتكررة في تواريخ لاحقة بشكل كبير مما يؤدي إلى بيانات لا قيمة لها.

المعدات المطلوبة

سجادة التلامس ، ومنصة القوة ، ومحول طاقة الوضع الخطي ، وكاميرا وبرامج فيديو عالية السرعة ، أو منصة الأشعة تحت الحمراء. ورقة تسجيل الأداء

### خطوات الاختبار

- 1- تأرجح الذراع
- 2- عمق الحركة المضادة
- 3 - الإزاحة بالقفز



شكل رقم 03 يبين اختبار ضد قفزة الحركة contre mouvement jump

## 2-3 اختبار هبوط القفز drop jump :

غرض الاختبار: قياس مسافة الارتقاء .

الأدوات اللازمة: - منطقة فضاء مناسبة لإجراء الاختبار طولها لا يقل عن 10 متر و عرضها لا يقل عن 3 متر و يفضل زيادة المسافة لتحقيق عامل الأمن و السلامة و يجوز استخدامه في قاعة أو صالة كرة اليد

### لإجراء الاختبار .

- يتم إجراء هذا الاختبار من ارتفاع الصندوق المحدد مسبقاً
- يمكن أن تتراوح الارتفاعات المستخدمة بين 20 سم و 100 سم.
- يقف الرياضي على الصندوق بجوار سجادة التوقيت.
- يتم وضع اليدين على الوركين ، والبقاء هناك طوال الاختبار.
- ثم ينزل الرياضي عن الصندوق على السجادة ، ثم يركبته عند الهبوط ، ثم يقوم فوراً بأداء قفزة رأسية قصوى.
- يقفز الرياضي عمودياً على أعلى مستوى ممكن ، ثم يهبط مرة أخرى على السجادة مع هبوط قدميه في نفس الوقت ، ويعود إلى مكان الإقلاع.
- يمكن إجراء العديد من التجارب ، مع الراحة الكافية بين التجارب.

### تسجيل النقاط:

- اعتماداً على المعدات ، قد تكون هناك قياسات لوقت الاتصال ، ووقت الرحلة ، وارتفاع القفزة ، وقوة القفزة ، وقوى رد الفعل الأرضي.
- وقت ارتفاع القفزة هو الوقت بين أقدام الشخص الذي يغادر سجادة التوقيت أو منصة القوة وعندما اتصلوا به مرة أخرى.
- يمكن حساب ارتفاع القفزة العمودية باستخدام هذه الصيغة:
- $$\text{ارتفاع القفزة} = 4.9 \times (0.5 \times \text{الوقت})^2$$
- وقت التلامس مع الأرض هو الوقت بين أول ملامسة القدم لمنصة القوة والوقت الذي تترك فيه أقدام الشخص البساط.
- يمكن حساب مؤشر القوة التفاعلية بقسمة ارتفاع القفزة على وقت التلامس مع الأرض



شكل رقم 04 يبين اختبار هبوط القفز drop jump

## الخاتمة

من خلال هذا الفصل تم التعرف على صفتين من الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم ( السرعة الانتقالية و الإرتقاء) بإعتبارهما من اهم الصفات البدنية الاساسية التي تبنى عليها مهارات كرة القدم وهذا السبب الذي جعلنا نتناولها في دراستنا ونبحث فيها، والتطرق لمختلف الجوانب الخاصة بالسرعة الإنتقالية من خلال التعريف بهذه الصفة وكذلك التطرق لأهم الأسس والخصائص في تدريب السرعة الإنتقالية والحركية وكذلك التطرق الى كيفية تنمية هذه الصفة والتي تعتبر من الصفات البدنية التي يحتاج إليها الرياضي في كثير من الأنشطة الرياضية وبصفة خاصة في كرة القدم

اما صفة الإرتقاء فقد تم التعرف من خلالها على أهم الأساليب الفعالة لتنمية هذه الصفة، ومراقبة كيفية تطورها، وكيفية قياسها وإختبارها، وإبراز أهميتها من الناحية العلمية، كما ذكرنا التدريب البليومتري كأهم أسلوب لتنمية الإرتقاء في كرة القدم حسبما أشارت إليه مختلف الدراسات حيث أن تدريب القوة و التدريب البليومتري يعتبران طريقتان يتم إستخدامهما لتحسين الإرتقاء العمودي، ويكون إقترانهما في نفس الحصة ( حصة تدريبية مركبة) أو من خلال حصص منفصلة داخل نفس الدورة التدريبية أو من خلال دورات أخرى ، كل هذا سيساعد المدرب في العملية التدريبية الموجهة لتنمية هذه الصفة بالنسبة لهاته الفئة العمرية

ومن خلال ما تناولناه في هذا الفصل تطرقنا كذلك للمؤشرات المورفولوجية من طول ووزن وإبراز أهميتهما في مختلف مراكز اللعب حيث يعتبران من بين اسباب النجاح في رياضة كرة القدم

الفصل الثالث  
منهجية البحث  
و الأجراءات الميدانية

## تمهيد

إن كل بحث علمي يصبو بشكل عام إلى الكشف عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي يعالجها وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها حيث إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجربة العلمية و ذلك باستخدام مجموعة من المواد العلمية، و منهج يتلائم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تفسيرها و تحليلها بشكل علمي منظم.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول و يتمثل في الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزمني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة وسيتم في هذا الفصل التطرق إلى جميع هاته السبل للوصول إلى نتائج علمية سليمة وصحيحة لبحثنا هذا. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، ترجمة ملكة ابيض، [dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com](http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com)).

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بالدراسة الاستطلاعية لملاعب بلدية الحرارة ولاية الوادي وكان الغرض منها:

- التعرف على المدرب و أخذ موافقته من أجل القيام بالدراسة الميدانية على الفريق المشرف عليه و اطلاعه على موضوع الدراسة.

- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية و حجم العينة.

- اخذ نظرة شاملة عن واقع التدريبات اليومية و الأجهزة و الوسائل و المساحة المتاحة للعمل.

- جمع البيانات حول الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية و نظر في الوسائل التي ستستعمل لإجراء الدراسة.

وبعد ذلك قمنا بضبط بطاريات الاختبار التي تساهم في قياس الصفات البدنية من سرعة انتقالية و ارتقاء فتم ترتيب الاختبار كما سبق الذكر و تجهيز الأدوات اللازمة و الاستثمارات للبدء في تطبيق الاختبارات، و أخذ القياسات اللازمة.

### إجراءات الدراسة:

إن الدراسة التي سنقوم بها حول موضوعنا، تندرج ضمن الدراسات الوصفية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات والحقائق بل تحليلها واستخلاص دلالاتها ونتائجها المسطرة والاستفادة منها في مختلف الدراسات.

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

**المنهج الوصفي:**

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد شفيق، 1985، ص 80).

ويحتوي هذا الأسلوب على مناهج عدة: المنهج المسحي أو الدراسة المسحية (المعتمدة في بحثنا هذا) والتي يتم من خلالها جمع معلومات وبيانات عن الظاهرة أو حادث أو شيء ما وذلك بقصد التعرف عن الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على جوانب القوة والضعف فيها (دوقان عبيدات وآخرون، ص 197).

ويتم من خلالها اختبار صحة الفروض أو الفرضيات التي تؤيدها البيانات والشواهد .

### **3- مجتمع البحث و عينة البحث و كيفية إختيارها:**

**المجتمع الاصيلي:** لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة الذين ينشطون في نوادي كرة القدم دولة الجزائر

**المجتمع المتاح:** لاعبي كرة القدم صنف اقل من 17 سنة الذين ينشطون في نوادي كرة القدم في ولاية الوادي

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"... إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا لاعبي النادي الرياضي الهوي شباب بلدية المرارة

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلا صحيحا... (رشيد الزواتي، 2002، ص 122).

و يمكن تعريف العينة على أنها جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (محمد حسن علاوي، ص 226).

و في بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة لكرة القدم و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتعميم النتائج و كذا أختيرت بالطريقة العشوائية نظرا لملائمته و طبيعة الدراسة، و اشتملت العينة على : 54 لاعبا من 3 فرق

1- النادي الهاوي شباب بلدية المرارة لكرة القدم صنف U17

2- نادي اتحاد وغلانة الرياضي لكرة القدم صنف U17

3- النادي الهاوي ترجي تقديدين لكرة القدم صنف U17

كان من المقرر اجراء الدراسة الميدانية المتمثلة في الاختبارات البدنية على مستوى لاعبي النوادي الثلاثة ونظرا للجائحة التي المت بالانسانية جمعاء المتمثلة في وباء كورونا لم يتم اجراء الاختبارات .

#### 4- مجالات البحث:

المجال البشري : لاعبي كرة القدم في 3 اندية فئة اقل من 17 سنة U17

#### المجال المكاني:

كان من المقرر اجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي بالمرارة والملعب الصغير الخاص بالتدريبات المعشوشب اصطناعيا لكرة القدم ، حيث كان من المفروض القيام بالاختبارات واخذ القياسات الجسمية كأدوة دراسة .

#### المجال الزمني:

- أجريت الدراسة النظرية : من بداية شهر فيفري إلى نهاية شهر ماي 2020.

- كان من المقرر اجراء الجانب التطبيقي : ابتداء من 10 مارس 2020 (لم تجرى)

#### 5 - متغيرات البحث:

من خلال الإشكالية و استنادا إلى الفرضيات يتبن لنا أن هناك متغيرين إحداها تابع و الآخر مستقل فالمتغير المستقل يمكن تعريفه على أنه متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع " وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به... والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو مناصب اللعب، أما المتغير التابع فهو متغير يؤثر فيه المتغير المستقل " وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع (عروسي عبد الغفار، دحمان معمر، 2005/2004، ص60). أما المتغير التابع لدراستنا هو السرعة الانتقالية و الارتفاع والطول و الوزن .

## 6- ضبط متغيرات البحث المشوشة

تعذر لنا اجراء الاختبارات بسبب انتشار فيروس كوفيد 19 حول العالم بما فيه بلدنا الحبيب وذلك من خلال فرض الحجر الصحي وتوقف جميع الانشطة الرياضية .

## 7- أدوات الدراسة و الوسائل الإحصائية:

### 7-1 تقنيات جمع المعلومات:

يتوقف اختيار التقنية في دراسة ظاهرة ما على طبيعة الموضوع وهدفه ونوع المنهج المختار لذلك، فإن بعض التقنيات التي تصلح في بعض الدراسات قد لا تصلح في غيرها، حيث يستخدم الباحثون تقنية تتوقف على عوامل كثيرة كما يعتمد الباحث على تقنية واحدة لجمع البيانات أو على عدة تقنيات كالجمع بين طريقتين أو أكثر وسنستعمل في دراستنا تقنيتي الاختبارات و القياسات (محمد نصر الدين رضوان، 2002 ص 234). و تعد الاختبارات و المقاييس أساسا للعمل العلمي الجيد و أحد الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها القياس، فقد تطورت وسائل القياس و الاختبار لتواكب تغيرات الحياة المعاصرة للإنسان في كل المجالات، ولاستغناء هذا الغرض كان من المقرر اجراء الاختبارات التالية:

- اختار السرعة (جري 10 م و 30 م).
- اختبارات الارتقاء ( قفزة القرفصاء و ضد حركة القفز و هبوط القفز )

### 7-2 المعطيات المرفولوجية:

تعذر اخذ المعطيات المورفولوجية بسبب وباء كورونا

أ- السن:

تم اخذ تواريخ ميلاد كل اللاعبين من طرف مدرب النادي الهاوي شباب المرارة بواسطة القائمة الاسمية للاعبيه

ب-الوزن:

كان من المقرر قياس الوزن بالميزان الطبي بالكيلوغرام

ج-الطول:

كان من المقرر قياس الطول بالسنتيمتر بالمسطرة المخصصة لقياس الاطوال

### 7-3 الوسائل الإحصائية المستعملة:

اخترنا في بحثنا هذا مجموعة مختلفة من الطرق الإحصائية وهي:

المتوسط الحسابي: ويمكن نطلق عليه اسم المتوسط أو الوسط و هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسومة على عددها و يرمز للمتوسط الحسابي للعينة يرمز له ب (X) وعلاقته:

$$X = \frac{\sum xi}{n}$$

**x** : المتوسط الحسابي للدرجات

**$\sum xi$**  : مجموع الدرجات

**n** : عدد أفراد العينة. (مصطفى باهي، صبري عمران، 2008، ص 101)

#### الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت لأنه أكثر دقة و يرمز له بالنسبة للعينة بالرمز (σ) و يعرف الانحراف المعياري بالجذر التربيعي الموجب للتباين ، بمعنى أنه مقياس لمعدل الانحرافات عن وسطها الحسابي ، حيث تربع هذه الانحرافات و تجمع و تقسم على عدد القيم ثم تستخرج قيمها من تحت الجذر التربيعي ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالاتي:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (xi - X)^2}{n}}$$

**σ** : الانحراف المعياري.

**xi**: القيمة المسجلة لفرد من العينة.

**X**: المتوسط الحسابي.

**n**: عدد أفراد العينة. (مصطفى باهي، صبري عمران، مرجع سابق، ص104).

## اختبارات الفروق:

يحتاج الباحث عند المقارنة بين مجموعتين وأكثر إلى استخدام اختبارات معينة لمعرفة معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية أو النسب المئوية، و يعد اختبار "ت" من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية و التربوية و الرياضية.

ويهدف هذا الاختبار إلى معرفة ما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية و تعزى إلى متغيرات أم أنها تعزى إلى الصدفة وحدها. و تستخدم اختبارات "ت" نسبة إلى أبحاث ستودنت لقياس المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة، للعينات المتساوية.

-دلالة فرق متوسطين غير مرتبطين لعينتين غير ممتساويتين في عدد أفرادها أي ن1 لا تساوي ن2.

$$T = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

حيث:

$X_1$  = متوسط المجموعة الأولى.

$X_2$  = متوسط المجموعة الثانية.

$N_1$  = عدد أفراد المجموعة الأولى.

$N_2$  = عدد أفراد المجموعة الثانية.

$S_1$  = الانحراف المعياري للعينة الأولى.

$S_2$  = الانحراف المعياري للعينة الثانية.

(مصطفى باهي، صبرى عمران، مرجع سابق، ص134-135)

كان مبرمج الاستعانة ب Microsoft office Excel 2007 لمعالجة بعض البيانات و التحقق من

النتائج خاصة في حساب الانحراف المعياري

# الفصل الرابع عرض النتائج وتطبيقاتها

## ملاحظة

كان من المفروض اجراء الدراسة التطبيقية في أواخر شهر مارس وهو ما يتزامن مع العطلة الربيعية ونظرا للجائحة العالمية كورونا و التي امت بوطننا الحبيب و ما ترتب عليها من اجراءات الحجر الصحي ، وتوقف جميع الانشطة الرياضية ومنع التجمعات ، تعذر علينا القيام بالدراسة التطبيقية .

# الفصل الخامس مناقشة النتائج وتفسيرها

## تمهيد

نظرا للاسباب السالفة الذكر في الفصل السابق و ما ترتب عليها من تغييرات منهجية في هيكل المذكرة و كي لا تفقد المذكرة طابعها المتمثل في الانتاج العلمي و بناءا على توجيهات اللجان العلمية للمعهد و باعتبار الباحث عضو في الجمعية العمومية للنادي و مدرب مساعد للفئات الشبانية الصغرى ، هذا ما مكنه من خلال الملاحظة البسيطة المجردة ملاحظة الفروق في مؤشر الطول و السرعة بين كل منصب من مناصب اللعب ولهذا افترضنا صحة الفرضيات وتم مناقشة النتائج على ضوء الدراسات المشابهة على اعتبار ان النتائج و الفرضيات محققة .

## 1- مناقشة نتائج الاختبارات المرفولوجية والبدنية عند لاعبي كرة القدم فئة U17 :

### 1-1 القياسات البدنية:

#### أ - السرعة الانتقالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- د- الارتفاع :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الارتفاع لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

### 2-1 القياسات المرفولوجية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المرفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

## 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

### 1- مناقشة الفرضية الاولى

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

من خلال الملاحظة البسيطة اتضح لنا تحقق الفرضية القائلة - توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

وهذا ما تتفق فيه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عبد القادر ناصر و يوسف حرشايي )

في اختبار جري 30م سرعة باعتبار أن هذه الصفة تحدث باستمرار أثناء المباراة للاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي أن هناك فروق معنوية بين مراكز خط الدفاع (2-3-4-5) حيث حقق كل من مركزي الظهير الأيمن والأيسر أحسن نتيجة ، ويعتبر الباحث هذه الفروقات الدالة إلى متطلبات المركزين في سرعة مهاجمة المنافس المتكررة باعتبار أن نسبة المهاجمة تكون بنسبة عالية من الأجنحة بالمقارنة مع الدخول با لمهاجمة من وسط الدفاع ، أما كل من منطقتي الوسط والهجوم فكان الفرق عشوائي غير دال مما يعكس التقارب في مستوى صفة السرعة بالنسبة للمراكز ، حيث يعتبر الباحث أن مرحلة الأواسط هي البداية في تطوير هذه الصفة ويؤكد الكثير من العلماء أن صفة السرعة تعتمد في تطورها على الفرص الفطرية التي يولد بها اللاعب، وهي من الصفات المهمة وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها

أما الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية فأظهرت وجود دلالة إحصائية لصالح لاعبي كرة القدم بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى ، أما المرحلة الثانية الخاصة بالمقارنة مع الخطوط (دفاع، وسط، هجوم) لاحظ الباحث وجود فروق ذات دلالة لصالح لاعبي الهجوم بالمقارنة مع لاعبي الدفاع عند مستوى دلالة ، حيث يرى الباحث أن متطلبات لاعبي الهجوم الذين توكل إليهم محكمة التهديد تحتاج إلى سرعة اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة حتى لا يسمح للمدافعين بملء الثغرات. وقد اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة علي (2004) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية.

واختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (شتيوي عبد المالك ) التي أثبتت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية قيد الدراسة التحمل الهوائي، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة والمرونة) بين مراكز اللعب مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت (ف) المحسوبة أصغر من قيمة (ف) الجدولية، ويرجع الباحث سبب تقارب مستوى اللاعبين في الخصائص البدنية قيد الدراسة بين مراكز اللعب في كرة القدم إلى عدم التخصصية في تدريب المراكز حيث يؤكد الباحث أن عينة البحث تتدرب بشكل عام وبفلسف أسلوب لمختلف المراكز كما أن الانتظام في التدريب والاستمرارية فيه يقتصر على مرحلة الإعداد في بداية الموسم الرياضي دون أن يراعي المدربون لمبدئي الفردية والخصوصية في ذلك. وقد جاءت نتائج هذه الدراسة تتوافق مع نتائج دراسة عمر إبراهيم (2012) على رغم اختلاف المرحلة العمرية المستهدفة واختلفت مع دراسة كل من ناصر (2006) و lambertin codik

أما بالنسبة لعنصر السرعة فيرى الباحث أنها الصفة التي تميز لاعبي الهجوم ولاعبي الظهير الجانبي وخاصة عندما نجد للاعبي الظهير الجانبي متطلبات إضافية تتمثل في المشاركة في الهجوم على الأطراف والعودة السريعة للدفاع، كما أن المهاجم لا بد أن يكون على سرعة عالية خاصة عند طلب الكرة في العمق أو في بعض الخيارات التكتيكية عندما يعتمد المدرب على الهجمات المرتدة، وهذا ما بينته دراسة (1982) Withers et coll بأن لاعبي الظهير يقومون بضعف العدوات السريعة التي يقوم بها المدافعون المحوريون، وكذلك لاعبو الوسط والمهاجمون والذين يؤدون عدوات سريعة أكثر من المدافعين المحوريين " ويضيف " إن السرعة القصوى للجري تتراوح بين 38 و 9.33 كلم/سا مهاجم ومدافع محوري على التوالي " (14)، ولقد سجلت نتائج دراسة codik وفروقا في عنصر السرعة حيث كان اللاعب الهجوم سرعة أكبر من بقية المدافعين ووسط الميدان وكذلك دراسة (2002) lambertin حيث توج لاعبو الهجوم بقطع مسافة أسرع مقارنة مع بقية مراكز الدفاع والوسط.

كما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (عمر ابراهيم محمد) والتي اثبتت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعا لمتغير مراكز اللعب. ويعزو الباحث السبب لوجود تقارب في مستوى اللاعبين في الخصائص البدنية في لعبة كرة القدم خصوصا أنه لا يوجد تدريب مستمر وتخصصية لتدريب المراكز ويربط الباحث عدم وجود فروق في الخصائص البدنية لقلة التدريبات وعدم الاستمرار بالتدريب المنظم والاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة بالإضافة لعدم وجود الخبرة عند اللاعبين، ويعزو الباحث عدم وجود فروق في الخصائص البدنية إلى عدم التنوع في التدريبات اللاعبين حسب المراكز داخل الملعب واكتفائهم بالتدريب بشكل عام وبنفس الأسلوب لنفس المراكز ويعتبرون أن لاعب الوسط ممكن أن يلعب مكان اللاعب المدافع وبنفس المستوى، وهذا يدل على عدم التخصصية في مراكز اللعب

## 2- مناقشة الفرضية الثانية

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

من خلال الملاحظة البسيطة اتضح لنا تحقق الفرضية القائلة - هناك فروق ذات دلالة احصائية في الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

وهذا ما تتفق فيه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة **دراسة ناصر (2006)** والتي هدفت الى التعرف إلى تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز و خطوط اللعب، وشملت عينة الدراسة سبعة فرق من القسم الجهوي الغربي من صنف الأواسط للدرجة الأولى، وأجريت عليهم اختبارات وقياسات للياقة البدنية متمثلة في الجري (30) م ومرونة ورشاقة والقفز العالي من الثبات واختبار جري (12) دقيقة وبعض المهارات الأساسية المتمثلة في رمية التماس والضربة الركنية والسيطرة والتصويب والجري وضرب الكرة بالرأس، واستخدم الباحث المنهج المسحي لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم.

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقات معنوية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية، حيث حققت مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة جري (30) متر و صفة القوة القفز العالي من الثبات و صفة الرشاقة جري ( 5 . 25 م + 5216 x م )، وفي كل من مهارتي الجري بالكرة بين الشواخص والتصويب في المرمي ، كما حققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة التحمل (جري 12 دقيقة Cooper) و صفة المرونة نثي الجذع إلى الأمام وكذلك في مهارة الركنية، أما مراكز خط الدفاع فسجلت أحسن نتيجة في مهارتي رمية التماس وقذف الكرة لأبعد مسافة.

كما اتفقت دراستنا مع **دراسة عبد القادر (1995)** بعنوان إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف الأواسط (16- 18) عام حسب مراكزهم، وهدفت الدراسة إلى مقارنة لمستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم ( الدفاع، الوسط، الهجوم )، إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم، و كانت أهم نتائج الدراسة في اختبار جري (30) م سرعة من الوقوف توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن توقيت بنسبة ( 4 . 75 ) ثانية، في اختبار القفز العالي من الثبات توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن متوسط ( 34 . 49 ) سم ويليه مركز الدفاع بمتوسط ( 40 . 44 ) سم ثم مركز الوسط بمتوسط ( 19 . 44 ) سم في اختبار قذف الكرة الأبعد مسافة توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الدفاع الذي حقق أحسن قذفة ( 44 . 70 ) م ويليه مركز الوسط ( 10 . 54 ) م بينما اضعف نتيجة لمركز الهجوم بمتوسط ( 15 . 53 ) م، وكانت أهم التوصيات الاهتمام بتطوير الصفات البدنية والجانب المهاري بصورة متزنة ومبنية على أسس عملية ومبرمجة معتمدة على الاختبارات والمقاييس.

واختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ( 2014 ) **ضياف بلال تحت عنوان** : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف آمال (U20) حسب مناصب اللعب . الهدف العام من الدراسة : معرفة تأثير التخصص في التدريب على الفروق في مناصب اللعب من حيث الصفات البدنية، باستخدام المنهج الوصفي . على عينة مختارة بصفة مدروسة بحيث تخدم البحث، و كان عدد اللاعبين 25 لاعبا لفريق الاتحاد الرياضي لكرة القدم لبرج بوعريريج . اما الأدوات المستخدمة : طريقة التحليل البليوغرافي ، بطارية الاختبارات ، الاختبارات البدنية وتم التوصل الى النتائج التالية:

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

### 3- مناقشة الفرضية الثالثة

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم) من خلال الملاحظة البسيطة اتضح لنا تحقق الفرضية القائلة - توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم)

وهذا ما تنفق فيه نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ( - فتحي دربال - يعقوب الشيخ )

حيث اجريت هذه الدراسة عام 2019 تحت عنوان ( دراسة عاملية للمتطلبات المورفولوجية و الوظيفية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب ) و كان هدف هذه الدراسة تحديد البناء و التكوين الجسمي للاعبي كرة القدم حسب مراكزهم و التعرف على طبيعة البناء العاملي واعتماد الاختبار و القياس كاداة للدراسة طبقت على عينة تتكون من 225 لاعب ، وقد توصل الباحثان الى استخلاص بطارية اختبار لها صلاحية تقديم وصف لمقاييس البناء و التكوين الجسمي و للمتطلبات البدنية و الوظيفية لمراكز اللعب في كرة القدم لفئة اقل من 19 سنة ، كما اتفقت دراستنا مع دراسة شاشو سداوي-حجار خرفان محمد-هوار عبد اللطيف حيث أجريت هذه الدراسة عام 2017 تحت عنوان (دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفولوجية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب ) و قد هدفت الدراسة إلى مقارنة لبعض المؤشرات المورفولوجية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب للفئة تحت 18 سنة ، كما تم الاعتماد على المنهج الوصفي على عينة تتكون العينة من 180 لاعب على 10 فرق وتم الاعتماد على الاختبار و القياس كاداة للدراسة وكانت نتائج الدراسة كالآتي :

- هناك تباين في المؤشرات المورفولوجية بين لاعبي تحت 18 سنة حسب اختلاف خطوط لعبهم في مؤشر الطول

- هناك تباين في المؤشر الوظيفي عند القدرة الاسترجاعية

كما اتفقت دراستنا مع (دراسة قيدوم بلقاسم و راجحي وليد ) أجريت هذه الدراسة عام 2009 بعنوان " المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط ميدان ، هجوم )" و قد هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى اللاعبين من حيث مناصب اللعب ( دفاع، وسط الميدان، مهاجم ) و التعرف على المستوى البدني للاعبي الفريق و الاطلاع على الاختبارات التي لم تتطرق إليها في الدراسات السابقة حيث أجريت الدراسة على فريق و داد أمل ليشانة على فئتي أكابر و أواسط

## كما توصل الباحثان الى النتائج التالية

اختلاف في الوزن لدى لاعبي فئة أكابر في مقارنتنا لمركز لعب (المدافعين و المهاجمين) و جد أن المدافعين أكثر وزنا من المهاجمين و تقارب نتائج اختبارات السرعة، القوة، المرونة، العدوات المتكررة، القدرات اللاهوائية، المداومة و تقارب في نتائج القياسات المرفولوجية لدى لاعبي فئة الأواسط على اختلاف مناصب لعبهم و اختلافات في اختبارات القوة، المرونة، العدوات المتكررة بين المهاجمين و المدافعين

## واختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ( نوار عبد الله حسين طنيش )

حيث أجريت هذه الدراسة عام 2007 بعنوان " تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة " الخاصة بكرة القدم و مشكلة البحث تدور حول افتقار منطقة الفرات الأوسط إلى المنهج المبني على الأسس العلمية لصحيحة التي تعتمد على القياسات و اختبارات مستويات اللاعبين من الصفات البدنية الخاصة و المهارية، إذ أن هذا التشخيص يساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين و العمل على تجاوزها. و قد هدفت الدراسة إلى : مستوى الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة و تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة و الفرق في مستويات الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و بعض القياسات الجسمية لدى لاعبين الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم في خطوط اللعب الثلاثة حيث اجريت الدراسة على عينة تتكون من لاعبين شباب في منتخبات الفرات الأوسط لكرة القدم للموسم 2007/2006 بواقع 88 لاعبا ، إذ استنتج الباحث ما يلي:

عدم وجود فرق دال إحصائيا على الأداء المهاري لجميع اللاعبين و لمختلف الخطوط. و لا فرق دال معنويا في القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء الطول الكلي للاعب

وفي الاخير من خلال النتائج المتحصل عليها عبر المعالجة الاحصائية و مناقشة هذه النتائج على ضوء المعلومات النظرية و الدراسات السابقة توصلنا الى ان جميع الفرضيات الجزئية محققة و بالتالي تحققت الفرضية العامة القائلة " " توجد فروق في بعض الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية - الارتقاء ) و المؤشرات المورفولوجية ( الطول - الوزن) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم ) " "

## 2 - الاستنتاجات

- اختلاف في نتائج القياسات الجسمية (الطول، الوزن) لدى لاعبي كرة القدم فئة U17 حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم)
- اختلاف في نتائج اختبارات السرعة الانتقالية 30 متر لدى لاعبي كرة القدم فئة U17 حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم)
- اختلاف في نتائج اختبارات السرعة الانتقالية 10 متر لدى لاعبي كرة القدم فئة U17 حسب مناصب اللعب (دفاع - وسط ميدان - هجوم).
- اختلاف في نتائج اختبار الارتفاع للأطراف السفلية في مقارنتنا لمركز لعب الدفاع و الوسط و الهجوم

## 3 - الخلاصة العامة

هدفت دراستنا الحالية الى التعرف على الفروق في الصفات البدنية ( السرعة الانتقالية والارتفاع) والمؤشرات المورفولوجية (الطول والوزن) بالنسبة لكل منصب (دفاع - وسط ميدان - هجوم) وبعد عرض الاطار النظري و الموروث الادبي المتمثل في المعارف و المعلومات النظرية و الدراسات المشابهة والمرتبطة، ثم اختيار عينة البحث و الاختبارات البدنية و الوسائل الاحصائية المناسبة لترجمة نتائج هذه الاختبارات توصلت الدراسة الى النتائج المتمثلة في وجود فروق ذات دلالات احصائية في كل من الصفات البدنية (السرعة الانتقالية - الارتفاع) والمؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن) بين كل منصب مقارنة بالمنصب الاخر (دفاع - وسط ميدان - هجوم)

#### 4 - الاقتراحات

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا البحث ارتأينا أن نقدم إلى المدربين مجموعة من التوجيهات والتوصيات التي نراها مفيدة في السير الجيد لعمليتي انتقاء و توجيه اللاعبين إلى مختلف مناصب اللعب حسب الصفات البدنية التي يمتلكونها للوصول بهم إلى مستويات عالية و من أجل الرقي برياضة كرة القدم ، و ضمن إطار الانتقاء و التوجيه و التوزيع الجيد للاعبين حسب مراكز اللعب، ارتأينا لوضع مجموعة من الاقتراحات جاءت كما يلي:

- 1- التأكيد على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب في ما يخص عناصر اللياقة البدنية.
- 2- الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية، للاعبين كرة القدم لما لها علاقة بين مستوى الأداء البدني و كذلك المهاري.
- 3 - الاسترشاد بالقياسات الجسمية و الصفات البدنية عند انتقاء اللاعبين في كرة القدم و توجيههم إلى المنصب الملائم لهم.
- 4 - ضرورة وضع طريقة علمية وموضوعية يستخدمها المدربون للقيام بعملية الانتقاء والتوجيه.
- 5 - ضرورة عمل بطاقات تسجل فيها تطور النواحي البدنية، و القياسات الجسمية للاعبين كرة القدم
- 6 - حث اللاعبين على الحفاظ على التناسب الجيد بين الطول و الوزن و بقية القياسات الجسمية لدى لاعبي كرة القدم ، بما يتلائم مع الصفات البدنية.
- 7 - العمل على توفير الأجهزة العلمية الحديثة للمساعدة في تقويم وقياس و تطور لاعبي كرة القدم .
- 8 - ضرورة الأخذ بعين الاعتبار استخدام المقاييس والاختبارات في عملية الانتقاء و التوجيه.
- 9 - ضرورة تلبية حاجيات المراهق النفسية والحركية و الاهتمام بالمشاكل النفسية والاجتماعية للاعبين ومساعدتهم على حلها والخروج منها.
- 10 - نظرا لأهمية هذا الموضوع وتشعبه الكبير ولأهمية عملية الانتقاء و التوجيه الجيد إلى المناصب المناسبة في النشاط الرياضي ،نقترح القيام بدراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى، للاعبين كرة القدم .
- 11- ضرورة الاهتمام بصفة الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم من الأصناف الدنيا .
- 12- حسن اختيار الطرق التدريبية لتطوير الصفات البدنية للاعبين .
- 13- تطوير الارتقاء لدى اللاعبين من شأنه خلق تفوق للفريق عند أداء المخالفات و العرضيات
- 14- إعطاء البرامج التدريبية المختارة لتطوير صفات بدنية معينة فترة زمنية كافية على المدى المتوسط للوصول إلى نتائج مرضية.
- 15 - إجراء بحوث أخرى باختيار برنامج تدريبي آخر لإثبات أو نفي النتائج المحصل عليها خلال هذه الدراسة.

# فلمة المراجع

المراجع

87

## الكتب

- 1- إبراهيم سالم السكار وأخرون ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط1 مركز الكتاب للنشر القاهرة 1998
- 2- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، ط1 ، 1993،
- 3- احلفي محمود مختار - الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي،
- 4- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، محمصحي حسانيين ، فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1996
- 5- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، ط1 ، 1993،
- 6- د. أمين صبحي هلال: في كرة القدم ط1 دار امجد للنشر والتوزيع 2017م
- 7- أمر الله الباسطي، الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة الإسكندرية، مصر، سنة 2001،
- 8- إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة 1996
- 9- جمال صبري فرج، الإعداد البدني للاعب كرة السلة، دار الدجلة ط1 ، عمان 2008
- 10- حسن السيد أبو عبدة: الإعداد البدني في كرة القدم، الفاتح للطباعة و النشر، ب ط، الإسكندرية، 2008
- 11- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر 1996
- 12- ذوقان عبيدات و آخرون: البحث العلمي ، دار خزلوي، ب ط، ب بلد، ب سنة.
- 13- زكي محمد حسن ، الظواهر المرفولوجية في رياضى الألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، 2004
- 14- زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، ب ط، الجزائر
- 15- زهران السيد عبد الله : الدفاع والوسط في كرة القدم ط1 ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، مصر ، 2008 ،
- 16- سليمان أحمد حجر، دراسة تحليلية لعلاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1980.
- 17- طه إسماعيل - كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار الفكر العربي،
- 18- علي عبد المعطي، زينب فهمي: الكرة الطائرة، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1990 ،
- 19 - علي عبد المعطي، زينب فهمي: الكرة الطائرة، ط1 ، القاهرة ، مصر، 1990
- 20- عماد الدين عباس أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات ، ط1 منشأة المعارف الإسكندرية 2005
- 21- قاسم حسن حسين، منصور العنكي، اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، سنة 1988،
- 22- قاسم حسن حسين ، يوسف لازم كماش ، طرق وأساليب تنمية السرعة في المجال الرياضي ، ط1 دار زاهر ، 2012،
- 23 - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانيين، (اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية الإعداد البدني- طرق القياس)، ط3 دار الفكر العربي 2013
- 24- مهند حسن البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا ، مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 دار وائل للنشر والتوزيع 2005
- 25 - محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، ط13 دار المعارف للنشر والتوزيع 1994
- 26- مصطفى باهي، صبري عمران: الاختبارات و المقاييس في التربية الرياضية، مكتبة الأنجلو المصرية، ط1، القاهرة، 2008.
- 27- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2006.
- 28- محمد حسن علوي، محمد نصر الدين رضوان: اختبار الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، ب بلد، 1994.
- 29- محمد شفيق: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية، 1985.
- 30 - محمد صبحي حسانيين: الأسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس و التقويم ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1997،
- 31- مفتي إبراهيم الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم - القاهرة 1994
- 32- مفتي إبراهيم - الأعداد الخططي للاعب كرة القدم - دار الفكر العربي،

- 33- محمد صبحي حسنين: الأسس العلمية للكرة الطائرة، طرق القياس و التقويم ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1997،
- 34- مروان عبد المجيد إبراهيم، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، ط1، دار الفكر، 1999،
- 35- د محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج 2، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
- 36 - د محمد سعد علي محمد، تأثير التدريب البليومتري على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها بتطوير مستوى الأداء لدى ناشئ الكاراتي مرحلة من 12-14 سنة، رسالة دكتوراه، جامعة الإسكندرية، مصر، سنة 2005،
- 37- مفتي إبراهيم حمادة، الجديد في الإعداد والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، سنة 1994،
- 38- محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط6 دار الفكر العربي القاهرة ، 2004
- 39- د محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصفا للطباعة 1994
- 40- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة للطباعة ، القاهرة ، مصر 2003
- 41- موفق أسعد محمود : الاختبارات و التكتيك في كرة القدم، ط2، دار دجلة ، المملكة الاردنية الهاشمية 2009
- 42- مفتي إبراهيم حماد : الإعداد الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1994
- 43- محمد حازم محمد أبويوسف ، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الأولى ، الإسكندرية، مصر، 2005
- 44- محمد الحماحمي ، أمين الخولي ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة 1990،
- 45- نشوان عبد الله نشوان، فن الرياضة والصحة ط 1، دار الحامد للنشر و التوزيع، عمان، 2010

## المذكرات

- 1- أنيس بن سديرة: دور خطوط اللعب في بعض الصفات البدنية (التحمل، السرعة) لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماستر، جامعة المسيلة، 2015 .
- 2- بن زينة الصافية ، عريق هناء : تأثيرات مناصب اللعب على الصفات البدنية للاعب كرة السلة فئة أواسط ، مذكرة الليسانس، غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية، بسكرة ، 2009 / 2010.
- 3 - جاري مراد : اثر برنامج تدريبي مقترح على الرمال في تطوير صفتي القوة الانفجارية و السرعة الانتقالية لدى عدائي مسافة 100 متر اطروحة دكتوراه الجزائر 2018
- 4 - عبد القادر: إعداد مقاييس معيارية لتقويم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم صنف الأواسط (16- 18) عام حسب مراكزهم (1995)
- 5 - عمر ابراهيم محمد : الخصائص البدنية و المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، رسالة ماجستير منشورة ، فلسطين ، 2012 .
6. عروسي عبد الغفار، دحمان معمر: دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، 2004/2005.
- 7 عبد القادر ناصر : تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط و الهجومية في احداث التباين في المتطلبات البدنية و المهارية للاعب كرة القدم رسالة دكتوراه منشورة الجزائر 2006
- 8- قيدوم بلقاسم و رايحي وليد : المواصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب (دفاع، وسط ميدان ، هجوم) الجزائر 2009
- 9- لطرش زوبير : تأثير برنامج تدريبي مقترح على صفة الارتقاء لدى لاعبي الكرة الطائرة رسالة ماجستير سيدي عبد الله منشورة 2013

10- نوار عبد الله حسين طنيش : تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية و القياسات الجسمية لخطوط اللعب الثلاثة الخاصة بكرة القدم رسالة مجيستير منشورة، الفرات 2007

## الاجنبية

1- موريس : دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم وهدفت الدراسة إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية، 1997

## المجلات والدوريات

- 1- بومدين قادة - كوتشوك سيدي محمد - ميم مختار : دراسة مقارنة لبعض القدرات الفسيولوجية حسب خطوط اللعب (دفاع ، وسط ، هجوم ) خلال مرحلة المنافسة لكرة القدم 2017
- 2- شتيوي عبد المالك - قلاتي يزيد - دهبازي محمد الصغير : دراسة مقارنة للخصائص البدنية و المهارية عند لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب )مجلة علمية سنوية محكمة عدد خاص بالملتقى الدولي الثامن 2017
- 3- شاشو سداوي-حجار خرفان محمد - هوار عبد اللطيف ( دراسة مقارنة لبعض المؤشرات المورفولوجية في كرة القدم لاختيار اللاعبين حسب خطوط اللعب مجلة علوم و ممارسات الانشطة البدنية و الرياضية و الفنية رقم 12 أكتوبر 2017
- 4 - عبد القادر ناصر يوسف حرشاوي : تأثير واجبات مراكز و خطوط اللعب في احداث التباين في المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم فئة الاواسط الدرجة الاولى الجهة الغربية مجلة الابداع الرياضي اكتوبر العدد 10، 2013
- 5- فتحي دربال ويعقوب الشيخ : دراسة عاملية للمتطلبات المورفولوجية و الوظيفية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب مجلة الابداع الرياضي المجلد رقم 10 العدد رقم 02 مكرر الجزء 01، 2019

## من الانترنت

<http://www.uobabylon.edu.iq/uobColeges/lecture.aspx?fid=14&depid=2&lcid=9028>  
(<http://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/sports-activites-physiques/volleyball/detente,11/04/2018, 11 :50>)

# الملاحق

ملحق رقم (01): معلومات عامة

نادي الشباب الرياضي لبلدية المرارة J.S.M  
القائمة الإسمية لفئة الأشبال U 17

الرقم	الاسم و اللقب	تاريخ ومكان الميلاد	المنصب
01	مازوزي شعيب	27 / 01 / 2004 تقرت	حارس مرمى
02	بلخيري أكرم	01 / 09 / 2004 تقرت	دفاع
03	براهيمي لخضر	16 / 03 / 2004 جامعة	دفاع
04	برشو صلاح الدين	22 / 02 / 2004 حاسي مسعود	دفاع
05	عروك بن جاني	03 / 07 / 2003 جامعة	دفاع
06	عيساوي خالد	02 / 08 / 2004 جامعة	وسط ميدان
07	عروك عبد الجواد	05 / 05 / 2004 جامعة	هجوم
08	بوزيدي محمد	23 / 02 / 2004 المرارة	وسط ميدان
09	جغبالة سليم	05 / 04 / 2003 جامعة	هجوم
10	عروك محمد	12 / 02 / 2004 جامعة	وسط ميدان
11	يحياوي منذر	02 / 12 / 2003 جامعة	دفاع
12	شنيتي محمد البحري	27 / 11 / 2004 تقرت	دفاع
13	ظهاوي عبد العلاء	16 / 02 / 2004 تقرت	دفاع
14	نوابة خير الدين	25 / 03 / 2004 جامعة	وسط ميدان
15	برادعي شرف الدين	09 / 05 / 2003 جامعة	هجوم
16	منفع حسين	07 / 07 / 2004 جامعة	هجوم
17	مردف عبد الصابر	19 / 03 / 2004 جامعة	هجوم
18	مختاري محفوظ	21 / 09 / 2003 المرارة	وسط ميدان
19	مختاري الدراجي	15 / 01 / 2003 جامعة	وسط ميدان
20	مولودي عبد النور	03 / 10 / 2004 جامعة	هجوم

## ملخص الدراسة

جاءت دراستنا تحت العنوان التالي: دراسة تحليلية لمناصب اللعب على الصفات البدنية (السرعة الانتقالية

والارتقاء) والمؤشرات المورفولوجية (الطول و الوزن ) للاعبي كرة القدم فئة U17 .

و تهدف هذه الدراسة إلى تحديد الفروق البدنية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب، و كانت مشكلة

البحث تدور حول هل اللعب في منصب محدد في كرة القدم يتطلب صفات بدنية خاصة؟

أما فروض البحث فقد شملت الفرضيات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )

و تم اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية لجمع البيانات التي نخدم بحثنا وهذا لغرض

تطبيقها ، على عينة تتكون من 18 لاعبا يمثلون فريق شباب المرارة بالوادي فئة U17 ، في الملعب البلدي . وكان منهج الدراسة وصفي. وكان من المقرر معالجة البيانات إحصائيا بواسطة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و اختبار الفروق ت ستيودنت. (لم يتم اجراء الاختبارات نظرا لجائحة كورونا) وافترض الباحث صحة النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
  - هناك فروق ذات دلالة احصائية في الارتقاء لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
  - توجد فروق ذات دلالة احصائية في المؤشرات المورفولوجية (الطول - الوزن ) لدى لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب ( دفاع - وسط ميدان - هجوم )
- وقد اوصى الباحثان بضرورة التركيز على التدريب الفردي حسب مناصب اللعب في ما يخص عناصر اللياقة البدنية.

### **Study summary**

Our study came under the following title: An Analytical Study of Play Positions on Physical Attributes (Transitional Speed and Rise) and Morphological Indicators (Height and Weight) of U17 Class Football Players.

This study aims to identify the physical differences of football players according to playing positions. The research problem revolved around whether playing in a specific position in football requires special physical characteristics?

As for the research hypotheses, it included the following hypotheses:

- There are statistically significant differences in the transfer speed of soccer players according to playing positions (defense - midfield - offense)
- There are statistically significant differences in the promotion of soccer players according to playing positions (defense - midfield - offense)
- There are statistically significant differences in the morphological indicators (height - weight) of soccer players according to playing positions (defense - midfield - attack)

And a set of physical tests and anthropometric measurements were chosen to collect data that serve our research, and this is for the purpose of applying them to a sample of 18 players soof, in the municipal stadium. The representing the Young Al-Marara team in Wadi methodology of the study was descriptive. The data were to be treated statistically by means of the arithmetic mean, standard deviation and the difference test Student. (The tests were not conducted due to the Corona pandemic)

The researcher assumed the following results:

- There are statistically significant differences in the promotion of soccer players according to playing positions (defense - midfield - offense)
- There are statistically significant differences in the morphological indicators (height - weight) of soccer players according to playing positions (defense - midfield - attack)
- There are statistically significant differences in the morphological indicators (height - weight) of soccer players according to playing positions (defense - midfield - attack)

The two researchers recommended the need to focus on individual training according to playing positions in terms of physical fitness components.







