



جامعة الجزائر 3  
معهد التربية البدنية والرياضية  
سيدي عبد الله - زرالدة



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية  
( تخصص التحضير البدني )

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والمهارية للاعب كرة  
القدم حسب مراكز اللعب

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم - باتنة

إشراف  
د. بن شرين عبد الحميد

إعداد الطالب  
دهبازي محمد صغير

السنة الجامعية 2015/2014



جامعة الجزائر 3  
معهد التربية البدنية والرياضية  
سيدي عبد الله - زرالدة



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية  
( تخصص التحضير البدني )

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والمهارية للاعب كرة  
القدم حسب مراكز اللعب

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم - باتنة

إشراف  
د. بن شرين عبد الحميد

إعداد الطالب  
دهبازي محمد صغير

السنة الجامعية 2015/2014



{ وما توفيتي إلا بالله عليه توكلت وإليه

{ أنيب }

صدق الله العلي العظيم

( هود : 88 )

# كلمة شكر

نحمد الله عز وجل أولاً وأخيراً على ما أعطانا من القوة ومثابرة لمواصلة هذا الجهد المتواضع لإخراجه في صورته العلمية الحالية.  
كما لا يسعنا فخراً وعرافنا بالجميل إلا أن نتقدم بالشكر الجزيل للدكتور **بن شرين عبد الحميد** على قبوله الإشراف على هذا العمل. والذي خصه بالعناية من خلال جملة الملاحظات والإرشادات والتوجيهات، التي ما فتئ يديها على هذا العمل، من مرحلة اختيار البحث وطوال فترات انجازه. فلك منا جزيل الشكر والامتنان.

كما نتقدم ببالغ الشكر والتقدير إلى كل من قدم لنا يد المساعدة ونخص بالذكر الأستاذة: **عز الدين زاوي، علي ذباح، صادق دهبازي** ومدربي الفئات الصغرى **مفتاح شريقي، فيصل بن صوشة، حسان شرقي** والمدرّب

**عبد الكريم بختي**

وإلى رئيس نادي محمد بوضياف: **سليم بن عزوز.**

وإلى كل من مد لنا يد المساعدة لكم منا جزيل الشكر والامتنان، والعرفان

**شكراً**

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	- العنوان
أ	- آية قرآنية
ب	- شكر وتقدير
ج	- قائمة المحتويات
ط	- قائمة الجداول
ل	- قائمة الأشكال
م	- مقدمة
	الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة
2	1. إشكالية الدراسة
3	2. فروض الدراسة
4	3. أهداف الدراسة
4	4. أهمية الدراسة
5	5. تحديد المصطلحات والمفاهيم
16 – 6	7. الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول : الخصائص البدنية للاعب كرة القدم
19	- تمهيد
19	1. مفهوم الخصائص البدنية.
19	2. الخصائص البدنية للاعب كرة القدم.
24 – 20	1. 2. التحمل.
20	1. 1. 2. مفهوم التحمل.
20	- تعريف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
21	- الحد المطلق والنسبي الأقصى لاستهلاك الأوكسجين.
21	- الاستهلاك الأقصى للأوكسجين عند لاعب كرة القدم.

الصفحة	الموضوع
22	2. 1. 2. أقسام التحمل.
22	2. 1. 2. التحمل العام.
23	2. 1. 2. التحمل الخاص.
23	2. 1. 2. 2. تحمل السرعة.
23	2. 1. 2. 2. تحمل القوة.
24	2. 1. 2. أهمية التحمل.
27 – 24	2. 2. القوة العضلية.
24	2. 1. 2. 2. مفهوم القوة العضلية.
25	2. 2. 2. تصنيف القوة العضلية.
25	2. 1. 2. 2. من حيث الشمولية والخصوصية.
25	2. 1. 2. 2. القوة العامة.
25	2. 1. 2. 2. القوة الخاصة.
25	2. 2. 2. 2. من حيث النوع.
25	2. 1. 2. 2. 2. القوة القصوى ( العظمى ).
26	2. 2. 2. 2. 2. القوة المميزة بالسرعة.
26	2. 2. 2. 2. 3. القوة الانفجارية.
27	2. 2. 3. أهمية القوة العضلية.
30 – 28	2. 3. السرعة.
28	2. 1. 3. 2. مفهوم السرعة.
28	2. 2. 3. 2. أقسام السرعة.
28	2. 1. 2. 3. 2. سرعة الانتقال.
29	2. 2. 3. 2. سرعة الحركة.
29	2. 3. 2. 3. سرعة الاستجابة.
29	2. 3. 3. 2. أهمية السرعة.
31 – 30	2. 4. الرشاقة.
30	2. 1. 4. 2. مفهوم الرشاقة.

الصفحة	الموضوع
31	2. 4. 2. أقسام الرشاقة.
31	2. 4. 2. 1. الرشاقة العامة.
31	2. 4. 2. 2. الرشاقة الخاصة.
31	2. 4. 3. أهمية الرشاقة.
33 – 31	2. 5. المرونة.
31	2. 5. 1. مفهوم المرونة.
32	2. 5. 2. أقسام المرونة.
32	2. 5. 2. 1. المرونة العامة والمرونة الخاصة.
32	2. 5. 2. 2. المرونة الايجابية والمرونة السلبية.
32	2. 5. 2. 3. المرونة الثابتة والمرونة المتحركة.
33	2. 5. 3. أهمية المرونة.
34	- خلاصة
	الفصل الثاني: الخصائص المهارية للاعب كرة القدم.
36	- تمهيد
36	1. مفهوم المهارات الأساسية.
36	2. مفهوم المهارة الحركية الرياضية.
36	3. المهارات الأساسية بكرة القدم.
39 – 37	3. 1. المهارات الأساسية بدون الكرة.
37	3. 1. 1. الجري وتغيير الاتجاه.
37	3. 1. 2. الوثب.
38	3. 1. 3. الخداع والتمويه بالجسم.
39	3. 1. 4. وقفة اللاعب المدافع.
45 – 39	3. 2. المهارات الأساسية بالكرة.
39	3. 2. 1. ضرب الكرة
41	3. 2. 2. التصويب ( التهديف ).
41	3. 2. 3. التمير ( المناولة ).

الصفحة	الموضوع
42	3. 2. 4. السيطرة ( التحكم ) على الكرة.
43	3. 2. 4. 1. استقبال الكرة ( استلام الكرة ).
43	3. 2. 4. 2. دحرجة الكرة.
44	3. 2. 4. 3. تنطيط الكرة.
44	3. 2. 5. المراوغة.
45	3. 2. 6. اختلاس ( افتكاك ) الكرة.
46	3. 3. مهارات حارس المرمى.
47	4. علاقة المهارات الأساسية بالصفات البدنية عند لاعب كرة القدم.
49	- خلاصة
	الفصل الثالث: مراكز اللعب في كرة القدم
51	- تمهيد
51	1. مفهوم مراكز اللعب.
65 – 51	2. الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب المختلفة.
51	2. 1. حارس المرمى.
51	2. 1. 1. تعريف حارس المرمى.
52	2. 1. 2. مميزات حارس المرمى.
52	2. 2. المدافعين.
52	2. 2. 1. تعريف مركز الدفاع.
52	2. 2. 2. الواجبات الدفاعية للاعب خط الدفاع.
53	2. 2. 3. الواجبات الهجومية للاعب خط الدفاع.
53	2. 2. 4. الصفات المهارية والبدنية للاعب خط الدفاع.
54	2. 2. 5. المراكز المختلفة للاعب خط الدفاع.
54	2. 2. 5. 1. ظهير الجنب.
55	2. 2. 5. 2. ظهير الوسط.
55	2. 2. 5. 2. 1. ظهير الوسط المتقدم.
56	2. 2. 5. 2. 2. ظهير الوسط الحر.



الصفحة	الموضوع
57	2. 3. الوسط.
57	2. 3. 1. تعريف مركز الوسط.
57	2. 3. 2. الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط.
57	2. 3. 3. الواجبات الهجومية للاعب خط الوسط.
58	2. 3. 4. الصفات المهارية والبدنية للاعب خط الوسط.
59	2. 3. 5. المراكز المختلفة للاعب خط الوسط.
59	2. 3. 5. 1. لاعب خط الوسط صانع الألعاب.
59	2. 3. 5. 2. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي.
60	2. 3. 5. 3. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي.
60	2. 4. الهجوم.
60	2. 4. 1. تعريف مركز الهجوم.
61	2. 4. 2. الواجبات الدفاعية للاعب خط الهجوم.
61	2. 4. 3. الواجبات الهجومية للاعب خط الهجوم.
61	2. 4. 4. الصفات المهارية والبدنية للاعب خط الهجوم.
63	2. 4. 5. المراكز المختلفة للاعب خط الهجوم.
63	2. 4. 5. 1. لاعب الجناح.
63	2. 4. 5. 2. قلب الهجوم.
65	- خلاصة
	الجانب التطبيقي:
	الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث
68	- تمهيد
68	1. خطوات سير البحث الميدانية.
69	2. متغيرات الدراسة.
69	3. منهج البحث المستخدم.
69	4. مجتمع البحث.
70	5. عينة البحث.

الصفحة	الموضوع
71	6. مجالات البحث.
71	7. أدوات جمع المعلومات.
72	8. الشروط العلمية للأداة.
77	9. الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.
79	- خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
109 – 81	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
119 – 109	2. مناقشة نتائج الدراسة.
120	3. الاستنتاجات.
122	4. الاقتراحات
123	- خاتمة
124	- قائمة المصادر والمراجع.
	- الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
48	علاقة الصفات البدنية بالمهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم.	01
70	خصائص عينة البحث تبعاً لمتغير العمر والطول والوزن.	02
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق والثبات للخصائص البدنية قيد الدراسة.	03
74	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق والثبات للخصائص المهارية قيد الدراسة.	04
75	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المحكمين ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية.	05
76	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات المحكمين ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية.	06
81	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة التحمل حسب مراكز اللعب.	07
82	تحليل التباين الأحادي لصفة التحمل حسب مراكز اللعب.	08
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة القوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.	09
84	تحليل التباين الأحادي لصفة القوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.	10
84	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة السرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.	11
85	تحليل التباين الأحادي لصفة السرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.	12
86	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة الرشاقة حسب مراكز اللعب.	13
87	تحليل التباين الأحادي لصفة الرشاقة حسب مراكز اللعب.	14
87	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لصفة المرونة حسب مراكز اللعب.	15
89	تحليل التباين الأحادي لصفة المرونة حسب مراكز اللعب.	16
90	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمراوغة حسب مراكز اللعب.	17
90	تحليل التباين الأحادي للمراوغة وتغيير الاتجاه حسب مراكز اللعب.	18

90	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة التمرير حسب مراكز اللعب.	19
92	تحليل التباين الأحادي لدقة التمرير حسب مراكز اللعب.	20
93	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة التسديد حسب مراكز اللعب.	21
94	تحليل التباين الأحادي لدقة التسديد حسب مراكز اللعب.	22
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة الضربات الرأسية حسب مراكز اللعب.	23
95	تحليل التباين الأحادي لدقة الضربات الرأسية حسب مراكز اللعب.	24
96	نتائج اختبار ( LSD ) للمقارنات البعدية للمتغيرات المهارية حسب مراكز اللعب.	25
97	المستويات المعيارية لصفة التحمل ( $VO_2 \max$ ) حسب مراكز اللعب.	26
98	النسبة المئوية لاختبار التحمل ( $VO_2 \max$ ) في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	27
99	المستويات المعيارية لصفة القوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.	28
99	النسبة المئوية لاختبار القوة الانفجارية في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	29
100	المستويات المعيارية لصفة السرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.	30
100	النسبة المئوية لاختبار السرعة الانتقالية في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	31
101	المستويات المعيارية لصفة الرشاقة حسب مراكز اللعب.	32
101	النسبة المئوية لاختبار الرشاقة في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	33
102	المستويات المعيارية لصفة المرونة حسب مراكز اللعب.	34
103	النسبة المئوية لاختبار المرونة في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	35
104	المستويات المعيارية لمهارة المراوغة وتغيير الاتجاه حسب مراكز اللعب.	36
104	النسبة المئوية لاختبار المراوغة في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	37
105	المستويات المعيارية لمهارة دقة التمرير حسب مراكز اللعب.	38
106	النسبة المئوية لاختبار دقة التمرير في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	39
107	المستويات المعيارية لمهارة دقة التسديد حسب مراكز اللعب.	40
107	النسبة المئوية لاختبار مهارة دقة التسديد في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	41

108	المستويات المعيارية لمهارة دقة الضربة الرأسية حسب مراكز اللعب.	42
108	النسبة المئوية لاختبار دقة الضربة الرأسية في كل مستوى معياري حسب مراكز اللعب.	43

## قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
81	المتوسطات الحسابية لصفة التحمل حسب مراكز اللعب.	01
83	المتوسطات الحسابية لصفة القوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.	02
85	المتوسطات الحسابية لصفة السرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.	03
86	المتوسطات الحسابية لصفة الرشاقة حسب مراكز اللعب.	04
88	المتوسطات الحسابية لصفة المرونة حسب مراكز اللعب.	05
90	المتوسطات الحسابية لمهارة المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة حسب مراكز اللعب.	06
91	المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التمرير حسب مراكز اللعب.	07
93	المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التسديد حسب مراكز اللعب.	08
95	المتوسطات الحسابية لمهارة الضربة الرأسية مراكز اللعب.	09

## مقدمة

تعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم والتي حظيت باهتمام العديد من الباحثين والعلماء في مختلف مجالات العلوم من أجل الوصول بها إلى أعلى المستويات من خلال تطوير وتحسين المستوى البدني والمهاري والنفسي والخططية للاعب كرة القدم.

فالمتبع لكرة القدم الحديثة يلحظ ارتفاع مستوى طابع اللعب مما يفرض المدرب إعداد اللاعب إعدادا خاصا من الناحية البدنية والتي لها علاقة بتحسين الأداء المهاري وذلك من أجل تطبيق الواجبات الخططية التي تفرضها مختلف مراكز اللعب.

كما أنه من الجيد في رأي الباحث أن يجيد كل لاعب المبادئ الأساسية للعبة إلا أن اختلاف متطلبات وواجبات كل مركز تفرض خصائص بدنية ومهارية تمكن لاعب دون آخر من اللعب في مركز دون آخر.

أمام هذه الخصوصية والأهمية البالغة للخصائص البدنية في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعب كرة القدم ارتأى الباحث إجراء هذه الدراسة الوصفية المقارنة بين مراكز اللعب في الخصائص البدنية والمهارية مع تحديد مستويات معيارية لتلك الخصائص لدى أفراد عينة البحث.

وقد قسم الباحث دراسته كأي دراسة علمية إلى جانبين (نظري وتطبيقي) مسبقين بفصل تمهيدي. الجانب النظري تطرق فيه الباحث إلى مفهوم مختلف الخصائص البدنية والمهارية وأهم الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مراكز اللعب التي تتطلبها لعبة كرة القدم.

أما الجانب التطبيقي فقد تطرق فيه الباحث إلى أهم الإجراءات المتبعة في جمع المعلومات وكذلك عرض وتحليل وناقشة النتائج التي توصلت لها الدراسة. وفي الأخير عرضنا أهم استنتاجات الدراسة بالإضافة إلى الاقتراحات التي يرى الباحث أنها تساهم بالنهوض بمستوى كرة القدم على الأقل عند أفراد عينة البحث.

## الجانب التمهيدي



1. الإشكالية.
2. فرضيات الدراسة.
3. أهمية البحث.
4. أهداف الدراسة.
5. أسباب اختيار الموضوع.
6. تحديد المفاهيم والمصطلحات.
7. الدراسات السابقة.



## 1. الإشكالية:

تتعدد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم إذ تعتبر تلك المهارات الميزة الأساسية للعبة ومن دون إتقانها لن يتمكن اللاعب من تنفيذ واجباته الخططية أثناء المباراة كما أن هذا الإتقان يعتمد على ما يتمتع به اللاعب من خصائص بدنية ذات الصلة بالمهارة حيث أن هذه الخصائص البدنية ( التحمل، القوة والسرعة والمرونة والرشاقة ) تعتبر القاعدة الأساسية للأداء المهاري العالي.

وقد شهدت كرة القدم تطورا كبيرا في المستوى المهاري والبدني نتيجة لتحليل نشاط كرة القدم والاستفادة من نتائج تلك التحليل في عملية التدريب والإعداد البدني خاصة، الأمر الذي يرى الباحث أنه زاد من أهمية مبدأ الخصوصية ومبدأ الفردية في التدريب إذ تكاد أن تكون عملية إعداد اللاعب عملية فردية محضة.

ولأن كرة القدم لعبة جماعية تتكون من إحدى عشر لاعبا يمارسون مهامهم على مساحة واسعة (الملعب) فإن تحديد المركز الذي يجب أن يشغله اللاعب قبل بداية المباراة ضرورة حتمية وأمر تنظيمي يضمن عدم التعارض في أداء المهام بين اللاعبين كما يساعد على استغلال جميع المساحات في الملعب ويمكن المدرب من الاختيار الأمثل للتشكيل مع معرفة مواطن الخلل في أداء فريقه.

ويرى الباحث أن خصوصية المركز من الموضوعات الهامة في مجال كرة القدم حيث أن تميز اللاعب في مركز من مراكز اللعب يرجع إلى ما يتميز به هذا اللاعب من خصائص بدنية ومهارية تتناسب مع متطلبات وواجبات ذلك المركز، أي أنه لا بد من معرفة تلك الخصائص البدنية والمهارية المميزة لكل مركز على حدا والتي تتوافق مع الواجبات والمهام المميزة لكل مركز ولكل خط من خطوط اللعب. مما يساعد على استغلال نقاط القوة وتدارك نقاط الضعف خلال عملية التدريب.

من بين الدراسات التي اهتمت بمعرفة الفروق بين مراكز اللعب دراسة **عمر إبراهيم (2012)** التي هدفت إلى تحديد الخصائص البدنية والمهارية حسب مراكز اللعب لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية ( فلسطين ) ودراسة **ناصر (2006)** والتي هدفت إلى تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز وخطوط اللعب، كذلك دراسة **Dunbar et coll (2005)** والتي هدفت إلى معرفة تأثير مركز اللعب ومستوى المنافسة على اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم. ودراسة **Frédéric lambertin (2000)** التي اهتمت بدراسة علاقة نوع الجهد والنسب للمسافات

المنجزة حسب المراكز، كذلك دراسة بريكسي (1999) التي هدفت إلى معرفة الخصائص الفيسيولوجية للاعبين كرة القدم الجزائر ومعرفة خصوصيات المركز الذي يشغله كل لاعب، دراسة **Maurine vrilac**. **Jean-paul serni** (1997) حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم من خلال ثلاث متغيرات ( الطول، الوزن، العمر )، دراسة **Cazorla et Farhi** هدفت هذه الدراسة إلى تحديد القدرات الفيسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب مراكز اللاعبين، كذلك دراسة **Codik** هدفت إلى دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين بالاعتماد على مسافة الجري ( خفيف، سريع، جري سرعة قصوى، جري بالكرة ).

رغم هذه الدراسات إلا أن الباحث يرى أن تحديد الخصائص البدنية والمهارية المميزة لكل مركز لعب في كرة القدم مازال موضوع بحث، كما أن الباحث من خلال نشاطه في كرة القدم يؤكد على أن عملية تدريب وتوظيف اللاعبين في مراكز اللعب يتم بطريقة عشوائية أي من دون ربط كل من خصائص اللاعب مع مهام مركز اللعب وأن المدربين يكتفون في ذلك بالملاحظة، كما أن غياب مستويات معيارية تمكن المدرب من الوقوف على المستوى البدني والمهاري للاعبين جعل الباحث يجري هذه الدراسة من أجل معرفة المستوى البدني والمهاري لأفراد عينة البحث حسب مراكز اللعب وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

1. هل هناك فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب المختلفة عند لاعبي كرة القدم؟
2. هل هناك فروق في الخصائص المهارية بين مراكز اللعب المختلفة عند لاعبي كرة القدم؟
3. ما هو مستوى الخصائص البدنية لعينة البحث، من خلال تحديد مستويات معيارية لها؟
4. ما هو مستوى الخصائص المهارية لعينة البحث، من خلال تحديد مستويات معيارية لها؟

## 2. فرضيات البحث:

يفترض الباحث أنه:

1. توجد فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب المختلفة عند لاعبي كرة القدم.
2. توجد فروق في الخصائص المهارية بين مراكز اللعب المختلفة عند لاعبي كرة القدم.
3. أن الصفات البدنية قيد الدراسة لعينة البحث تندرج ضمن المستوى المتوسط.
4. أن الصفات المهارية قيد الدراسة لعينة البحث تندرج ضمن المستوى المتوسط.

## 3. أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. معرفة بعض الخصائص البدنية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة.
2. معرفة بعض الخصائص المهارية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب المختلفة.
3. تحديد مستويات معيارية لمعرفة مستوى الخصائص البدنية التي تميز عينة البحث.
4. تحديد مستويات معيارية لمعرفة مستوى الخصائص التقنية التي تميز عينة البحث.

## 4. أهمية البحث:

أولاً: من الناحية النظرية:

1. تزويد المكتبة الجامعية الجزائرية بمرجع علمي يحتوي على معطيات نظرية وتطبيقية من شأنها أن تساهم في زيادة المعرفة لدى المدربين والباحثين في مجال تدريب كرة القدم.
2. تعريف لاعبي ومدربي كرة القدم ببعض الخصائص البدنية والمهارية الخاصة بكرة القدم.
3. تعريف لاعبي ومدربي كرة القدم ببعض الواجبات الدفاعية والهجومية وفقاً لخطوط ومراكز اللعب.
4. تعريف مدربي ولاعبي كرة القدم ببعض الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في مجال كرة القدم.

ثانياً: من الناحية التطبيقية:

1. معرفة بعض الخصائص البدنية والمهارية المميزة لكل مركز من مراكز اللعب من شأنه أن يساهم في توظيف اللاعبين المناسب في المركز المناسب.
2. تزويد المدربين ببطارية اختبارات بدنية وأخرى مهارية مع تحديد المستويات المعيارية لهما، تمكنهم من الوقوف على المستوى البدني والمهاري للاعبين.
3. تساهم بطارية الاختبارات الموضوعية مع المستويات المعيارية المحددة لها في انتقاء لاعبي كرة القدم لفئة الأكابر.

## 5. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## - الخصائص البدنية:

هي مجموعة من الصفات الفطرية والمكتسبة تتحسن بالتدريب تتمثل في القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، والتي تؤثر بشكل كبير في مستوى الأداء الرياضي. ( تعريف إجرائي )

## - الخصائص المهارية:

هي مجموعة من المميزات الحركية لنشاط رياضي معين والتي تعتمد أساسا على كفاءة الجهاز العصبي العضلي، وتتأثر بالخصائص البدنية. ( تعريف إجرائي )

## - مراكز اللعب:

هي مناطق محددة على أرضية الميدان ( ميدان كرة القدم ) يتوزع عليها اللاعبون حسب خطة اللعب تضمن تقاسم الأدوار بين اللاعبين في تأدية مهامهم الدفاعية والهجومية وهي نظم لاعبي خط الدفاع ( الظهير، المحوري )، ولاعبي خط الوسط، ولاعبي خط الهجوم. ( تعريف إجرائي ).

## - المعايير:

هي درجات معيارية يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري عن المتوسط. ( حسنين، 2001، 213 ).

## - الدرجة الخام:

هي النتيجة الأصلية المشتقة من تطبيق الاختبارات أو من أي أداة قياس أخرى دون أن تعالج إحصائيا ( حسنين، 2003، 359 ).

## - المستويات المعيارية:

هي المعايير القياسية التي تستخدم لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام بغرض تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها ( علاوي، رضوان، 1988، 194 ).

## 6. الدراسات السابقة والمثابفة:

تعتبر هذه الخطوة من الخطوات الهامة عند معالجة موضوع بحث ما، إذ تساعد الباحث في تحديد مشكلة بحثه وتجنبه تكرار المواضيع. كما تساعد في توفير جهوده انطلاقاً من الاستفادة منها في تتبع الخطوات التي اعتمدها الباحثون من قبله عند معالجتهم لمواضيع شبيهة وذات صلة بموضوع بحثه، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة والمثابفة للدراسة الحالية:

## - الدراسة الأولى:

رسالة ماجستير فلسطينية (2012) ل: عمر إبراهيم محمد، أجريت هذه الدراسة حول " الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية". هدفت إلى التعرف على الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة مكونة من 100 لاعب يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم (2012/2011)، وهم يمثلون 10 أندية تم اختيارهم بطريقة قصدية من أصل 58 ناد حيث تم اختيار 2 لاعبي هجوم، 4 لاعبي وسط، 4 لاعبي دفاع من كل ناد.

اعتمد الباحث على اختبارات بدنية ومهارية لمجمع المعلومات والبيانات والتي تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن خلالها توصل الباحث إلى ما يلي:

1. أن مستوى الخصائص البدنية لعينة البحث كان متوسطاً في بعض العناصر مثل: السرعة والرشاقة وجيدا في العناصر الأخرى مثل: المرونة والقوة العضلية والتحمل.
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية.
3. أن مستوى الخصائص المهارية جيد.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0,05 \geq \alpha$ ) في الخصائص المهارية بين مراكز اللعب المختلفة لناشئ كرة القدم في الضفة الغربية كما يلي: جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والمهاجم ولصالح المدافع وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم ولصالح المهاجم وبين الوسط والمهاجم ولصالح الوسط.

5. كما توصل الباحث إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية للخصائص البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة.

#### - الدراسة الثانية:

أطروحة دكتوراه جزائرية (2006) ل: عبد القادر ناصر، أجريت هذه الدراسة حول: "تأثير واجبات ومراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث تباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم". هدفت إلى تحديد مجالات الترابط والاختلافات في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز وخطوط اللعب ومعرفة تأثير مراكز اللعب على الصفات البدنية والمهارية مع تحديد معايرة المستويات لعينة البحث وتوضيح النسب المئوية الملائمة لمراكز وخطوط اللعب.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة من أواسط لاعبي البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم الدرجة الأولى (A) والتي مثلت 70% من المجتمع الأصلي بواقع 77 لاعبا اختيروا بالطريقة القصدية.

اعتمد الباحث على اختبارات بدنية ومهارية لجمع المعلومات والتي أخضعها للمعالجة الإحصائية التالية: (المتوسطات الحسابية، التباينات، الانحرافات المعيارية، مقاييس الدلالة T لعينتين متجانستين وغير متساويتين في العدد، لعينتين متجانستين ومتساويتين في العدد، لعينتين غير متجانستين، التجانس، تحليل التباين).

على ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي:

1. توجد فروق معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية

وبعض المهارات الأساسية حيث:

- حققت مراكز الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة (30م) وصفة القوة (القفز العالي من الثبات) وصفة الرشاقة (جري: 5,5×2م + 16×2م) ومهاري الجري بالكرة بين الشواخص والتصويب في المرمى.
- كما حققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المطاولة (12دقيقة جري) وصفة المرونة (ثني الجذع للأمام) وكذلك مهارة الركنية.
- أما مراكز خط الدفاع فسجلت أحسن نتيجة في مهاري التماس وقذف الكرة لأبعد مسافة.

- عكست نتائج تصنيف المستويات المعيارية المستوى المقبول لجميع المتطلبات البدنية والمهارية.

- أعلى وأدنى مستوى معياري أظهرته مهارة ضرب الكرة بالرأس بنسب مئوية على التوالي: ( مستوى جيد جدا 42,85% ومستوى ضعيف جدا 00% ).

#### - الدراسة الثالثة:

دراسة انجليزية (2005) ل: Dunbar et coll ، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: " تحليل للخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مختلف المناصب ومستويات اللعب لثلاث نوادي في كرة القدم ". هدفت إلى معرفة تأثير منصب اللعب ومستوى المنافسة على اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم.

أجرى الباحث دراسته على عينة مكونة من 89 لاعبا مقسمين إلى لاعبي الفريق الأول 61 لاعبا ولاعبي الفريق الاحتياطي 28 لاعبا.

اعتمد الباحث في جمع البيانات والمعلومات على بطارية اختبارات بدنية مشكلة من الجري السريع لمسافتي 10م، 20م، القفز العمودي، المداومة اللاهوائية، الرشاقة والمداومة الهوائية عند تركيز 2 ميلي مول من حمض اللبن.

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات ما يلي:

1. لا توجد فروق دالة بين مختلف مناصب اللعب في كل الاختبارات ماعدا تفوق لاعبي وسط الميدان على حراس المرمى في المداومة الهوائية.
2. لاعبو الفريق الأول هم الأحسن من لاعبي الفريق الاحتياطي في المداومة الهوائية والمداومة اللاهوائية وهذا هو السبب في الفرق بين المستويين.

#### - الدراسة الرابعة:

دراسة ل: Frédéric lambertin (2000) ، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: " علاقة نوع الجهد والنسب للمسافات المنجزة حسب المراكز ". هدفت إلى معرفة الاختلافات بين مراكز اللاعبين ( المهاجم، المدافع الجانبي، المدافع الوسط، الوسط ) في مسافات الجري المنجزة ( جري متوسط، جري خفيف، مشي، سرعة ).

توصل الباحث إلى ما يلي:

1. يعتبر كل من مركزي المدافع الجانبي والمدافع الوسط أكثر المراكز قطع المسافات بالجري الخفيف (41%).
2. يعتبر خط الهجوم أكثر المراكز في قطع المسافات السريعة (13%).

سرعة	مشي	جري خفيف	جري متوسط	
13%	29%	35%	23%	مهاجم
10%	29%	41%	20%	مدافع جانبي
6%	36%	41%	17%	مدافعالوسط
11%	31%	38%	20%	وسط

#### - الدراسة الخامسة:

دراسة عبد الرحمان بريكسي (1999)، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: " الخصائص الفسيولوجية للاعب كرة القدم الجزائرية ". هدفت إلى تثبيت أهمية الخصائص الفسيولوجية والبدنية في رفع المستوى العالي مع تحديد خصوصيات لاعب كرة القدم وكذلك معرفة خصوصيات المركز الذي يشغله اللاعب.

أجرى الباحث دراسته على عينة مكونة من لاعبي كرة القدم للنخبة الوطنية والفريق الوطني.

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات ما يلي:

1. أن المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المرفولوجية والفسيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة معنوية.
2. عدم تجانس اللاعبين من الناحية المرفولوجية والفسيولوجية.
3. وجود فروق بين حارس المرمى وبقية المراكز الأخرى.
4. تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم مقارنة مع السنوات الماضية وبالأخص حارس المرمى.
5. تطور القدرات اللاهوائية اللاكتيكية للاعبين مثل جري ( 80م، 90م، 50م ).
6. إن مقارنة المعطيات حسب مراكز اللعب لا تعطي تفسيرات أو دلالات للاعبين.



## - الدراسة السادسة:

دراسة ل: (1997)، Maurine vrilac. Jean-paul serni، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: "دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم". هدفت إلى تحديد الفروق بين اللاعبين في بعض الفروق المرفولوجية.

وقد قسم الباحث مراكز اللعب إلى (دفاع، وسط، هجوم).

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي:

1. سجل لاعبو الدفاع أحسن متوسط في قياس الوزن (73,85 كغ) مقارنة بلاعبي الوسط

(69,00 كغ) والهجوم (68,09 كغ).

2. سجل لاعبو الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول (1,76 م) مقارنة بلاعبي الدفاع

(1,75 م) والهجوم (1,72 م).

## - الدراسة السابعة:

دراسة ل: Codik، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: "دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين (الدفاع،

الوسط، الهجوم)". هدفت إلى معرفة الفروق بين مراكز اللاعبين (المهاجم، المدافع الجانبي، المدافع الوسط، الوسط) في مسافات الجري المنجزة (جري متوسط، جري خفيف، مشي، سرعة).

ركز الباحث في دراسته على المسافة المقطوعة خلال مباريات كأس العالم (جري خفيف، جري سريع،

جري سرعة قصوى، جري بالكرة).

توصل الباحث إلى ما يلي:

1. يعتبر خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة.

2. سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بين خطي الدفاع والهجوم.

3. يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة.

4. اعتبر الباحث هذه النتائج بداية أولى في دراسة الواجبات والمتطلبات الخاصة بالمراكز وهي

بذلك تعطي للباحث نظرة شاملة حول الاختلافات في بعض الصفات البدنية (سرعة،

مطاوله هوائية، ...) خلال المنافسة.

المجموع	جري بالكرة	سرعة قصوى	جري سريع	جري خفيف	
4100م	450م	650م	950م	2050م	الدفاع
3840م	280م	570م	860م	2130م	الوسط
4485م	385م	970م	940م	2190م	الهجوم

## - الدراسة الثامنة:

دراسة ل: A.Farhi و G.Cazorla، أجريت هذه الدراسة تحت عنوان: "تحديد القدرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز". هدفت إلى معرفة نسبة الفروق بين مراكز اللاعبين في القدرات الفسيولوجية.

وقد قسم الباحثان المراكز إلى: ( المهاجم، المدافع الظهير، المدافع الوسط، الوسط ).

توصل الباحث إلى ما يلي:

1. تعتبر كل من صفتي السرعة والقوة ( القفز العالي ) والمرونة من الصفات التي لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم.
2. نتائج اختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.
3. يعتبر كل من لاعب الوسط والظهيرين ( الأيمن والأيسر ) من أحسن اللاعبين في صفة المطاولة ويلبهم لاعبي الهجوم.

## - الدراسة التاسعة:

أطروحة دكتوراه جزائرية (2004) ل: بن قوة علي، أجريت هذه الدراسة حول: "تحديد مستويات لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين". هدفت إلى الكشف عن مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية لفئة الناشئين حسب كل منطقة من مناطق الوطن (الساحل، الهضاب، الصحراء) من خلال بطارية الاختبارات المقترحة ومقارنة هذه الفئة مع المعايير الفرنسية.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة مكونة من 162 لاعبا بواقع 54 لاعبا من كل منطقة.

اعتمد الباحث على الاستبيان والاختبارات البدنية والمهارية لجمع المعلومات والبيانات واستخدم في معالجتها الوسائل الإحصائية التالية: (النسب المئوية؟، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، التباين  $F$ ).

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات ما يلي:

1. وجود فروق ذات دلالة في كل من الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم الجزائرية بين مختلف المناطق حيث أنه يتميز اللاعب في منطقة الساحل بالجانب المهاري ويتميز لاعب منطقة الجنوب بالصفات البدنية.
2. تأرجح مستوى اللاعب الجزائري بين الضعيف والمتوسط مقارنة باللاعب الأجنبي (الفرنسي) في المهارات والصفات البدنية.

#### - الدراسة العاشرة:

رسالة ماجستير فلسطينية (2011) ل: عمر إبراهيم محمد شرعب، أجريت هذه الدراسة حول: "بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)". هدفت إلى معرفة مستوى بعض المتغيرات البدنية والمهارية وبناء مستويات معيارية لها لدى ناشئ أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين).

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة من 145 ناشئا يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية المحترفين في فلسطين للعام 2011/2010 حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من 8 أندية.

اعتمد الباحث على اختبارات بدنية ومهارية لجمع المعلومات والتي أخضعها بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للمعالجة الإحصائية الموالية (المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الالتواء، الرتب المثبتة، معامل الارتباط بيرسون).

على ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى ما يلي:

1. انخفاض مستوى المتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة.
2. بناء مستويات معيارية باستخدام الدرجات المثبتة للمتغيرات البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة.

## - الدراسة الحادية عشر:

أطروحة دكتوراه جزائرية (2012) ل: ولد هو مصطفى، أجريت هذه الدراسة حول: "المواصفات البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم الجزائرية من مختلف الفئات العمرية (أصاغر، أشبال) ومستويات اللعب (نخبوي/غير نخبوي)". هدفت إلى تحديد مختلف المعايير البدنية والتقنية التي تخلق الفارق بين اللاعب الموهوب واللاعب العادي في كرة القدم في كل فئة عمرية، مع اقتراح نموذج مبني على أسس علمية لتشخيص وانتقاء المواهب في كرة القدم في كل فئة عمرية وكذلك تقييم مستوى لاعبي كرة القدم الجزائرية في مختلف الفئات العمرية ومقارنة نتائجهم في مختلف الاختبارات المستخدمة مع نتائج الدراسات السابقة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن (التحليل المقارن) لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة ضمت 118 لاعب من مختلف الفئات العمرية كما يلي: 53 لاعب نخبوي (اتحاد بسكرة) و65 لاعب غير نخبوي (وداد أمل بسكرة، الاتحاد الرياضي للعالية) اختيروا بطريقة طبقية وقصدية.

اعتمد الباحث على بعض القياسات الجسمية (الطول، الوزن، الكتلة الجسمية) والاختبارات البدنية والمهارية لجمع المعلومات والبيانات واستخدام في معالجتها الوسائل الإحصائية التالية: (اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية والمتمثل في اختبار T ستودنت لعينتين مستقلتين ومتجانستين وغير متساويتين في العدد عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0,05)$ ).

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات ما يلي:

1. إن متوسط الطول والكتلة الجسمية للاعبين المشكلين لعينة الدراسة مصنّفون في متوسط الطول والوزن للأفراد العاديين من نفس الطول حسب منحى الطول والكتلة الجسمية للمنظمة العالمية.
2. وجد أن اللاعبين النخبويين أسرع من اللاعبين غير النخبويين في كل المسافات (40م، 20م، 10م، 30م بعد الانطلاق)، وكذلك يتمتعون برشاقة أفضل وقوة دفع أكبر على مستوى الأطراف السفلى، وكذلك بقدرات هوائية أحسن وقدرة ارتقاء أفضل في اختبار SJ، CMJ دليل على امتلاكهم لقوة انفجارية أحسن من نظرائهم.
3. يتفوق اللاعبون النخبويون على اللاعبين غير النخبويين في تقنية تغيير الاتجاه بالكرة أو المراوغة.

## - الدراسة الثانية عشر:

أطروحة دكتوراه جزائرية (2007) ل: بن برنو عثمان، أجريت هذه الدراسة حول: "تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة". هدفت إلى: اقتراح بطارية اختبارات مع تحديد مستويات معيارية مرفقة بدرجات معيارية وسلم تنقيط لتقويم بعض المهارات الأساسية في نشاط كرة اليد، الكرة الطائرة، كرة السلة لتلاميذ المرحلة الثانوية بالإضافة إلى معرفة الفروق في مستوى أداء التلاميذ في الألعاب الجماعية بين المناطق (هضاب، ساحل، جنوب)، كذلك اقتراح طريقة لعملية تقويم تعتمد على برنامج تطبيقي في الإعلام الآلي في الألعاب الجماعية المدروسة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث والذي أجري على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية (إناث/ذكور) المسجلين في الموسم الدراسي (2004/2005) اختيروا بالطريقة العشوائية من ثانويات اختيرت بطريقة القصدية.

اعتمد الباحث على الاستبيان والاختبارات المهارية لجمع المعلومات والبيانات واستخدم في معالجتها الوسائل الإحصائية التالية: (النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، التباين  $F$ ).

استنتج الباحث من التحليل الإحصائي للبيانات ما يلي:

1. عدم تجانس العينة (ذكور/إناث) في جميع الاختبارات.
2. وجود اختلاف في المستوى بين الولايات في جميع الاختبارات.
3. عينة البحث كانت أغلبها في المستوى المتوسط سواء بالنسبة للذكور أو الإناث وذلك وفق المستويات المعيارية، والدرجات المعيارية، وسلم التنقيط.

## - التعليق على الدراسات السابقة:

جاءت كل الدراسات في مجال كرة القدم ماعدا دراسة بن برنو عثمان فشملت ثلاث نشاطات جماعية (كرة السلة، كرة اليد، الكرة الطائرة).

تباينت متغيرات الدراسات بين من تناول المتغيرات البدنية والمهارية معا مثل دراسة ( عبد القادر ناصر، بن قوة علي، عمر إبراهيم محمد، عمر خليل محمد، ولد حمو مصطفى ) ومن تناول المتغيرات البدنية فقط (Lembertin, Dambar, Codik) ومن تناول المتغيرات المهارية فقط مثل دراسة (بن برنو عثمان) وهناك من تناول المتغيرات البدنية والفسولوجية معا مثل (Cazorla et farhi) وهناك من تناول المتغيرات الفسيولوجية فقط مثل دراسة (بريكسي) والمرفولوجية مثل دراسة (Maurine).

هدفت معظم هذه الدراسات أساسا إلى معرفة الفروق بين مراكز اللعب المختلفة في كرة القدم ماعدا دراسة ولد حمو مصطفى التي هدفت إلى معرفة الفروق بين اللاعب النخبوي واللاعب غير النخبوي ودراسة كل من بن قوة علي وبن برنو عثمان هدفتا إلى معرفة الفروق بين مناطق مختلفة من الوطن ( هضاب، ساحل، جنوب ) وهدفت دراسة عمر خليل إلى بناء مستويات معيارية للخصائص البدنية والمهارية.

تناولت الدراسات السابقة فئات عمرية مختلفة ( ناشئين، أواسط، أكابر ) من مختلف المستويات ( هاوي، نخبوي، وطني ). ماعدا دراسة بن برنو عثمان التي شملت عينة من تلاميذ الطور الثانوي.

اعتمدت الدراسات التي هدفت لمعرفة الفروق في مراكز اللعب على تقسيم مراكز اللعب في كرة القدم إلى ( دفاع، وسط وهجوم ) كما في دراسة ( Codik ) فيما اعتمدت دراسات أخرى نوع من التفصيل في مراكز اللعب حيث قسمتها إلى ( مدافع محوري ومدافع ظهير وسط ميدان ومهاجم ) كما في دراسة ( lambertin ).

اتفقت معظم الدراسات على استخدام الأساليب الإحصائية التالية: ( المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التباين F ، اختبار T ).

وبعد هذا العرض للدراسات السابقة يمكن أن يقر الباحث أنه استفاد منها فيما يلي:

1. تحديد الإطار العام للدراسة من حيث تدقيق مشكلة الدراسة وصياغة أسئلة وفروض

البحث.

2. تحديد المنهجية المستخدمة من حيث المنهج المناسب وأدوات جمع المعلومات وضبط المتغيرات وحجم العينة بالإضافة للإجراءات الإدارية.
3. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات والمعلومات.
4. طريقة عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

هذا ويبرز الباحث أن الدراسة الحالية تميزت فيما يلي:

5. محاولة جادة لتحديد بعض المميزات البدنية والتقنية لكل مركز من مراكز اللعب في كرة القدم، لذلك اختار الباحث فئة الأكابر كعينة لبحثه حيث تكون الصفات البدنية كاملة النمو عند هذه الفئة.
6. تساهم هذه الدراسة في تحديد مستويات معيارية حديثة باعتبار أن المستويات المعيارية يجب أن تجدد كل 4 إلى 5 سنوات.
7. تعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في المنطقة التي أجرى عليها الباحث دراسته ( مجتمع البحث ).



# الجانب النظري

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم

حسب مراكز اللعب

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم - باتنة





## الفصل الأول

### الخصائص البدنية للاعب كرة القدم

تمهيد.

1. مفهوم الخصائص البدنية.

2. الخصائص البدنية للاعب كرة القدم.

2. 1. التحمل.

2. 2. القوة.

2. 3. السرعة.

2. 4. الرشاقة.

2. 5. المرونة.

خلاصة.

تمهيد:

تعد الصفات البدنية القاعدة الأساسية لتحقيق أعلى مستويات الانجاز في جميع الرياضات. وفي كرة القدم تعدد هذه الخصائص البدنية وتعتبر الجسر الذي يربط بين مختلف جوانب الإعداد في خطة التدريب السنوية وكذلك اليومية، فلاعب كرة القدم من دون هذه الخصائص البدنية لن يتمكن من أداء واجباته المهارية والخططية على أحسن وجه مما يؤثر على حالته النفسية. هذا وأنه في حالة تساوي فريقين في المستوى المهاري والخططي فإن أفضلهما في المستوى البدني سيكون الأفضل في سرعة اللعب وتحمل الأداء طوال فترة المباراة.

### 1. مفهوم الخصائص البدنية:

يمكن تعريف الخصائص البدنية بأنها تلك الصفات الوراثية الموجودة داخل جسم الإنسان حيث يقول **الجبالي** " ترتبط القدرات البدنية بالعوامل الوراثية وتلعب الخصائص الفردية المميزة لكل فرد دورا هاما في تشكيل وفعاليات هذه القدرات " ( الجبالي، 2003، 343 ). ويضيف **حسنين** " تمكن الصفات البدنية الأساسية الفرد من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة، وهي تشكل حجر الزاوية الأساسية لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي صفات ضرورية لها حيث تتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها من الصفات البدنية الأخرى طبقا لطبيعة النشاط الرياضي والبدني الممارس مع مراعاة أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات البدنية الأساسية لذا فإن توافر تلك الصفات يمكن أن يعطي فرصة أكبر لاستيعاب المهارات وطريقة الأداء الفنية، كما أن هذه الصفات ضرورية في متابعة عمليات النمو البدني والانتقاء ويعد نقص نمو أحد هذه الصفات كالقوة العضلية والقدرة والتحمل العضلي والسرعة والتحمل الدوري التنفسي وغيرها لدى الفرد عائقا في طريق الاستفادة من الموهبة الرياضية وتحقيق المستوى الرياضي الجيد " ( حسنين، 1997، 36 ).

### 2. الخصائص البدنية للاعب كرة القدم:

تشكل القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم عاملا هاما وأساسيا لرفع مستوى الأداء المهاري، حيث أن القدرات البدنية تهدف إلى تحديد عناصر بدنية معينة تلعب دورا بارزا في إتقان اللاعب للمهارات الأساسية، حيث أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم تعتبر أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي، ولأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار، وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تحدد الأداءات الحركية للمهارات الأساسية... وتلعب الفروق الفردية والخصائص الفردية المميزة لكل الألعاب بالإضافة إلى العوامل الوراثية دورا هاما في تشكيل وفعاليات القدرات البدنية، بالإضافة إلى ارتباط تلك القدرات البدنية بمكونات أخرى مثل المرونة والرشاقة واللذين يمثلان أهمية كبرى ويعتبران من الأسس الهامة للعملية التدريبية بجانب القدرات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) ( البساطي، 2001، 32 ).

## 2. 1. التحمل:

## 2. 1. 1. مفهوم التحمل:

التحمل هو " مقدرة الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط كفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب " ( مفتي، 2001، 147 ). ويعرف التحمل في كرة القدم بقدرته اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ( البساطي، 2001، 59 ). ويرى أبو عبده أن التعب يمثل العنصر الأساسي للأداء في هذا النوع من القدرات البدنية حيث يمكن الإشارة إلى أن امتلاك لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب يشير إلى الإمكانيات العالية للتحمل لدى هذا اللاعب ( أبو عبده، 2008، 39 ). ويعرف التحمل كذلك بأنه كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات ( حسانين، 2001، 243 ). ومن المعروف أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( VO2max ) يعبر عن قدرة الجسم الهوائية، وتقوم بهذه المسؤولية ثلاثة أجهزة أساسية في الجسم هي: الجهاز التنفسي والجهاز الدوري، والجهاز العضلي، وبالرغم من أهمية عمل هذه الأجهزة وتعاونها إلا أن أهمها هو الجهاز العضلي حيث يمكن اعتباره العامل المحدد لكفاءة الإنسان الهوائية. ( عبد الفتاح ونصر الدين، 2003، 215 ).

## - تعريف الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( VO2max ):

هي أكبر كمية أوكسجين مقاسة على مستوى سطح البحر والممكن استهلاكها من طرف الرياضي في وحدة زمنية خلال مجهود عضلي ( millet, 2006, 20 ) وتتغير هذه الوظيفة الحيوية حسب العمر، الجنس، وأبعاد الجسم، والحالة الصحية، مستوى العمل البدني، شروط العمل، نوعية التمرين، مواصفات الإحماء. وقيمة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تزيد مع العمر ويصل إلى أقصى متوسط للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين في مرحلة النضج البيولوجي (18 - 20) سنة . بعد سن 35 سنة فإن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين تنقص ( Drissi, 2009, 21 ).

كذلك ظهر وجود علاقة طردية بين طول المسافة التي يقطعها اللاعب خلال المباراة ومستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بلغت 0,67 وهذا ما يقوم به لاعبي خط الوسط وظهر أن حارس المرمى أقل مستوى في استهلاك الأوكسجين وذلك نتيجة لمركزه وتحديد حركته داخل منطقة الجزاء والمرمى، وفي ضوء ذلك يعتبر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين هو قدرة اللاعب على أداء العمل العضلي اعتمادا على استهلاك الأوكسجين أثناء التدريبات البدنية وبذلك فهو مؤشر لكثير من العمليات الفيسيولوجية والتي تتمثل بما يلي:

1. كفاءة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي في توصيل هواء الشهيق إلى الدم.

2. كفاءة توصيل الأكسجين إلى الأنسجة، والذي يرتبط بمقدرة الأوعية الدموية، وكريات الدم الحمراء وتركيز الهيموغلوبين على تحويل سريان الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة.
3. كفاءة العضلات في استهلاك الأكسجين، وتتمثل في كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.
- (كماش و سعد، 2006، 183).

#### - الحد المطلق والنسبي الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO2max):

عند تقويم الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يجب أن لا نعتمد فقط على المؤشرات المطلقة بل الأخذ بنظر الاعتبار المؤشرات النسبية حيث يعرف الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق بعدد اللترات المستهلكة من الأكسجين في الدقيقة الواحدة (لتر/ دقيقة) أما الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي فيعرف بعدد مليلترات الأكسجين لكل كيلو غرام من وزن الجسم في الدقيقة الواحدة، ويتم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي بقسمة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق بالمللترات على وزن الجسم بالكيلو غرام... ويعد تسجيل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي أكثر دقة نتيجة لاعتماده على وزن جسم اللاعب وخاصة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الرياضي حمل جسمه كالجري مثلا يشير استراند Astrand (1970) إلى أن متوسط الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي يصل إلى حوالي (56 مللتر/كغ/د) لدى الفرد السليم في عمر 20 سنة ويرتفع هذا المتوسط إلى أكثر من (80 مللتر/كغ/د) تبعا للحالة التدريبية التي يصل إليها اللاعب. (كماش وسعد، 2006، 182).

#### - الاستهلاك الأقصى للأكسجين عند لاعب كرة القدم:

يوضح أبو العلا وإبراهيم شعلان (1994) إلى أن مستويات الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى لاعبي كرة القدم تميل في اتجاه لاعبي التحمل أكثر منها بالنسبة للاعبي القوة والسرعة ولاشك أن مهارة وخطط اللعب يلعبان دورا مهما لتحديد مستوى أداء اللاعب ونتيجة المباراة غير أنه في حالة تساوي فريقين في المستوى المهاري والخططي فإن أفضلها في مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين سيكون الأفضل في سرعة اللعب وتحمل الأداء على طول فترة المباراة. (كماش و سعد، 2006، 182).

ويؤكد مصطفى أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين للاعب كرة القدم النخبوي تم قياسه في عدة دراسات بحيث كان متوسط الاستهلاك يتراوح بين 55 و 65 ملل/كغ/د وهي نسبة تقارب تلك المسجلة عادة عند لاعبي الرياضات الجماعية الأخرى، لكن أقل من الرياضيين المختصين في المداومة حيث تتعدى نتائجهم نسبة 80 ملل/كغ/د.

ويضيف إن دراسة نسبة الاستهلاك الأقصى للأكسجين عند لاعبي كرة القدم تظهر تغيرات في هذه النسبة بسبب تأثرها بمستوى لياقة اللاعب أثناء إجراء الاختبار وبمنصب اللعب داخل الفريق، فلاعب وسط الميدان والظهير يتميزان بنسبة أعلى، في حين لاعبي وسط الدفاع وحراسة المرمى لديهم نسبة  $VO_{2max}$  الأقل وهذا كمتوسط، لأنه يمكن تسجيل فروقا معتبرة ما بين لاعبين من نفس المنصب. (مصطفى، 2012، ص 31).

لمنصب اللعب تأثير كذلك على نسب  $VO_{2max}$  فحسب دراسة ل (Davis et coll 1992) فإن أعلى نسب  $VO_{2max}$  سجلت عند لاعبي وسط الميدان بنسبة 61,4 ملل/كغ/د، وهذا ما أكدته دراسة (Shmidt 2001) الذي سجل نسب أعلى عند لاعبي وسط الميدان بنسبة 66,4 ملل/كغ/د و61,5 و63,05 عند المدافعين والمهاجمين على التوالي. (مصطفى، 2012، ص 32).

واللاعب لا يصل في الملعب إلى 90 - 95% من الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من حيث الواقع العملي كما أن اللاعب لا يستطيع الاستمرار في الأداء عند المستوى لمدة أطول من 10 - 15 دقيقة، حيث أن زمن المباراة في كرة القدم لا يقل عن 90 دقيقة ونتيجة لذلك فإن اللاعب لا يستطيع دائما خلال المباراة استهلاك الأكسجين عند الحد الأقصى، لذلك فإنه يؤدي المباراة عند مستويات أقل، فمستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يختلف باختلاف مراكز اللعب. (كماش و سعد، 2006، ص 183).

## 2. 1. 2. أقسام التحمل:

### 2. 1. 1. التحمل العام:

هو قدرة الجسم على إنتاج الطاقة الهوائية عند تنفيذ الأنشطة البدنية المختلفة فضلا عن أداء النشاط الرياضي التخصصي، وهو يعتبر أساسا مهما لبرامج الإعداد لجميع الرياضيين سواء كانوا لاعبي السرعة أو لاعبي التحمل وخاصة في بداية الموسم التدريبي (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003، ص 211). ويؤكد عصام عبد الخالق أن التحمل العام هو الأساس للمستوى العالي للمنافسات وأن مقدرة التحمل لها تأثيرها على مختلف الأنشطة وبصورة عامة يؤخذ تطور الطاقة بوجود الأكسجين كمقياس ذا أهمية كبيرة لذلك. (عبد الخالق، 2005، ص 152).

ويتميز الجهد المبذول أثناء التحمل العام بما يلي:

1. طول فترة الأداء.
2. الاستمرارية في الأداء (عدم التوقف).
3. أن يكون الحمل ذا شدة غير مرتفعة نسبيا.
4. اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة.
5. كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. (حسن السيد، 2008، ص 39).

## 2. 1. 2. التحمل الخاص:

قدرة التحمل الخاص تنتسب إلى نوع النشاط التخصصي الممارس وفقا لمدة دوام الجهد المبذول في التنافس.. فهناك التحمل قصير المدة حيث يتراوح زمنه بين 45 ثانية و2 دقيقة ويتم فيه إنتاج الطاقة بالطرق اللاهوائية أما التحمل متوسط المدة فيتراوح زمنه بين 2 دقيقة إلى 11 دقيقة ويتم فيه إنتاج الطاقة بالطرق الهوائية و اللاهوائية معا وتتحدد مستوى قدرة التحمل القصير والمتوسط المدة في معظم أنواع الرياضات بمستوى تطور كل من تحمل السرعة وتحمل القوة، في حين أن قدرة التحمل طويل المدة يتراوح زمنه بين 11 دقيقة إلى عدة ساعات ويتم إنتاج الطاقة فيه بالطرق الهوائية. ( السيد حسين وآخرون، 2008، 35 ) ويعرف التحمل الخاص كذلك بمقدرة اللاعب على القيام بحركات تصنف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفعالية أداء المهارات التكنيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة ( أبو عبده، 2007، 38 ). وهو يعني كذلك ارتباط التحمل بأحد الصفات الأخرى اللازمة لتحقيق متطلبات الأداء في النشاط التخصصي (مباراة كرة القدم).

## 2. 1. 2. 1. تحمل السرعة:

هو صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل لأن اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية بتكرارات كثيرة خلال المباراة. وهو يمثل كذلك قدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع فترات راحة بسيطة ما بين 10 - 30 ثانية. ومن أمثلتها التطبيقية في كرة القدم الأداء المهاري والخططية بسرعات مختلفة كالجري بالكرة وبدون كرة وأخذ الأماكن المناسبة والتغطية للاعب والتوقف المفاجئ لاستلام الكرة، تكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة. ( أبو عبده، 2008، 40 ).

## 2. 1. 2. 2. تحمل القوة:

هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة. وتعرف بأنها قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة ويقصد به مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. ( شحاتة، 2003، 250 ). ويميل مورهاوس " Morhouse " وراش " Rash " إلى استخدام مصطلح التحمل العضلي بدلا من مصطلح تحمل القوة وينظر إليه كأحد عناصر صفة القوة العضلية ، وقد عرف هارا " Harre " القوة المميزة بالتحمل بأنها القدرة على مقاومة التعب أثناء بذل الجهود العضلي المستمر الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته. ( عبد البصير، 2007، 99 ).

## 2. 1. 3. أهمية التحمل:

تظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم إلى الدفاع والعكس باستمرار مع أداء كم كبير مما تتطلبه المباراة من رقابة محكمة وانجاز حركي بالكرة وبدون الكرة، وتؤكد دراسات التحليل الحركي للمدارس الشرقية والغربية على أهمية التحمل للاعب كرة القدم حيث يصل حجم العمل (الجري) أثناء المباراة ما بين 11-17 كم في كثير من الأحيان ( البساطي، 2001، 59 ).

إن متوسط المسافة المقطوعة من طرف لاعب كرة القدم في المستوى العالي يتراوح بين 10 إلى 13 كلم في المباراة الواحدة، و4 كلم بالنسبة لحارس المرمى. عدة دراسات أظهرت بأن لاعبي وسط الميدان هم الذين يقطعون أطول مسافة مقارنة بالمناصب الأخرى ( مصطفى، 2012، 23 ). هناك اختلافات نسبية في القدرات البدنية بين لاعبي كرة القدم حسب مناصب اللعب، فالمدافع المحوري مثلاً يقطع أقل مسافة وبأقل شدة جري مقارنة باللاعبين من المناصب الأخرى ( ماعدا حارس المرمى ) وهذا بسبب المهام التكتيكية الموكلة إليه، في حين لاعب الظهير يقطع أكبر مسافة وبأقل شدة خلال المباراة ولكنه يقوم برأسيات وزحلقات أقل مقارنة باللاعبين من المناصب الأخرى، ولاعب وسط الميدان يقطع مسافة أكبر بنفس الشدة مقارنة بالظهير ولكن يقوم بعدوات سريعة أقل من المهاجم ( ولدحمو مصطفى، 2012، 24 ).

## 2. 2. القوة العضلية:

## 2. 2. 1. مفهوم القوة العضلية:

القوة العضلية يمكن تعريفها بأنها انقباض عضلة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة ( Dupont et al., 2007, 18 ).

القوة العضلية هي قدرة العضلة على إنتاج انقباض وتعني التغلب على مقاومة أو معارضتها ( Turpin, 2002, 65 ).

يعرف جينسن وفيشر Ginsen et Fisher القوة العضلية بأنها "قدرة الجسم أو أجزاؤه على إخراج قوة" ويعرفها زاسيورسكي بأنها "المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" ويعرفها هتنجر: هي " القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي". وعامة تعرف القوة العضلية بأنها: " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها". ( عبد الخالق، 2005، 129 ).

## 2. 2. 2. تصنيف القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في التربية البدنية والرياضية فقد جعلها الكثيرون من الرواد في هذا المجال موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم فقسّمها لارسون ويوكوم إلى القوة الثابتة، القوة المتحركة. وقسمها فليشمان إلى القوة العظمى، القوة المتحركة، القوة الثابتة. ويرى هاري أن القوة لها ثلاث أنواع هي: القوة العظمى، القوة السريعة ( القوة المميزة بالسرعة )، تحمل القوة. ( <http://www.kuwaitchat.net/msgs/showtheread> ). ويتفق الباحث مع تصنيف ( turbin ) للقوة العضلية عند لاعب كرة القدم حيث يقول أنه توجد ثلاث أنواع للقوة العضلية هي القوة العامة، القوة القصوى، والقوة الخاصة أو القوة الانفجارية. ( turbin, 2002, 149 ).

## 2. 2. 2. 1. من حيث الشمولية:

## 2. 2. 2. 1. 1. القوة العامة:

التي تخص بكل الأنظمة والتي تعتبر أساس برامج القوة العضلية والتي يتم تنميتها خلال مرحلة الإعداد الأولي أو في السنوات الأولى من بداية تدريب اللاعب والمستوى المنخفض من القوة العامة ربما يكون عامل مؤثر ومحدد لكل مراحل تقدم اللاعب. ( الجبالي، 2001، 162 ).

## 2. 2. 2. 1. 2. القوة الخاصة:

يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط ( المشتركة في الأداء ) وترتبط بالتخصص في الأداء الذي يرتبط بنوع الرياضة وبطبيعة النشاط. فإن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن يجب أن تكون مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. ( الجبالي، 2001، 162 ).

## 2. 2. 2. 2. من حيث النوع:

## 2. 2. 2. 1. القوة العظمى ( القصوى ):

القوة القصوى هي أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق أقصى انقباض عضلي إيزومتري ( البيك، 2003، 192 ). أو هي أكبر قوة يتمكن اللاعب من بذلها بأقصى جهد إرادي (شحاتة، 2003، 591 ). ويعرف هيتنجر " Hettenger " القوة العضلية القصوى بأنها القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض عضلي إيزومتري إرادي. ومن وجهة نظر أوبل " Oappel " فإن القوة العضلية القصوى هي القوة المستخدمة لمحاولة تحريك ثقل أو القوة التي ينبغي على العضلة إخراجها للقدرة على الموازنة ( عدم فقدان التوازن ) بالنسبة لمقاومة معينة. ( عبد البصير، 2007، 97 ).



## 2. 2. 2. 2. 2. القوة المميزة بالسرعة ( القدرة العضلية ):

هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية ( شحاتة، 2003، 250 )، ويعرفها مفتي بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في الحركة ( مفتي، 2001، 169 ). وعرف شرودر " Schroder " القوة المميزة بالسرعة بأنها مقدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومات بسرعة انقباضية عالية. وعلى ذلك ينظر للقوة العضلية المميزة بالسرعة باعتبارها مركب من صفتي القوة والسرعة. وقد عبر لارسون و يوكم في تعريفهما للقدرة العضلية على أنها المقدرة على الوصول إلى أقصى قوة في أقصر زمن، وهي تتمثل في المعادلة التالية: ( القدرة : القوة × السرعة )، كما يقرر أنه يشترط لتوافر القدرة العضلية في الفرد يجب أن تتميز بما يلي:

1. درجة عالية من القوة العضلية.
2. درجة عالية من السرعة.
3. درجة عالية من المهارة الحركية لإدماج القوة العضلية بالسرعة. ( عبد البصير، 2007، 98 ).

## 2. 2. 2. 3. القوة الانفجارية:

هي القدرة على قهر ( التغلب ) مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن ( البيك، 2000، 118 ). لا تفرق العديد من المصادر العربية بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية فتطلق عليهما مصطلح القدرة إلا أن الباحث يرى أن هناك فرق بينهما فيتفق مع رأي حسام الدين طلحة الذي يقول أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى ( الجري السريع ) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن ( حسام الدين وآخرون، 2003، 67 ). والقوة الانفجارية يمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به من أعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة. وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم والرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى، أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى ( كتشوك، 2011، 80 ).

## 2. 2. 3. أهمية القوة العضلية:

وتعتبر القوة العضلية من أهم العناصر البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم نظرا لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه، والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات. ( أبو عبده، 2007، 76 ). ويحتاج لاعب كرة القدم للقوة من أجل الصراعات، ضرب الكرة بالرأس والانطلاق بسرعة وتغيير الاتجاه ( Turpin,2002,65 ) وتلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم من خلال المباراة. ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب وخاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريبات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة. ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. ( البساطي، 2001، 89 ).

وبالإضافة إلى ما سبق فإن الوثب يحتل من الأهمية الكثير كما تشير الدراسات وخاصة لمركز قلب الهجوم وقلب الدفاع فقد بلغ عدد الوثبات في المباراة لكل منهما 20-25 وثبة تقريبا ويصل حارس المرمى إلى 30 وثبة بينما خط الوسط 15 وثبة تقريبا، ويتم ذلك من خلال الصراع الدائم بين اللاعبين للاستحواذ على الكرة كما أن معدل ركل اللاعب للكرة في المباراة يتراوح ما بين 20-30 ركلة تقريبا وهذا يؤكد أهمية تدريبات القوة بأنواعها المختلفة كمتطلبات أساسية في إعداد اللاعب بدنيا. ( البساطي، 2001، 40 ).

إن القوة القصوى والقوة الانفجارية هما عاملان أساسيان كذلك في تحديد مستوى الأداء في كرة القدم، وهما متكاملان بحيث زيادة القوة القصوى تسمح بزيادة القوة الانفجارية عند اللاعب وهي مرتبطة ( أي القوة الانفجارية ) بسرعة الجري على مسافات قصيرة 10 إلى 30 م وفي قدرة الارتقاء. الزيادة في عناصر القوة المذكورة تحسن من سرعة اللاعب وكفاءته مهارية وترفع من قدرته على تغيير الاتجاه بسرعة وهي كذلك تقيه من الإصابات البليغة. ( مصطفى، 2012، 24 )

إن مستوى القوة العضلية يختلف عند لاعبي كرة القدم باختلاف مناصب لعبهم، فلاعبي وسط الميدان لديهم أقل مستوى من القوة، في كل زوايا التقلص، مقارنة باللاعبين من المناصب الأخرى، في حين يتميز لاعبو الدفاع والهجوم وحراس المرمى بأعلى مستويات من القوة ويمكن تفسير هذه الفروقات بالتوجيه المقصود للاعبين ذوي مميزات معينة تتوافق مع متطلبات منصب اللعب، أكثر من تأثير منصب اللعب في حد ذاته على مستوى تطور القوة العضلية. ( مصطفى، 2012، 35 )

تعتبر اختبارات القفز ذات أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم لتحديد القوة الانفجارية للأطراف السفلى، خاصة إذا علمنا أن نشاط كرة القدم يتميز بمجهودات متقطعة قصيرة وسريعة، وفي أغلب الأحيان انفجارية (مصطفى، 2012، 35).

### 2.3 السرعة:

#### 2.3.1 مفهوم السرعة:

يعرفها تشارلز بوتشر في حالة الحركات المتكررة المتشابهة بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة وهي عدد الحركات في وحدة زمنية. ويعرفها هارا في حالة الاستجابة العضلية بأنها " أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط" (عبد الخالق، 2005، 161).

تتأثر السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات وتعرف بأنها المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن (مفتي، 2001، 203). وتتأثر السرعة بالعوامل التالية عند تنميتها: العامل الوراثي للألياف العضلية حيث أن اللاعبين الذين يرثون ألياف عضلية بيضاء بدرجة أكبر تزداد عندهم نسبة السرعة وقابليتها للتطور، والعكس صحيح، كذلك تتأثر السرعة بالقوة العضلية للفرد حيث كلما زادت القوة العضلية أمكن التغلب على المقاومات كلما زادت السرعة كذلك كلما كان هناك توافق بين انقباض العضلات وارتخائها (التوافق العصبي العضلي) أمكن تحقيق معدلات أفضل في السرعة. كذلك مرونة العضلة و مطاطيتها فكلما زادت مرونة المفصل ومطاطية العضلات زادت فرص تحسين السرعة، كما أن الاستخدام الصحيح لقوانين الحركة خلال الأداء يمكن أن يؤدي إلى تحسين السرعة. (مفتي، 2001، 205).

#### 2.3.2 أقسام السرعة:

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاث أشكال:

#### 2.3.1 سرعة الانتقال:

والتي تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر (لمسافة صغيرة نسبياً تصل في الجري من 10 - 50 م).

## 2. 3. 2. سرعة الحركة:

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

## 2. 3. 3. سرعة الاستجابة:

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن. ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والجهاز العضلي. ( أبو زيد، 2005، 264 ).

## 2. 3. 3. أهمية السرعة:

إن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة في كثير من المواقف، وبصفة خاصة عند الجري بالكرة أو دونها، أو الصراع من أجل الحصول على الكرة للوصول إليها وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب. ( الوقاد، 2003، 119 ). وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية والحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة أو بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التميرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لمواقف اللعب المختلفة ( أبو عبده، 2008، 111 ).

من التحليل لأنواع الألعاب نجد أن ظروف المباريات تتطلب سرعة الحركة سواء كان ذلك انتقال أو أداء أو استجابة فمن خلال ارتفاع توقيت اللعب أو مفاجأة المنافس بهجوم خاطف أو عندما يريد مهاجم التخلص من الدفاع أو مدافع يريد إيقاف هجوم المنافس. يتطلب كله سرعة عالية، ومن تجربة "فونر" وجد أنه يتطلب من لاعب كرة القدم في مباراة واحدة أن يعدو ما بين 40 - 60 متر بسرعة عالية. ( عبد الخالق، 2008، 172 ).

ويضيف عبد المالك تبعا لمتطلبات كرة القدم الحديثة فإن اللاعب يقوم بانطلاقات سريعة لمسافة (  $17,2 \pm$  م ) خلال المقابلة بسرعة تتراوح ما بين 26 إلى 32 كلم/سا بنسبة 8,7% بالنسبة للانطلاقات السريعة، ولمسافة (  $22,8 \pm$  م ) بسرعة تتراوح ما بين 15 إلى 25 كلم/سا بنسبة 14,3% وهذا بالنسبة للسرعة القصوى، بعدد حركات إجمالي يتعدى 120 مرة خلال المقابلة ( عبد المالك، 2013، 22 ). اللاعب خلال المباراة يقوم بعدوة سريعة كل 90 ثانية كمتوسط، ومدة كل عدوة تتراوح بين 2-4 ثانية، وهي تمثل تقريبا من 1 إلى 11% من المسافة الكلية المقطوعة أي ما يعادل 0,5 إلى 3% من الزمن الفعلي للعب

( عندما تكون الكرة في اللعب ). يقوم اللاعب بحركات مختلفة كل 6 ثواني يتراوح عددها من 1000 – 1400 حركة، وتكون عادة مشكلة من 10 إلى 20 عدوة سريعة، جري عالي الشدة كل 70 ثانية، 15 زحلقة دفاعية، 10 رأسيات، 50 حركة بالكرة ( مصطفى، 2012، 23 ). من جهة أخرى فقد بينت دراسة (1982) Withers et coll بأن لاعبي الظهر يقومون بضعف العدوات السريعة التي يقوم بها المدافعون المحوريون، وكذلك لاعبو الوسط والمهاجمون والذين يؤدون عدوات سريعة أكثر من المدافعين المحوريين ( مصطفى، 2012، 24 ). إن متوسط مسافات الجهود السريعة عند لاعب كرة القدم هو 17,2م تدوم بين 2 إلى 4 ثواني، لهذا فإن على المدرب مراعاة ذلك أثناء برمجة الحصة التدريبية وذلك بالتركيز أكثر على مسافات عدو قصير تتراوح بين 10 إلى 40م كأقصى تقدير... من جهة أخرى فإن السرعة القصوى للجري تتراوح بين 38 و33,9 كلم/سا ( مهاجم ومدافع محوري على التوالي ) بحيث يقطع لاعب كرة القدم مسافة تتراوح بين 345 إلى 867م من عدو سريع إلى أقصى خلال المباراة. ( مصطفى، 2012، 36 ).

## 2. 4. الرشاقة:

### 2. 4. 1. مفهوم الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه وتعرف كذلك بأنها القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي. ( عبد الخالق، 2005، 179 ). ويعرفها مفتي " بأنها المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح " ( مفتي، 2010، 55 ). كما يشير الوقاد إلى أن الرشاقة تتصل اتصالاً مباشراً بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة واختيار الطريقة المناسبة لأدائها ( الوقاد، 2003، 124 ).

تتضمن الرشاقة القدرة على التوافق الجيد للحركات وتؤكد دراسة " فافير " الارتباط الوثيق بين الرشاقة وكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق، ويتفق كل من " بارو وماجي ومانيل " على أن الرشاقة تتضمن التوافق السريع لعضلات الجسم الكبيرة، ولقد وضع " فليشمان " عامل الرشاقة ضمن عوامل السرعة إذ اعتبر الرشاقة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغيير الاتجاه فتتطلب الرشاقة الاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة ( عبد الخالق، 2005، 181 ).

## 2. 4. 2. أقسام الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

## 2. 4. 2. 1. الرشاقة العامة:

وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملاً كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه السريع.

## 2. 4. 2. 2. الرشاقة الخاصة:

هي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من جسم اللاعب، أي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد أعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم. (أبو عبده، 2008، 229).

## 2. 4. 3. أهمية الرشاقة:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة، كما في سرعة التغير من أداء إلى أداء آخر أو ربط أو دمج المهارات مع بعضها البعض، وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف فجأة أو التصويب بعد المراوغة والجري أو الجري للهروب من الخصم لاستلام الكرة من الخصم والسيطرة عليها بانسيابية في أقل وقت وجهد. فالرشاقة تتطلبها جميع الأداءات الحركية. (البساطي، 2001، 157).

وتحتل الرشاقة مكاناً حيوياً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبي كرة القدم كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباراة والتدريب في مواقف تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها وفي المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبو عبده، 2007، 107).

## 2. 5. المرونة:

## 2. 5. 1. مفهوم المرونة:

تعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتقاس المرونة بالسنتيمتر، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفوفيزيائية - أي البدنية - والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات

العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطاطيتها ( السيد حسين وآخرون، 2008، 193 ).

## 2. 5. 2. أقسام المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

### 2. 5. 2. 1. المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

### 2. 5. 2. 2. المرونة الايجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الايجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

### 2. 5. 2. 3. المرونة الثابتة (الاستاتيكية) والمرونة المتحركة (الديناميكية):

- المرونة الثابتة: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة المتحركة: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى ( مفتي، 2001، 195 ).

## 2. 5. 3. أهمية المرونة:

1. تعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق ( أبو زيد، 2005، 257 ).
2. ترتبط تمارين المرونة ببعض المكونات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.
3. ترتبط المرونة بكفاءة الأداء الحركي بما توفره من سعة وسهولة في الحركة.
4. تساعد المرونة على إزالة التعب ( طویل المدى ) الذي تسببه بعض التمارين العضلية اللامركزية والذي يظهر عادة بعد 24 ساعة من التدريب، ويستمر الشعور به لفترة تمتد إلى عدة أيام.
5. تؤدي المرونة إلى الاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة عند الأداء الحركي.

6. المرونة تحد من خطورة التعرض للتشوهات القوامية.
7. تساعد اللاعب على اكتساب اللاعب بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس والشجاعة.. (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003، 53).



## خلاصة:

تختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين المشي والركض الخفيف إلى العدو السريع وبأقصى سرعة ممكنة، وترجع عمليات التغير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ونظرا لزيادة مساحة الملعب والمواقف المختلفة الهجومية منها والدفاعية فإن هذا يضع على عاتق اللاعب متطلبات بدنية عالية وأساسية تتمثل في التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة. وترابط هذه الصفات ينتج عنها صفات أخرى هي كذلك صفات أساسية للاعب كرة القدم تتمثل في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة. وكما أن هذه الصفات تختلف درجة تواجدها من نشاط رياضي إلى آخر فإنه حسب ما تطرقنا إليه في هذا الفصل أن هذه الخصائص البدنية تختلف درجة توافرها من مركز إلى آخر وذلك بسبب اختلاف الواجبات والمهام التكتيكية والمساحة المخصصة لكل مركز.



## الفصل الثاني

### الخصائص المهارية للاعب كرة القدم

تمهيد.

1. مفهوم المهارات الأساسية.
  2. مفهوم المهارة الحركية الرياضية.
  3. المهارات الأساسية بكرة القدم.
  3. 1. المهارات الأساسية بدون كرة.
  3. 2. المهارات الأساسية بالكرة.
  4. علاقة المهارات الأساسية بالصفات البدنية.
- عند لاعبي كرة القدم.
- خلاصة.

تمهيد:

تعد المهارات الأساسية بكرة القدم القاعدة الأساسية لتحقيق المستويات العالية والانجاز الجيد في كرة القدم، إذ تحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية والبرامج التدريبية إذ يتم التدرب عليها لفترات طويلة ولا تخلو الوحدة التدريبية من أساسيات التدريب على هذه المهارات إلى أن يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية يعد من الجوانب المهمة التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط في ظروف اللعبة المختلفة والفريق الذي يستطيع لاعبه أداء المهارات بخفة ورشاقة وتوقيت سليم يكون باستطاعتهم تنفيذ الواجبات الخططية خلال سير المباراة.

### 1. مفهوم المهارات الأساسية:

تعرف المهارة الأساسية على أنها المهارات الحركية التي تعتبر ضرورية وجوهرية لإجادة أو إتقان أي نشاط ما مثل الجري، الوثب، الرمي... الخ، وهي بمفهوم آخر مزيج متوافق من الحركات الأساسية. (إسماعيل وحسنين، 2002، 21).

ويعرف جمال عبد السميع 1996 المهارة بأنها القدرة على القيام بنشاط عقلي أو انفعالي أو حركي أو كلاهما معا، ويتطلب تعلمها أو اكتسابها السهولة والدقة واقتصاد الوقت والجهد في أدائها. (أبو الهاشم، 2004، 15).

### 2. مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

المهارة الحركية الرياضية تعتمد على التوافق الحركي والتوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء وهي اصطلاح يعني نوع الحركة ( وجهه محجوب، 2000، 97 ).

كما تعرف بأنها القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم منفردة أو جماعية، بدقة وكفاية عاليتين وباختصار في الوقت والجهد ( مفتي، 2002، 14 ).

### 3. المهارات الأساسية لكرة القدم:

يؤكد حنفي محمود " أنه بدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط وأن إجادته للمهارات تتطلب تدريبا طويلا "، إذن المهارات الأساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها " ( منصور، 2008، 31 ).

وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة:

### 3. 1. المهارات الأساسية بدون كرة:

#### 3. 1. 1. الجري وتغيير الاتجاه:

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة الملعب، فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، ونظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه أن يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع وهذه تقتضي منه الجري بأقصى سرعة للوصول إلى الكرة، وقد يكون الجري لخطوات كبيرة أو قصيرة، وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف ويكون اللاعب مهياً لتغيير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب وهو في أقصى سرعة. وقد يغير من توقيت سرعته باستمرار وخاصة عندما يكون مقتصدًا في خداع الخصم. إن جوهر الجري في كرة القدم هو السرعة وفق الموقف الذي تفرضه حركة الكرة واللاعب (لزام صبر وآخرون، 2005، 99).

ويؤكد دريسي أن مهارة الجري عند لاعب كرة القدم تأخذ عدة أشكال فهي تحتوي على الانطلاق والركض بسرعة والجري لمسافات متغيرة تتراوح من 5 إلى 30 متر، وقد تجمع بين العديد من الحركات المتتابعة مثل الانطلاق ثم التوقف والجري بسرعة وتغيير الاتجاه والوثب. (Drissi, 2009, 81)

يقول حنفي محمود أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن 2 دقيقة وهذا يعني أنه يبقى 88 دقيقة بدون كرة يجري في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكثر منه بالكرة ويضيف بأن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المقابلة يتراوح بين 60 – 150 ثانية وهذا حسب مركز ووظيفة اللاعب، أما بقية المقابلة يبذل في الدفاع والهجوم لمساعدة الرفاق. (مزبان، 2012، 27).

#### 3. 1. 2. الوثب:

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في اللعب، خاصة في ضرب الكرة بالرأس ولا بد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب الخصم. إن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعية قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة محتمة عن طريق قطع له أهمية بالغة في الوصول للكرة بالوقت المناسب وتنفيذ

الهدف المطلوب بما يتطلب التدريب المستمر على الوثب وتطوير مقدرة اللاعب في الوثب، وذلك لأن قوة الوثب عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين الوثب من الثبات ومن الحركة. (لزام صبر، 2005، 99 )

يقول بطرس رزق الله أصبح ضرب الكرة في كرة القدم الحديثة عملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوبين إلى القدرة على الوثب بالطريقة السليمة والوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً بالجري جانبا أو خلفاً. إن وثب اللاعب للتعامل مع الكرة يرتبط بعدة مظاهر منها:

1. الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة.
2. الوثب للوصول إلى وضع يمكن من التعامل مع الكرة في الوقت المناسب. ( مزيان، 2012، 27).

والقفز شكل من أشكال القوة الانفجارية ويعتبر صفة بدنية ثانوية بالنسبة لممارسي لعبة كرة القدم، واكتساب هذه الصفة يأتي نتيجة تدريب اللاعب على اكتساب القوة والسرعة والرشاقة والتكتيك، والمرونة العالية في المفاصل والعضلات وجميع أجزاء الجسم خاصة مفاصل وعضلات الرجلين، وهذا يعني أن الرياضي الذي يتصف بالصفات السابق ذكرها يكون القفز لديه جيداً ( ناصر، 2006، 57 ).

### 3. 1. 3. الخداع والتمويه بالجسم:

يطلق ناصر على هذه المهارة مصطلح الخدعة البدنية فيقول كل خدعة تتم بدون كرة تسمى الخدعة البدنية وتؤدي حركات الخداع بالجذع والرجلين ويعتمد ذلك على سرعة رد الفعل والرشاقة وسرعة الانطلاق والتوقيت الجيد إضافة إلى المقدرة على التوقع السليم ( ناصر، 2006، 57 ).

ويرى عمر إبراهيم أن هذه المهارة من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة وأنها تخص لاعبي الدفاع والهجوم على حد سواء، فيغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالجذع وذلك بأخذ خطوة جانباً ثم التحول للجانب الآخر. وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في إيجاد مواقف جديدة للتخلص من أو تفادي اللاعب المنافس لتحقيق الهدف ( عمر إبراهيم، 2012، 31 ).

والخداع هو فن التخلص من اللاعب الخصم وهو مهارة تعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على مساحة في الملعب وهو مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل لديه مع اختيار الوقت المناسب لخداع وتمويه الخصم بحركة متقنة تجعل الخصم يستجيب استجابة خاطئة لحركة اللاعب الحقيقية ( لزام صبر وآخرون، 2005، 104 ).

## 3. 1. 4. وقفة اللاعب المدافع:

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة ( عمر إبراهيم محمد، 2012، 31 ).

تكون وقفة اللاعب المدافع المثالية بفتح الرجلين قليلا والركبتان نصف مثنيتين وذلك من أجل أن يكون مركز ثقل الجسم قريبا جدا من الأرض حتى تكون العضلات جاهزة لأداء جميع الحركات في مختلف الاتجاهات دون تضييع الوقت ( Drissi, 2009, 82 )

ويؤكد الباحث أن هذه المهارة لا تخص فقط اللاعب المدافع بل هي مهارة يجب أن يتقنها جميع اللاعبين على اختلاف مراكزهم لأنها الوضعية التي تحول دون أن يتعرض اللاعب للتجاوز السهل وبكل بساطة من قبل الخصم.

## 3. 2. المهارات الأساسية بالكرة:

## 3. 2. 1. ضرب الكرة:

يرى الباحث أن هذه المهارة تشمل ضرب الكرة بالقدم وضرب الكرة بالرأس حيث يعد " ضرب الكرة بالقدم من المهارات المهمة في اللعبة، وتوجد طرق عديدة لتنفيذها وكل منها يستخدم على حسب ما تتطلبه الحالة خلال سير المباراة والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجادة ضرب الكرة بمختلف أنواعها ويؤدون المناولات المختلفة بشكل متقن ودقيق ويتميزون بأداء التهديد من المناطق المختلفة يمكنهم تحقيق مستويات ونتائج جيدة " (أسعد محمود، 2009، 76 ).

ويقول يوسف لازم في هذا المجال " إن الفريق الذي يجيد أفراده أنواع ضرب الكرة بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم ( أحمد منصور، 2008، 32 ).

أما مهارة ضرب الكرة بالرأس فهي " تعد من المبادئ الأساسية المهمة بكرة القدم وذلك لأهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف وللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة حيث أنه بالنسبة للمهاجمين في بعض المواقف يتطلب الارتقاء ولا يوجد خيار لضرب الكرة إلا في الرأس و في حالات متعددة يكون اللاعب في الوضع الطائر لضرب الكرة بالرأس أما في الدفاع فيعد ضرب الكرة ضروريا لمنع الفريق الخصم من أن يحصل

على الكرة ويكون في وضع خطر أمام الهدف فيتطلب من اللاعب إبعاد الكرة بالرأس لذلك تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في كرة القدم وخاصة أن الفرق في الوقت الحاضر تعتمد على اللاعبين طويلي القامة" إن اللاعب الذي لا يستطيع استعمال مهارة ضرب الكرة بالرأس ينقص من قدرته على الأداء الحركي من الناحية الفنية في المواقف التي يفضل فيها استعمال هذه المهارة" ( أحمد منصور، 2008، 34 )

ويرى الباحث أن ضرب الكرة يحقق الأغراض التالية:

1. يؤدي ضرب الكرة لتسجيل الأهداف.
2. يؤدي ضرب الكرة إلى تمرير الكرة للزميل.
3. يؤدي ضرب الكرة لتشتيت الكرة من أمام المرمى.

ويمكن أن يؤدي اللاعب مهارة ضرب الكرة بالقدم بأحد أجزاء القدم ومهارة ضرب الكرة بالرأس وفقا لظروف اللعب وحسب وضعية الكرة بالنسبة لجسم اللاعب كما يلي:

#### - ضرب الكرة بالقدم:

1. ضرب الكرة بوجه القدم.
2. ضرب الكرة بداخل القدم.
3. ضرب الكرة بخارج القدم.
4. ضرب الكرة بمقدمة القدم.
5. ضرب الكرة بكعب القدم.
6. ضرب الكرة النصف الطائرة.
7. ضرب الكرة الطائرة.
8. ضرب الكرة الممسوكة.

#### - ضرب الكرة بالرأس:

1. ضرب الكرة من الثبات ( الوقوف ) للأمام أو للجانب.
2. ضرب الكرة من الحركة ( الاقتراب ) للأمام أو للجانب.
3. ضرب الكرة بعد القفز العمودي للأمام أو للجانب.
4. ضرب الكرة بعد الارتقاء ( الطيران ) للأمام أو للجانب.

## 3. 2. 2. التصويب ( التهديف ):

إن التصويب على المرمى يعد الواجب الذي يسعى أفراد الفريق لتحقيقه من أجل إحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس، أي أنه المهارة التي يسعى اللاعبون للوصول إليها بعد القيام بالعديد من المهارات الأخرى كالتمرير والاستقبال والمراوغة.

يقول ناصر " إن التصويب في المرمى واحدا من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحدا من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتيح له التصويب على المرمى، ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحب تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير" ويضيف " إن إجادة اللاعب لعملية الخداع قبل التصويب تفسح المجال أمام المهاجم للتخلص من المدافع أولا وتمكن من احتلال منطقة أفضل وأقرب من التهديف ثانيا، إذ التصويب في المرمى غالبا ما يكون ذا تأثير كبير كلما اقترب مكان التصويب من المرمى والتهديف الفعال يمكن تحقيقه عن طريق اللعب الهجومي أو الفردي، لذا فإن اللاعب الذي يتميز بهذه الصفة يكون أكثر كفاءة في تنفيذ التصويب، كونه أصعب وأهم واجب خططي يكلف به اللاعب ولاسيما إذا واجه دفاعا صلبا، وهذا ما يؤكد ( جارلس هوجز ) أن عملية التهديف ليس بالعملية السهلة لما تطلبه من تحديد في خصوصية المهارة حيث تكون كافة أوجه الهجوم مبنية على غاية رئيسية وهي إحراز الهدف". ( ناصر، 2006، 60 ).

ويؤكد الباحث أن إتقان هذه المهارة يتوقف على مدى إتقان اللاعب لمهارة ضرب الكرة بالقدم أو الرأس وأن نجاحها يعتمد على إتقان اللاعب للمهارة في الأساس أكثر منها على القوة وهي تستلزم الرؤية الجيدة والذكاء والبدئية واختيار التوقيت الصحيح وهذا ما يعبر عنه بالحس التهديفي.

## 3. 2. 3. التمرير ( المناولة ):

يعد التمرير أكثر المهارات استخداما في مباراة كرة القدم وهو الوسيلة التي تمكن اللاعبين من نقل الكرة إلى منطقة دفاع الخصم دون بذل جهد كبير ويعتبر نجاح اللاعبين في تمرير الكرة بينهم دليل على الاتصال الجيد بين لاعبي الفريق وهو الأمر الذي يزيد من ثقة الفريق ويقول أسعد محمود " تعتبر المناولة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية. وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة



وإمكانية اللاعبين في أداء المناولات بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون المناولات هي عصب اللعب الجماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومي يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف الخصم، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب ويتحقق ذلك عن طريق المناولات المختلفة مع استخدام الخداع في المناولة. (أسعد محمود، 2009، 93).

### - أنواع المناولات:

يمكن تقسيم أنواع المناولات إلى:

#### 1. حسب الاتجاه وهي:

- التمرير في العمق.
- التمرير بالعرض.
- التمرير إلى الخلف.

#### 2. حسب الارتفاع وهي:

- التمرير الأرضي.
- التمرير العالي.

#### 3. حسب المسافة وهي:

- التمرير القصير ( 8 - 12 ) متر.
- التمرير المتوسط ( 12 - 25 ) متر.
- التمرير الطويل أكثر من 25 متر.

#### 3. 2. 4. السيطرة ( التحكم ) على الكرة:

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم حيث أن كل فريق يسعى إلى الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة مما يسمح له بتنفيذ واجباته الخططية فهي المهارة التي تضمن عدم فقدان الكرة وإتقانها ( السيطرة ) دليل على تحكم اللاعب في الكرة مما يزيد من ثقته في نفسه .

والتحكم في الكرة له مظاهر متعددة وفقا لأسلوب أداء اللاعب الذي يختلف وفقا لكل حالة على حدة وحالات اللاعب المختلفة قد تكون أثناء استقبال كرة أرضية أو كرة عالية وقد يكون اللاعب المستقبل للكرة بعيد عن المدافعين قد يكون مشتركا معهما في الكرة المرسله. وقد يكون اللاعب في حالة ثبات أو يكون في حالة اندفاع نحو الكرة المرسله. وقد يكون اللاعب في حالة السير بالكرة. ( زهران، 2008، 20 ).

مما تقدم فإن الباحث يرى أن مهارة السيطرة على الكرة تظم ثلاث أقسام رئيسية وهي:

1. استقبال الكرة.
2. دحرجة الكرة.
3. تنطيط الكرة.

### 3. 2. 4. 1. استقبال الكرة ( استلام الكرة ):

إن استقبال الكرة والسيطرة عليها للجري بها من المهارات التي يجب على اللاعب إتقانها إذ أنها تعني " امتلاك الكرة للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف " وهي " من جملة المهارات التكنيكية التي تمكن اللاعب من السيطرة على الكرة المدحرجة أو الطائرة بما لا يتناقى مع أحكام قانون اللعب، ويستطيع اللاعب بوساطة تكنيك استقبال الكرة أن يتحكم في وتيرة اللعب، ويمكن تصنيف استقبال الكرة على النحو التالي:

1. إيقاف الكرة المدحرجة.
2. كتم الكرة الهابطة على الأرض أو امتصاصها في الهواء.
3. استقبال الكرة المدحرجة أو الطائرة مع مواصلة حركة اللاعب دون أي توقف. ( أحمد منصور، 2008، 34 ).

### 3. 2. 4. 2. دحرجة الكرة:

إن الدحرجة هي " استحواذ اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع أو بدون تحويل اللعب، ويلزم لذلك إتقان التعامل بالكرة فنيا أو الخداع، وأن الجري الجيد بالكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافع، لأن تواجد الكرة يعمل على تواجد الخصم في حالة تركيز قصوى " (أسعد محمود، 2009، 113). ويجب في الدرجة أن يراعي اللاعب حمايتها من الخصم وذلك باستخدام الجسم في تغطية الكرة والقيام بالدحرجة بالقدم البعيدة عن الخصم عند التقدم والتحرك للأمام.

وتؤدى الدرجة للأغراض التالية:

1. مراوغة الخصم والابتعاد عنه.
2. اجتياز الدفاع لتوفير فرصة للتهديف أو أداء المناولة.
3. إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم.

4. تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.
5. التخلص والهروب من الخصم بوساطة الدحرجة.
6. إعطاء فرصة للزملاء من التحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب. (أسعد محمود، 2009، 114).

#### - أنواع الدحرجة:

1. الدحرجة بوجه القدم الخارجي.
2. الدحرجة بوجه القدم الداخلي.
3. الدحرجة بجانب القدم (باطن القدم).
4. الدحرجة بأسفل القدم.

#### 3. 2. 3. تنطيط الكرة:

هي واحدة من مظاهر التحكم الجيد في الكرة وعنها يقول ناصر " تعد مهارات تنطيط الكرة في الهواء من المهارات الصعبة والفعالة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة والثقة بالنفس وتؤدي إلى مواقف أفضل مما يسمح للاعب أن يكون لديه الوقت والمسافة اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة. وعلى الرغم من أن العديد من المصادر لا تعد مهارة تنطيط الكرة مهارة مستقلة وذلك لوجود خصم يعرقل استمرار أدائها أو لأنها لا تؤدي دورا فعالا في تنفيذ خطط اللعب، وتحتاج إلى وقت أكبر عند التقدم إلى الأمام، إلا أنه عن طريقها يمكن معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من الجسم. ومن ثم فإن اللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة بأكثر عدد من المرات وبسرعة سيكون حتما أفضل من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بنفس الكفاية " ( ناصر، 2006، 64 ).

#### 3. 2. 5. المراوغة:

هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب. ونظرا إلى أن أغلب مواقف اللعب في الكرة القدم هي الكفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع، فإن المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد على أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة. ويتطلب التكتيك الحديث في كرة القدم من اللاعب المقدررة الكاملة على الربط بين المراوغة والخداع والمهارات الحركية الأخرى. الأمر الذي يستدعي التدريب المستمر لإتقان المراوغة وبكافة أنواعها حتى تصل إلى مرحلة الكمال والآلية في التنفيذ ليكون لها التأثير المطلوب في المباراة، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم، إضافة إلى الملازمة الدقيقة لزملائه من قبل مدافعي الفريق المنافس، وبذلك تكون المراوغة بالكرة ذات

فائدة كبيرة في استغلال حالات ومواقف اللعب المختلفة، والتي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للمراوغة والتي تتمثل فيما يأتي:

1. التخلص من لاعبي الفريق المنافس.
2. سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء.
3. خلق وضع مناسب للتمرير أو التهديد.
4. سحب المراقبة عن الزميل.
5. بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوز على الكرة. ( لزام صبر وآخرون، 2005، 164 ).

وفي المراوغة تتبلور فكرة لعبة كرة القدم فإذا كانت فكرة لعب كرة القدم هي اجتياز لاعبي الخصوم وإحراز الهدف فإن المراوغة في حد ذاتها اجتياز اللاعب الخصم ولكن قد تنتهي المراوغة بإحراز الهدف مباشرة أو تنتهي بتمرير الكرة إلى لاعب آخر . وعلى ذلك تكون المراوغة هي مواجهة فرد بفرد وبذل الجهد لاجتيازه وتعدية هذا اللاعب للانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب خلف هذا اللاعب... والمراوغة لها طرق كثيرة لا يمكن حصرها بسهولة ولأنها تعتمد على طرق عقلانية وإقدام اللاعب ما هي إلا أدوات تنفيذ للفكرة ولكنها مع ذلك فهي وليدة الظروف في الملعب والتي تحتم على اللاعب استخدام المراوغة وبذلك تكون أمام المراوغة الصحيحة المطلوبة في نفس الوقت. ( زهران، 2008، 24 ).

### 3. 2. 6. اختلاس ( افتكاك ) الكرة:

هي مهاجمة اللاعب للخصم المستحوز على الكرة ومحاولة قطع الكرة منه حسب قانون اللعبة، ويعتمد نجاحها على بعض الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة وسرعة الاستجابة وصفات نفسية كالشجاعة والثقة بالنفس والتصميم وحسب ( Drissi, 2009, 80 ) فإن اختلاس الكرة يضم الأشكال التالية:

1. توقيف الكرة بداخل القدم أو أسفلها.
2. المكاتفة مع أو بدون ضرب الكرة.
3. الصراعات الهوائية.
4. المهاجمة بالقدم أو بالزحلق.

ويقول لزام صبر عن مهاجمة الكرة " تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة، إذ أن التطور الكبير الحاصل في خطط اللاعب الحديثة يتطلب الاهتمام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقاً من مبدأ خطط اللعب الجماعية. حيث يبدأ الدفاع من اللاعب الذي يفقد الكرة، فالعمل بهذا المبدأ يحتم على أن يقوم جميع اللاعبين بالدفاع والضغط على لاعبي الفريق الخصم من أجل منعه من التقدم بالكرة الأمر الذي جعل اللاعبين المهاجمين والمدافعين على حد سواء يتقنوا هذه المهارة ويدعوا فيها، وذلك عن طريق التدريبات المستمرة

والخبرة التي يكتسبها اللاعب من خلال المباريات وتطبيق المواقف الخطئية الدفاعية التي تتضمن مهاجمة الكرة والاحتكاك باللاعبين الآخرين" ( لزام صبر وآخرون، 2005، 187 ).

### - أنواع المهاجمة:

#### 1. مهاجمة الكرة من الأمام:

يستخدم اللاعب هذا النوع من مهاجمة الكرة عندما يأتي اللاعب الخصم من الأمام بحيث يكون مواجهها وجه لوجه مباشرة.

#### 2. مهاجمة الكرة من الجانب:

يلجأ اللاعب المدافع إلى استخدام هذا النوع من المهاجمة للكرة عندما تكون حركته على مستوى واحد مع اللاعب المهاجم الخصم على أحد الجانبين اليمين أو اليسار.

#### 3. مهاجمة الكرة من الخلف:

يستخدم اللاعب هذا النوع من مهاجمة الكرة عندما يستطيع اللاعب المهاجم اجتياز اللاعب المدافع. بحيث لا تبقى فرصه أمام اللاعب المدافع لمهاجمة الكرة إلا بطريقة المهاجمة من الخلف لقطع الكرة وتثبيتها من بين أرجل اللاعب الخصم.

#### 3.3. مهارات حارس المرمى:

تختلف طبيعة أداء حارس المرمى في كرة القدم عن بقية أداء اللاعبين الباقين وذلك نتيجة لاستخدام يديه في التعامل مع الكرة وطبيعة الأداء تفرض عليه واجبا أساسيا وهو الذود عن مرماه ومنع الكرة من الدخول إلى مرماه بأي شكل من الأشكال، وعليه فإنه يجب أن يتمتع بمهارات عالية جدا، وتقسم هذه المهارات حسب حركة حارس المرمى بالكرة أو دونها وهي كما يلي:

##### 1. الحركة بدون الكرة: وتظم المهارات التالية:

وقف حارس المرمى.

تنقلات حارس المرمى.

##### 2. الحركة مع الكرة : وتظم المهارات التالية:

إمساك الكرة .

مناولة الكرة.

ولأن حارس المرمى له خصوصياته البدنية والمهارية عن باقي مراكز اللعب المختلفة فهو لا يعتبر ضمن هذه الدراسة لذلك لم نتناوله بكثير من التفصيل.

#### 4. علاقة المهارات الأساسية بالصفات البدنية عند لاعب كرة القدم:

حسب ( ماتيفيف، نوفيكوف، شيلمن، داتشكوف، زيمكين، دشكوى، بيجنكل ) فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدره الحركية لدى اللاعبين. ولقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته الفنية. فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية الفنية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا فترة المباريات. والجدول رقم (...). يبين درجة أهمية مكونات عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري والخططي.

والجدول رقم (01) يبين درجة أهمية مكونات عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم بالنسبة للأداء المهاري والخططي.

الصفات البدنية	سرعة الأداء %	الرشاقة %	تحمل الأداء %	السرعة الانتقالية %	القدرة %	تحمل السرعة %	المرونة %	سرعة رد الفعل %	القوة %	تحمل القوة %
الجري بالكرة	100	100	100	100	93	100	80	37	73	86
التمرير والاستلام	100	100	93	66	80	66	93	100	33	13
السيطرة والتحكم في الكرة	100	100	93	66	80	66	93	100	33	13
ضرب الكرة بالرأس	93	100	100	86	100	93	100	73	86	93
الركلات والتصويب بأنواعه	100	100	100	93	100	93	93	80	86	93
المحاورة والخداع والاختراق	100	100	100	100	53	100	80	93	60	50
الأداء بدون الكرة	100	93	100	100	46	100	33	60	33	80
المهاجمة بأنواعها	100	93	100	93	93	93	80	100	80	10
رمية التماس		96	40	53	100	86	80	00		00

## خلاصة:

تعتبر لعبة كرة القدم من أكثر الرياضات تنوعاً في المهارات حيث تعد تلك المهارات الميزة الأساسية للعبة وهي تشمل مهارات بدون استخدام الكرة تتمثل في الجري وتغيير الاتجاه ، الوثب ، الخداع والتمويه، وقفة اللاعب المدافع. والمهارات التي تستخدم فيها الكرة تتمثل في مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس ، مهارة التصويب أو دقة التهديف، مهارة التمرير، مهارة التحكم في الكرة (استقبال، تنطيط، دحرجة)، مهارة المراوغة، مهارة اختلاس الكرة، ومهارات حارس المرمى التي لها من الخصوصية الكثير وهي ليست ضمن موضع بحثنا هذا.

إن اكتساب اللاعب لهذه المهارات ليس غاية في حد ذاته بل يعد وسيلة لتنفيذ الواجبات والمهام التكتيكية الموكلة إليه حسب المركز الذي يشغله اللاعب وبالتالي لا بد من أن يتميز اللاعب المدافع في مهارة وقفة اللاعب المدافع ولا بد كذلك من أن يتميز اللاعب المهاجم في مهارة التصويب ( دقة التهديف ) ولاعب الوسط في دقة التمرير.





## الفصل الثالث

### مراكز اللعب في كرة القدم

تمهيد.

1. مفهوم مراكز اللعب.
2. الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب.
  1. 2. مركز حارس المرمى.
  2. 2. مركز الدفاع.
  3. 2. مركز وسط الميدان.
  4. 2. مركز الهجوم.

خلاصة.

## تمهيد:

يتشكل فريق كرة القدم من حارس مرمى واحد وعشرة لاعبين آخرين يتم توزيعهم لملاء خانات الدفاع والوسط والهجوم وذلك حسب الخطة الموضوعية، هذه الخانات ترسم لكل لاعب مهامه ومناطق تحركه على أرض الملعب. ورغم أن كرة القدم الحديثة تتميز بالمرونة في تبادل مراكز اللعب بين اللاعبين إلا أن لاعب كرة القدم بالتأكيد سيشتميز في مركز معين واللاعبين الذين يجيدون اللعب في أكثر من مركز واحد هم قليلون في عالم كرة القدم والذين يطلق عليهم مصطلح الجواكر.

## 1. مفهوم مراكز اللعب:

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطة الموضوعية.

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم، ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تحديد المراكز في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة في الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون إهمال مساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير المباراة وأن توزيع المهام والأداء في صورة مراكز لها متطلبات الأداء الخاصة بها أمر مازال حيويًا ومهما لتكامل الأداء وتوفير الجهود. (مفتي، 1994، 35).

## 2. الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب المختلفة:

## 2.1. حارس المرمى:

## 2.1.1. تعريف حارس المرمى:

يعتبر مركز حارس المرمى هو أكثر المراكز تخصصاً في كرة القدم أي أنه له الكثير من الخصائص البدنية والمهارية التي تميزه كثيراً عن باقي المراكز بالرغم من أن وظيفته تجعله في صفة المدافع المباشر عن المرمى وهي الوظيفة أو الخانة الوحيدة التي تم تعريفها في قوانين اللعبة. حيث أن حارس المرمى هو اللاعب الوحيد المسموح له بلمس الكرة بأيديه في منطقة الجزاء لذلك يشترط عليه ارتداء لباس بلون مغاير لباقي المراكز في الفريق.

إن التخصص النادر لحراسة المرمى يجعلنا من النادر جدا أن نشاهد حارس المرمى وهو يلعب في خانة أخرى.. قد يتوفر لحارس المرمى مهارات فنية جيدة تؤهله لتنفيذ ضربات الجزاء أو الركلات الحرة رغم أن هذا أمر نادر لأن خروج حارس المرمى من خاتته يعرض فريقه للخطر في حالة استحواذ الفريق الآخر على الكرة مباشرة بعد تنفيذ الركلة.

## 2. 1. 2. مميزات حارس المرمى:

القوة البدنية، الطول، القفز، والقدرة على اتخاذ القرار الصحيح بسرعة هي من أهم الصفات الواجب توفرها في حارس المرمى ليتمكن من التعامل مع الكرات الهوائية وذلك إضافة للرشاقة ، سرعة الاستجابة والتمركز الصحيح وذلك للتعامل مع التسديدات المصوبة للمرمى.

المهارات القياسية الأساسية في كرة القدم مثل التحكم في الكرة، إيقاف الخصم ، المراوغة و التمرير ليست عادة مطلوبة في حراسة المرمى على الرغم من إدخال قاعدة التمرير الخلفي لحارس المرمى في 1990 قد أوجب تحسين هذه المهارات ( forum.kooora.com ).

## 2. 2. المدافعين:

### 2. 2. 1. تعريف مركز الدفاع:

يلعب لاعبي خط الدفاع خلف لاعبي خط وسط الميدان وهي المنطقة القريبة جدا من مرماهم حيث تكون مهمتهم الأولى هي تقديم الدعم لحارس المرمى ومنع لاعبي الفريق المنافس من تسجيل الأهداف بقطع الكرات من المهاجمين أو تشتيتها من أمامهم. وهذه الوظيفة تلزمهم بالبقاء في نصف الملعب الخاص بهم. إلا في حالات نادرة وحسب خطة اللعب قد يشارك المدافعون في الهجوم فقد يشارك ظهير الوسط في الضربات الركنية أو الكرات الثابتة وقد يشارك ظهير الجنب في الهجوم بالانطلاق في مركز الجناح وهو ما يؤكد أن للاعب الدفاع واجبات دفاعية وهجومية كذلك.

### 2. 2. 2. الواجبات الدفاعية للاعب خط الدفاع:

1. إعاقه تمريرات اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة إلى لاعب آخر.
2. العمل على قطع الهجمات وإبقاء الكرة خلف خط التماس.
3. إعاقه اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة ومنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى.

## 2. 2. 3. الواجبات الهجومية للاعب خط الدفاع:

1. مراعاة الأمان في التمرير.
2. الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له فرصة للتقدم.
3. أداء التمريرات الطويلة إلى منطقة الجناحين بهدف تغيير الاتجاه. (الخولي، 1999، 13).

## 2. 2. 4. المتطلبات المهارية والبدنية للاعب الدفاع:

لاعب خط الدفاع له مميزات فنية معينة تؤهله للعب بمنطقة الدفاع بأداء فني صحيح، وهي عبارة عن مجموعة من الصفات الفنية الأساسية ذات الأهمية يجب توافرها فيه وتعتبر من المميزات الخاصة التي يتمتع بها ضمن أفراد الفريق. فيحتاج المدافع إلى سرعة في الحركة سواء كان الاشتراك بالقدم أو استخدام ضربات الرأس وفقا للتمريرة الموجهة. وكلما كانت سرعة اللاعب المدافع أكثر من سرعة اللاعب الخصم في التوجه نحو الكرة والقيام بالأداء المطلوب منه، كلما كانت فرصته في الاستحواذ على الكرة أفضل وأوفر من خصمه، ويكون الأداء أكثر سهولة ويتمكن المدافع من تحقيق النجاح في الاشتراك في الكرة.

تعتبر ضربات الرأس الدفاعية من الصفات الرئيسية التي تميز لاعب الدفاع عن باقي اللاعبين، وهي سمة أساسية في القيام بالواجب الدفاعي. وتظهر أهمية هذه المهارة بالأخص عند قيام الخصم بتوجيه تمريرات جانبية عالية بمنطقة المرمى وأيضا تمريرات ركلة الكرنز، حيث تكون معظم هذه التمريرات عالية وداخل منطقة الجزاء وهي أخطر مناطق التسديد على المرمى. والواجب الدفاعي يفرض على لاعب الدفاع الاشتراك في الكرة والاستحواذ عليها مستعملا ضربة الرأس الدفاعية.

تتميز منطقة الدفاع بأنواع من التمريرات تختلف عن تمريرات منطقة وسط الملعب والمنطقة الهجومية. وهنا يقوم لاعبي الدفاع عن طريق التمريرات في الاشتراك مع باقي لاعبي الفريق لنقل الكرة والبدء في تنظيم هجوم ضد الخصم. وفي هذا الظرف يكون لاعب الدفاع هو الأكثر رؤية في الملعب ويستطيع أن يقوم بالتمريرات الأمامية إلى ما بعد منطقة الوسط بتمريرات صحيحة وأيضا يستطيع أن ينقل حركة الكرة من جانب إلى جانب بتمريرات ليس فيها خطورة ومن دون أن يستطيع الخصم قطع التمريرات. ولاعب الدفاع دائما هو الأفضل في نقل الكرة من جانب إلى جانب عن لاعبي خط الوسط لأنها تكون منطقة أكثر ازدحاما باللاعبين وتمريرات خط الوسط وخاصة الأرضية منها تكون أكثر عرضة لاشتراك لاعبي الخصم وقطع التمريرة.

اللياقة البدنية من لصفات الجسمانية ولكن لها أهمية كبيرة عند لاعب الدفاع. لأن البنيان الجسماني القوي وخاصة الذي يتميز بالطول له أهمية عند لاعب الدفاع وأن أصعب ما يواجه المهاجم هو وجود لاعب دفاع يتميز بالمهارة مع القوة الجسمانية في نفس الوقت. فطول اللاعب يمكنه من الاستحواذ على التمريرات العالية ومنع الخصم من أن يصل إليها وخاصة من الركلات الجانبية وركلة الكرنتر. ( زهران، 2007، 19 )

2. 2. 5. المراكز المختلفة للاعب الدفاع:

### 2. 2. 5. 1. ظهير الجنب:

يتخذ ظهيري الدفاع من جانبي الملعب مواقع لأداء وظائفهم الميدانية والتي تتمثل في منع لاعبي الخصم من عكس أو قطع الكرات داخل منطقة الجزاء. في بعض النظم الدفاعية، يكلف ظهيري الجنب بتغطية لاعبين بعينهم من الخصم، غالبا الأجنحة. معظم اللاعبين في هذه الخانة يشمل أداءهم بعدا هجوميا يتمثل في التقدم لملعب الخصم ومحاولة اختراق الأجنحة وتوفير الكرات العكسية للمهاجمين ( forum.kooora.com ).

#### - الواجبات الدفاعية لظهيري الجنب:

1. أخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية:
  - يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة والمرمى.
  - يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقه تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر.
  - يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقتيه القيام بالمراورة والتقدم للأمام.
  - يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضع تغطية.
2. العمل على دفع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة لاستخلاصها، وتحديد سرعة رد الفعل ودقة التوقيت نباح مهمة مهاجمة الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب للمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.
3. الاحتراز من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح، فبعضهم يقوم بالمرور بالكرة إلى الداخل والبعض الآخر يهدف إلى المرور للخارج، وعلى الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملائه الاستفادة من سرعته. ( ناصر، 2006، 99 ).

## - الواجبات الهجومية لظهيري الجنب:

1. مراعاة الأمان في التمير حيث تشكل التميريات الأرضية الطويلة وخاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطوة على مرمى الفريق، وعلى هذا فإنه يفضل الابتعاد عن التميريات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصورة عامة.
2. إذا ما تتطلب الأمر الجري بالكرة، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك بدون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء 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. (ناصر، 2006، 99).

## 2. 2. 5. 2. ظهير الوسط:

## 2. 2. 5. 1. ظهير الوسط المتقدم:

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام قلب هجوم 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 أم أمامية وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة.

## - الواجبات الدفاعية لظهيري الوسط المتقدم:

- الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الوسط تشبه إلى حد كبير الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الجنب حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في منطقتة مراقبة كاملة وذلك بقطع التميريات التي تلعب إليه بالإضافة إلى الواجبات التالية:
1. قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقتة سواء كانت على الأرض أو في الهواء.
  2. إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء الملعب إلى منطقة الجناح وكان من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة.
  3. العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كامل مع ظهير الجنب والظهيري الحر سواء كان ذلك بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

4. أثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يمنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى، وإذا ما حدث واضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الآخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية (ناصر، 2006، 100).

#### - الواجبات الهجومية لظهير الوسط:

1. الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته الحائضية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة أن قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين باقي لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يكون للهجوم المضاد للمنافسين خطوة على المرمى.
2. أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء إلى منطقة الجناحين للزملاء سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال مساحة خالية.

#### 2. 2. 5. 2. 2. الظهير الحر:

ظهر هذا المركز فترة قصيرة إذا ما قيست بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم. ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة.

#### - الواجبات الدفاعية للظهير الحر:

1. يلعب حراً خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم، ويكون مستعداً لقطع التمريرات الإخترافية خلالهم.
2. العمل على تغطية المساحات خلف الزملاء والعمل على مهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجمين إذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.
3. يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على إغراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته، أو يقوم بمراقبة عندما يتطلب الأمر ذلك، وعليه في ذلك ألا يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من خطورته بعيداً عن المرمى، فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه.
4. قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه وإرشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي خط الظهر جميعاً.

• الواجبات الهجومية للظهير الحر:

القيام بالدور الهجومى واجب أساسى له حيث يسبب اشتراكه فى الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرة الحائطية والتصويب على المرمى، ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقى زملائه فى مثل هذه الحالات ( ناصر، 2006، 101 ).

2. 3. الوسط:

2. 3. 1. تعريف مركز الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق وبالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبههم هجومى إلا أنه يمكن تقسيمهم إلى ثلاثة أقسام رئيسية كما يلي:

1. لاعب خط الوسط صانع الألعاب.
2. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي.
3. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومى ( عمر ابراهيم، 2012، 38 ).

2. 3. 2. الواجبات الدفاعية للاعبى خط الوسط:

1. الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي.
2. قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.
3. تغطية لاعب الظهير المتقدم في حالة ارتداد الكرة وتعطيل اللعب.
4. يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومى.

2. 3. 3. الواجبات الهجومية للاعبى خط الوسط:

1. العمل على بناء الهجمات واختيار التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا على مرمى المنافسين.
2. التصويب المتقن على المرمى.
3. المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.
4. المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط هجوم ( طه اسماعيل وآخرون، 1989، 16 ).



## 2. 3. 4. المتطلبات المهارية والبدنية للاعبي خط الوسط:

من المعروف أن لاعب خط الوسط يشغل أكبر مركز من مساحة الملعب وأيضا فإن الواجبات المطلوبة من لاعب الوسط تعتبر أكبر الواجبات عن غيرها من مراكز اللعب المختلفة سواء الهجوم أو الدفاع. من هنا فإن اللعب بهذا المركز أقرب إلى اللعب الشامل الذي يحتوي على كافة مهارات كرة القدم نظرا لطبيعة هذا المركز المتحرك دائما بالمشاركة مع الهجوم والدفاع في نفس الوقت. فمنطقة الوسط هي أهم منطقة في الملعب لتبادل التميريات بين الفريقين. وبالتالي فهي أكثر مناطق الملعب التي تتواجد فيها الكرة وأكثرها ازدحاما باللاعبين ولاعب وسط الفريق يستقبل التميريات من لاعبي الدفاع وحارس المرمى وزملاء الوسط. ومن ثم فهو يتعرض للاشتراك في الكرة مع الخصم بصفة مستمرة. ويجاول الخم قطع التميرية والاستحواذ على الكرة. وهنا يحتاج لاعب الوسط إلى مهارة نقل الكرة مع اللاعبين والاحتفاظ بالتميرية سليمة بعيدة عن متناول الخصم.

إن اللاعب الخصم يقوم بالاشتراك مع لاعب الوسط بهدف قطع التميرية والاستحواذ على الكرة وفن مهارة لاعب الوسط في هذا الفرض تتطلب منه سرعة التحرك بالمكان السليم لاستقبال الكرة والتحكم فيها ثم إعادة التميرية ونقل الكرة مرة أخرى إلى لاعب آخر.

ومهارة التمير المطلوبة من لاعب الوسط تكشف لنا القياس الحقيقي لدرجة أداء اللاعب داخل الملعب.

تعتبر ضربات الرأس الهجومية والتي يكون الهدف منها هو التسديد على مرمى الخصم هي الأكثر خطورة والأكثر دقة في التسديد، ولاعب الوسط يقوم بهذا الأداء عند الاشتراك مع المهاجمين لتنفيذ الهجمات ضد مرمى الخصم وخاصة عند الركلات الجانبية وركلات الكرنر ضد الفريق الخصم. فمن المعروف والمؤكد أيضا أن أحد الواجبات الهامة على لاعب الوسط هي المشاركة الفعالة مع خط الهجوم. ومن هنا يجب أن تتوافر عنده القدرة على إحراز الأهداف مستخدما ضربات الرأس أو تسديدات القدم.

إن تميز لاعب الوسط بمهارة المراوغة تمكنه من الأداء الصحيح. وتجعله يحافظ على الاستحواذ على الكرة ويستطيع أن يوجه التميرية الصحيحة بعد المراوغة. وبمعنى آخر أن تمريرات لاعب الوسط أحيانا تكون مغلقة وتكون التميرية الأفضل للاعب آخر لا تتم إلا بعد مراوغة لاعب الخصم الذي يعترض التميرية. ( زهران، 2007، 98 ).

ويرى الباحث بما أن منطقة الوسط أكثر المناطق التي تتواجد فيها الكرة مما يجعلها منطقة أكثر حركية من قبل اللاعبين وهي المنطقة التي تربط بين الدفاع والهجوم وتتداخل فيها الأدوار. وهذا يعطي صورة عن الجهد الذي يبذله اللاعب في هذا المركز مما يتطلب منه قدرة تحمل عالية إلى جانب القوة والسرعة من أجل التفوق في الصراعات و بناء الهجمات والعودة للتغطية في الدفاع.

2. 3. 5. المراكز المختلفة للاعب خط الوسط:

2. 3. 5. 1. لاعب خط الوسط صانع الألعاب:

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 أخذ الأماكن التي تمكنه من النجاح في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن، كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور الأساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي تحركاته في صنع الهجمات.

- الواجبات الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

1. العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التمريبات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطوة على مرمى المنافسين.

2. تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللعب المختلفة.

3. التعاون مع باقي الزملاء لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.

4. التصويب المتقن على المرمى.

- الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب:

1. الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

2. قد يكلف بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس (ناصر، 2006، 102)

2. 3. 5. 2. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:

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

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

1. العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بانضمام للاعب خط الظهر، التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من لاعبي الفريق المهاجم.

2. قد يكلف بواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

3. تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه.

4. تغطية لاعب الوسط وتعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق.
- الواجبات الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي:
  1. التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.
  2. المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.
  3. القيام بالجري الاختراقي بالكرة لتنفيذ التميرية الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي (ناصر، 2006، 103).

### 2.3.5.3. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

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

- الواجبات الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:
  1. المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط الهجوم.
  2. اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها والعمل على تبادل المراكز بين زملاء.
  3. استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط ولاعبي خط الدفاع واستثمارها معهم وإنهائها بالتصويب.
- الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:
  1. يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي.
  2. عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة، بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى (ناصر، 2006، 104).

### 2.4.4. الهجوم:

#### 2.4.1. تعريف مركز الهجوم:

هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص التهديد واستغلالها، ولا بد لمن يشغل هذا المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواءً بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

ويجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عالٍ بالإضافة إلى عمل التمريرات العرضية والتصويب القوي من جميع الزوايا ( forum.kooora.com ).

#### 2. 4. 2. الواجبات الدفاعية للاعب الهجوم:

1. هو أول لاعب مدافع في الفريق.
2. مراقبة الظهير في حالة تقدمه.
3. العمل على عرقلة تقدم الخصم عندما تصبح الكرة بحوزتهم.

#### 2. 4. 3. الواجبات الهجومية للاعب الهجوم:

1. تسجيل الأهداف.
2. العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقي زملاء المهاجمين.
3. العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية داخل منطقة الجزاء. ( مفتي، 1994، 200 ).

#### 2. 4. 4. المتطلبات المهارية والبدنية للمهاجم:

من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم هو الدقة في التسديد ونقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به إلى إحراز الهدف - وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى.

بل إن هذه الصفة هي التي تميز اللاعب المهاجم عن غيره من لاعبي الدفاع. ومن غير المتصور أن يعتمد فريق على إنهاء هجماته عن طريق لاعب مهاجم لا تتوافر لديه الدقة في التسديد نحو المرمى وإلا كانت النتيجة إضاعة مجهود الفريق. والقاعدة أن الهدف الذي يحرزه المهاجم يأتي من الدقة في التسديد. وإن كانت بعض الأهداف يحرزها المهاجم قد لا تتسم بالدقة لما لها من ميزات أخرى كالقوة في التسديد أو غيره إلا أن ذلك يحدث في القليل وليس في الغالب الذي هو لا يأتي إلا من دقة التسديد.

كذلك من الصفات الهامة التي يجب توافرها في لاعب الهجوم أن يتحكم في الكرة وهي أيضا وإن كانت صفة عامة يجب توافرها لدى لاعب كرة القدم أيا كان المركز الذي يشغله في الملعب إلا أنها لها أهمية على وجه الخصوص لدى اللاعب المهاجم ويقصد بالتحكم في الكرة أن يجعلها تحت سيطرته وخاضعة للأداء الفني الذي يقوم به اللاعب.

وتحكم اللاعب في الكرة أثناء السير بها يحتاج إلى مهارة فنية كبيرة وذلك باستخدام اللاعب ضربات متلاحقة للكرة وبحركات سريعة وكل ضربة من الضربات في سيطرة اللاعب وفي حوزته بحيث إذا احتلت هذه الضربات بأن أصبحت أقوى من المطلوب تدفع الكرة إلى مسافات طويلة تخرج بذلك من حوزة اللاعب وسيطرته وتصبح في متناول الخصم أكثر من اللاعب المهاجم.

اللاعب المهاجم يشغل منطقة هامة من الملعب واللاعب في هذه المنطقة إما أن يتمكن بالأداء لإحراز الهدف وإما أن يمرر الكرة إلى منطقة أخرى يشغلها لاعب آخر تتوفر الفرصة أمامه لإحراز الهدف. لذلك كان التمرير في غاية الأهمية لأنه كما ذكرنا يترتب على هذا التمرير توفير فرصة لآخر في إحراز الأهداف. فإنه من الضروري أن يتسم التمرير الصادر من المهاجم بالدقة البالغة وصحة التمرير تتوقف على عوامل كثيرة كلها مرتبطة ببعض فهو يعتمد على النظرة الكلية للملعب والمنطقة الهجوم وبهذه النظرة تتحدد مراكز الدفاع وزملاء اللاعب المهاجمين ومركز حارس مرمى الخصم.

إن استخدام الرأس في لعب الكرة استخدام هام للاعب ويحقق له فوائد كثيرة وميزة لا يستطيع أن يستغني عنها وتعتبر اللعبة المناسبة ولا بديل عنها. تتناسب تماما مع الكرات ذات التمرير العالي. وهي سبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف باستخدام القدم في التسديد- فهي تستحوذ على التمرير العالي للكرة ويصدر عنها كرة قوية ويتحكم اللاعب في قوة التسديد ونقطة وصول الكرة عند إتقان هذه اللعبة. وتعتمد مناسبة استخدام الرأس وكيفية استخدام الرأس- أحوال اللاعب المختلفة عند الاستخدام.

اللياقة البدنية ( القوة والسرعة والمرونة الرشاقة والتحمل ) من الصفات الهامة التي لا غنى عنها للاعب كرة القدم ولاعب الهجوم على الأخص يجب توافر لياقة بدنية له فهي الوسيلة للقيام بالأداء المطلوب منه.

ومن اللياقة البدنية خصصنا مميزات يحتاجها اللاعب المهاجم وهي القوة والسرعة والمرونة وتحمل الجهد فاللاعب المهاجم لا بد أن يكون سريعاً في تحركاته وهذه السرعة موظفة للأداء الفني ولا تنفصل عنه فالسرعة هنا ليست سرعة الجري فقط فاللاعب لا يجري بدون كرة ( ولكن يجري بالكرة ويجري خلفاً للكرة حتى في هذا الفرض الأخير وهو الجري للحاق بالكرة ليست جري فقط فهي سرعة فنية لأن نظرة اللاعب للتمرير وتوقع وصول الكرة ومدى انحراف هذه التمريرة وفكر اللاعب عن الأداء الفني المطلوب لحظة وصوله للكرة وتمريرة اللاعب قبل الانطلاق للكرة كلها مسائل فنية. ( زهران، 2007، 98 ).

## 2. 4. 5. المراكز المختلفة للاعبى خط الهجوم:

## 2. 4. 5. 1. الجناحان :

يجب أن نميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التمريرات العريضة القوية والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا .وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة وأساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى.

## - الواجبات الهجومية للجناح:

1. فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى.
2. العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها استغلالا هجوميا مفيدا بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز.
3. العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقي زملاء المهاجمين.

## - الواجبات الدفاعية للاعب الجناح:

1. مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا المكان.
2. ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها.

## 2. 4. 5. 2. قلب الهجوم:

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

## - الواجبات الخططية الهجومية لقلب الهجوم:

1. إحراز الأهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي للفريق.
2. العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.
3. يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الاختراقية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق المساحات الخالية.

- الواجبات الخططية الدفاعية لقلب الهجوم:

1. 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 ( ناصر، 2006،، 105 ).

## خلاصة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وذلك لما تتميز به من جاذبية في طابع اللعبة التي يتبارى فيها فريقين طيلة 90 دقيقة على مساحة واسعة يفوز من يسجل أكثر الأهداف في مرمى الخصم، متطلبات كثيرة في كرة القدم تجعلها لعبة جماعية من لدرجة الأولى يتعاون فيها 11 لاعبا من أجل تحقيق الفوز. ولأن هذا التعاون يجب أن يكون منظما كان لزاما أن يتم تقسيم تلك المساحة الشاسعة التي تمثل أرضية الملعب إلى مناطق تعرف بمناطق الدفاع والوسط والهجوم وكل منطقة يتعاون فيها مجموعة من اللاعبين وبالتالي سيكون لكل منطقة مميزات تبعا لأهميتها في الواجب الدفاعي والهجومى مما يجعل توظيف اللاعب في مركز دون آخر يكون حسب بعض الخصائص البدنية والمهارية التي تتوافق مع المتطلبات والواجبات الدفاعية والهجومية لذلك المركز.





# الجانب التطبيقي

تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم  
حسب مراكز اللعب

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم - باتنة



## الفصل الرابع

### الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد.

1. خطوات سير البحث الميدانية.
  2. متغيرات الدراسة.
  3. منهج البحث.
  4. مجتمع البحث.
  5. عينة البحث.
  6. مجالات البحث.
  7. أدوات البحث.
  8. الشروط العلمية لأدوات البحث.
  9. الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.
- خلاصة.

## تمهيد:

من أجل رسم الطريق الصحيح خلال مراحل البحث المترابطة على الباحث اختيار العمل المنهجي الواضح الذي يتبعه خلال دراسته الميدانية، وذلك وفقاً لطبيعة المشكلة المطروحة والمراد دراستها وقد خضع بحثنا هذا لمجموعة من الإجراءات العلمية التي تساعدنا في الوصول إلى الهدف المطلوب وذلك بتحديد المنهج المستخدم ومجالات البحث، مجتمع البحث وعينته، أدوات البحث، وضبط متغيرات الدراسة، والوسائل الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

## 1. خطوات سير البحث الميدانية:

## - جمع المعلومات النظرية:

بعد ضبط موضوع البحث من قبل الباحث مع المشرف تم الشروع في جمع المعلومات النظرية من الكتب والمراجع العلمية والدراسات السابقة من أجل تكوين خلفية نظرية عن موضوع البحث والتي تساعد الباحث في مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضيات الموضوعية. وقد نتج عن هذه المراجعة للكتب والمراجع العلمية تحديد (اختيار) الاختبارات البدنية والمهارية التي اعتمدها الباحث كأدوات في جمع المعلومات.

## - حصر مجتمع البحث:

من خلال ورقة تسهيل المهمة التي تحصل عليها الباحث من إدارة المعهد توجه الباحث بطلب لرئيس الرابطة الجهوية لولاية باتنة لحصر مجتمع البحث. فتم الحصول على معلومات عن عدد الأندية وعدد اللاعبين في كل نادي وبالتالي حصر مجتمع البحث. أنظر الملحقين رقم (01) و(02).

## - التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بدراسة استطلاعية قصد معرفة الصعوبات التي يمكن أن تواجهه عند تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية والعمل على تجنبها هذه التجربة قام بها الباحث في الفترة 08 و 09 ديسمبر 2014 على عينة من غير مجتمع البحث قوامها 9 لاعبين من نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف والذي ينشط في القسم الجهوي الثاني لرابطة باتنة، ولقد نتج عن هذه الخطوة ما يلي:

1. تصميم بطاقة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في صورتها النهائية. أنظر الملحق

رقم (03)

2. ضبط عدد الوسائل المستخدم في أداء الاختبارات.

3. ترتيب إجراء الاختبارات كما يلي:

- اليوم الأول: سرعة انتقالية ودقة التصويب.
- اليوم الثاني: رشاقة ودقة التمرير.
- اليوم الثالث: قوة انفجارية ومرونة ومراوغة.
- اليوم الرابع: تحمل ودقة الضربة الرأسية.

## 2. متغيرات الدراسة:

تتمثل متغيرات الدراسة في:

- المتغير المستقل: " تعني المتغيرات المستقلة بمفهومها العام قدرتها في إحداث تغيرات في متغيرات أخرى يطلق عليها بالمتغيرات التابعة " (عدنان حسين، يعقوب عبد الله، 2009، 82). وبهذا يكون المتغير المستقل في دراستنا هي مراكز اللعب.
- المتغير التابع: " هي المتغيرات التي تتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها " (عدنان حسين، يعقوب عبد الله، 2009، 84). ومنه فإن المتغير التابع في دراستنا هذه هي الخصائص البدنية والتقنية قيد الدراسة.

## 3. منهج البحث:

إن استخدام الطريقة الصحيحة في الوصول إلى الحقيقة العلمية يفضي على البحث طابع الجدية، ولأن موضوع دراستنا يهدف أساسا لمعرفة الفروق بين مراكز اللعب في كرة القدم لبعض المتغيرات البدنية والتقنية بالإضافة إلى تحديد مستويات معيارية لتلك الخصائص فقد اخترنا استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المقارن. ويمكن تعريفه كما يلي: " يقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفها وصفا دقيقا إما نوعيا أو كميًا أو الاثنين معا " (عدنان حسين، يعقوب عبد الله، 2009، 198).

## 4. مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة - صنف الأكابر- المسجلين للموسم الرياضي (2014/2015) والبالغ عددهم 363 لاعبا موزعين على 16 ناد وهم نوادي من ولايات: المسيلة، برج بوعرييج، بسكرة، باتنة.

## 5. عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من 104 لاعبا يمثلون 5 نوادي من ولاية المسيلة ( MBS. IRBSA ESSAH. ESSA. MCM. ) من أصل 16 ناديا أختيروا بالطريقة العمدية، حيث بلغت نسبة عدد اللاعبين الممثلين لعينة البحث 28.65 % من مجموع اللاعبين الكلي والذين تم اختيارهم بالطريقة العمدية بعد أن استثنى الباحث ما يلي:

1. حارس المرمى من عينة البحث لخصوصية هذا المركز.

2. اللاعبين الأقل من العشرين عام.

ويشير الباحث إلى أن عينة البحث تقلصت إلى 70 لاعبا في اختبار القوة الانفجارية بعد أن استثنى الباحث العديد من النتائج في هذا الاختبار.

والجدول الموالي يمثل خصائص عينة البحث تبعا لمتغير الطول والوزن والسن.

جدول رقم (02): خصائص أفراد عينة البحث تبعا لمتغير السن والطول والوزن:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	مركز اللعب	الوحدة	المتغير
1.96	22.8	18	مدافع ظهير	سنة	السن
4.44	25	22	مدافع محوري		
3.98	24.22	40	وسط ميدان		
3.20	23.88	24	مهاجم		
0.06	1.80	18	مدافع ظهير	المتر	الطول
0.04	1.80	22	مدافع محوري		
0.13	1.72	40	وسط ميدان		
0.05	1.72	24	مهاجم		
5.84	69.7	18	مدافع ظهير	الكيلو	الوزن
5.93	78.29	22	مدافع محوري		
5.69	72.52	40	وسط ميدان		
5.37	73.78	24	مهاجم		

**6. مجالات البحث:****- المجال المكاني:**

أجريت الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة لكل ناد في الملعب الخاص به.

**- المجال الزمني:**

طبق الباحث الاختبارات البدنية والمهارية في منتصف الموسم الرياضي أين يكون مستوى اللاعب في ذروته وهي الفترة الممتدة من 2015 /01/17 إلى 2015 /02/08.

ولقد أوكل الباحث إجراء الاختبارات البدنية والمهارية عند بعض الفرق ضمن عينة البحث إلى كل من المدرب ذباح علي وعز الدين زاوي وهما من أهل الاختصاص في مجال التربية البدنية والرياضية.

**- المجال البشري:**

هو عينة اللاعبين الذين ينشطون في القسم الجهوي لرابطة باتنة والتي أجرى الباحث عليها مختلف الاختبارات البدنية والمهارية للخصائص البدنية والمهارية قيد الدراسة.

**7. أدوات جمع المعلومات:**

تعطي نوعية الأدوات التي يستعملها الباحث في جمع المعلومات والبيانات قيمة للبحث كما تحدد هذه الأدوات دقة نتائج البحث وموضوعيته وسيعتمد الباحث على الأدوات التالية:

**- المصادر والمراجع العلمية:**

وهي مجموعة من الكتب والدراسات السابقة (عربية وفرنسية) لها صلة بموضوع الدراسة والتي سمحت بتكوين خلفية نظرية جيدة عن موضوع البحث.

**- الاختبارات البدنية:**

بالتنسيق مع المشرف قام الباحث بتحديد الاختبارات البدنية والتي لها قدرة في تحديد الفروق، هذه الاختبارات البدنية تقيس الصفات البدنية قيد الدراسة كما يلي:

1. اختبار الجري المكوكي 20م لقياس التحمل الهوائي من خلال مؤشر الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

2. اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية للأطراف السفلية.

3. اختبار جري 30 م من بداية متحركة 10 م لقياس السرعة الانتقالية.
4. اختبار الجري حول القوائم 40 م لقياس الرشاقة.
5. اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف لقياس المرونة. (أنظر الملحق رقم (04)).

#### - الاختبارات المهارية:

كذلك قام الباحث بتحديد الاختبارات المهارية لقياس كل من دقة التسديد، المراوغة، دقة التمرير، ودقة الضربات الرأسية، وهي المهارات التي توقع الباحث أن تكون فيها فروق معنوية بين مراكز اللعب المختلفة كما يلي:

1. اختبار الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه بين الأقماع المراوغة تغيير الاتجاه بالكرة.
2. اختبار دقة التمرير القصير 20 م.
3. اختبار دقة التصويب على المرمى.
4. اختبار دقة الضربة الرأسية. أنظر الملحق رقم (05).

#### 8. الشروط العلمية للأداة:

##### - صدق الاختبار:

تم الاعتماد على صدق المضمون في تحديد صدق الاختبار حيث كل الاختبارات البدنية والمهارية تقيس الصفة المراد قياسها، كما أن لهذه الاختبارات البدنية والمهارية معامل صدق في كثير من الدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب.

كذلك اعتمد الباحث على الصدق الذاتي في تحديد معامل الصدق والذي يعرف بأنه الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

##### - ثبات الاختبار:

اعتمد الباحث في تحديد معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية على طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة هي خارج عينة البحث قوامها 13 لاعب من نادي النجم الرياضي لبلدية محمد بوضياف والذي ينشط في قسم الرابطة الجهوية الثانية - باتنة، حيث قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول في (21 و22 و23/12/2014) والتطبيق الثاني في (28 و29 و30/12/2014).

ولتحديد هذا المعامل بدقة قام الباحث بتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه في نفس التوقيت وبنفس ترتيب أداء الاختبارات وفي الملعب الخاص بالعينة المختارة لتحديد معامل الثبات.

جدول رقم (03): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق والثبات للاختبارات البدنية قيد الدراسة.

الاختبار	الوحدة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الصدق	معامل الثبات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الجري المكوكي 20 متر	ملل/كغ/د	48,47	17,38	46,66	17,16	0,97	0,94
الوثب العريض من الثبات	متر	2,23	0,30	2,21	0,32	0,99	0,99
جري 30 م من بداية متحركة	ثانية	3,82	0,27	3,80	0,23	0,98	0,97
الجري حول القوائم مع الدوران	ثانية	13,61	0,38	13,64	0,41	0,93	0,87
ثني الجذع للأمام من وضع	سم	49,85	3,24	50,08	4,19	0,98	0,97

يتضح من نتائج الجدول رقم (03) أن للاختبارات البدنية درجة عالية من الثبات والصدق الذاتي حيث كانت معاملات الثبات للاختبارات البدنية (0,94، 0,99، 0,97، 0,99، 0,87، 0,97) أما معاملات الصدق فكانت (0,97، 0,99، 0,98، 0,93، 0,98).



جدول رقم (04): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الصدق والثبات للاختبارات المهنية قيد الدراسة.

الاختبار	الوحدة	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الصدق	معامل الثبات
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة	ثانية	18,29	1,56	17,99	1	0,98	0,94
دقة التمرير لمسافة 20م	نقطة	10,69	3,88	12,46	3,91	0,90	0,81
دقة التصويب على المرمى	نقطة	10,15	3,91	9,38	2,72	0,90	0,81
دقة ضرب الكرة بالرأس	نقطة	5,69	2,29	5,85	1,72	0,86	0,75

يتضح من نتائج الجدول رقم (04) أن للاختبارات المهنية درجة عالية من الثبات والصدق الذاتي حيث كانت معاملات الثبات للاختبارات المهنية (0,97، 0,81، 0,81، 0,75) أما معاملات الصدق فكانت (0,98، 0,90، 0,90، 0,86).

#### - موضوعية الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية ويقصد بالاختبار الموضوعي " الاختبار المجرد وغير المتحيز حيث أنه يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي أن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته" (عبد اليمين، 2010، 8)، وبما أن طبيعة الاختبارات المستعملة في دراستنا تعتمد على أدوات القياس كالشريط المترى وساعة التوقيت فإن ذلك ينقص من أخطاء المختبر ( المحكم ) ويحد من ذاتيته وبالتالي فإن الاختبارات المستعملة ستكون على درجة عالية من الموضوعية.

كما أن الباحث قام بتعيين محكمين للاختبار الواحد في التطبيق الخاص بتحديد معامل الثبات من أجل إيجاد الموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية وذلك بحساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجتي المحكمين. والجدولين (05) و(06) يوضحان قيم الارتباط بين درجة المحكمين والتي تدل على موضوعية الاختبارات البدنية والمهارية.

جدول رقم (05): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجتي المحكمين ومعامل الموضوعية للاختبارات البدنية.

معامل الموضوعية	المحكم الثاني		المحكم الأول		الوحدة	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
1	4,76	49,16	4,76	49,16	ملل/كغ/د	الجري المكوكي 20متر
1	4,82	2,22	4,76	2,21	متر	الوثب العريض من الثبات
0,89	0,20	3,78	0,25	3,81	ثانية	جري 30م من بداية متحركة
0,96	0,35	13,66	0,38	13,61	ثانية	الجري حول القوائم مع الدوران
0,98	2,97	50,15	3,24	49,85	سم	ثني الجذع للأمام من وضع

يتضح من خلال الجدول (05) أن للاختبارات البدنية درجة عالية من الموضوعية حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات المحكمين (0,89، 0,96، 0,98، 1، 1).

جدول رقم (06): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجاتي المحكمين ومعامل الموضوعية للاختبارات المهارية قيد الدراسة.

معامل الموضوعية	المحكم الثاني		المحكم الأول		الوحدة	الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,96	1,29	18,15	1,56	18,29	ثانية	المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة
0,98	3,68	10,77	3,88	10,69	نقطة	دقة التميرير لمسافة 20م
1	3,91	10,15	3,91	10,15	نقطة	دقة التصويب على المرمى
0,97	2,23	5,85	2,29	5,69	نقطة	دقة ضرب الكرة بالرأس

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن للاختبارات المهارية درجة عالية من الموضوعية حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون بين درجات المحكمين (0,96، 0,97، 0,98، 1) للاختبارات المهارية.

## 9. الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

اعتمد الباحث في معالجة البيانات على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( SPSS ) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية من أجل معرفة الخصائص البدنية والتقنية لعينة الدراسة.
  - اختبار تحليل التباين الأحادي من أجل معرفة الفروق بين مراكز اللعب المختلفة.
  - اختبار ( LSD ) للمقارنات البعدية من أجل تحديد مناطق الفروق.
  - الدرجات المعيارية لتحديد المستويات المعيارية للخصائص البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- كما اعتمد الباحث على برنامج ( F . BRUCHON, 2007 ) لإعداد سلم التنقيط.

### 1. المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الإحصائية الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة من المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س1، س2، س3، .....، سن. على أن "ن" تمثل عدد القيم ويعطى المتوسط الحسابي بالشكل التالي:

$$\frac{\text{مجم س}}{ن} = \bar{س}$$

حيث أن:  $\bar{س}$  : المتوسط الحسابي.

مجم س: مجموع القيم.

ن: عدد القيم ( عبد السميع، 2008، 44 ).

### 2. الانحراف المعياري:

ويتم حسابه لمعرفة مدى تقارب أو تباعد نتائج المجموعة وصيغة الانحراف المعياري ويكتب على الشكل

التالي:

$$\frac{\sqrt{\text{مجم ( س . س ) }^2}}{ن} = ع$$

حيث أن : ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: نتيجة عددية.

ن: عدد العينة ( عبد السميع، 2008، 76 ).

### 3. معامل الارتباط بيرسون:

وتم حسابه لمعرفة قيمة الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لتحديد معامل الثبات والموضوعية مدى يكتب على الشكل التالي:

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)

$$r = \frac{\text{ن مج س ص} - (\text{مج س}) (\text{مج ص})}{\sqrt{(\text{ن مج س}^2 - (\text{مج س})^2) (\text{ن مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2)}}$$

حيث أن : ر: معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

مج س ص: مجموع درجات الاختبار س × ص.

مج س: مجموع درجات الاختبار س.

مج ص: مجموع درجات الاختبار ص.

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات الاختبار س

(مج س)<sup>2</sup>: مربع مجموع درجات الاختبار س

مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربع درجات الاختبار ص

(مج ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع درجات الاختبار ص

ن: عدد العينة ( عبد المجيد مروان، 2003، 179 ).

### 4. الدرجة المعيارية التائية:

تتمثل في المعادلة التالية:

10 ( الدرجة الخام - المتوسط الحسابي )

ت = 50 +

الانحراف المعياري

## خلاصة:

تعمل الإجراءات الميدانية للبحث على الوصول إلى تفسير النتائج، والتأكد من صدق التجربة الميدانية وذلك عن طريق ترتيب البحث بطريقة منهجية، وتمثل هذه الإجراءات في الدراسة الاستطلاعية وتحديد الاختبارات، بالإضافة إلى الدراسة الإحصائية لجعل البحث أكثر دقة.

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية من دون منهج وكل دراسة علمية دقيقة لا بد أن تتوفر لها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع طبيعة وأهداف البحث، ولا بد أن تتوفر لدى الباحث خبرات سابقة حول جوانب دراسته، مما يمكنه من ضبط متغيرات بحثه مع انتقاء جيد للأدوات التي تساعد في جمع المعلومات بدءاً من المعلومات النظرية وتحديد الاختبارات البدنية والمهارية مروراً باختيار مناسب لعينة ممثلة لمجتمع البحث وصولاً إلى الوسائل الإحصائية المناسبة فكل هذه الخطوات تعطي لنتائج البحث مصداقية أكبر.



## الفصل الخامس

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2. مناقشة نتائج الدراسة.

3. الاستنتاجات.

4. الاقتراحات.

خاتمة

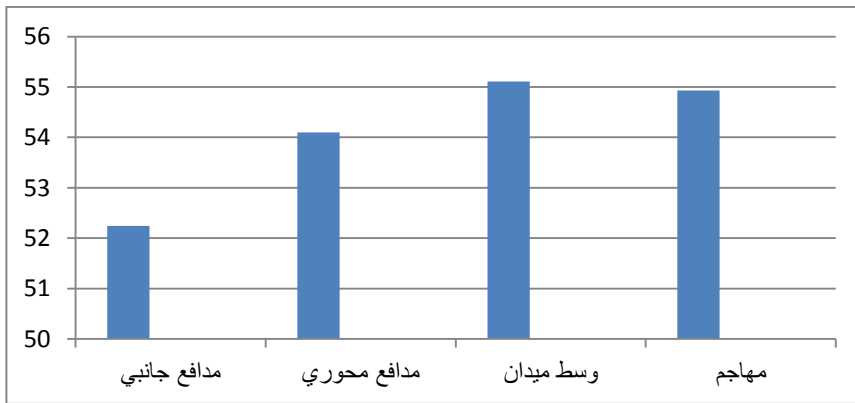
1. عرض وتحليل النتائج:

1.1. عرض وتحليل نتائج التساؤل الأول والذي نصه: هل هناك فروق في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب المختلفة؟.

للإجابة على التساؤل الأول استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي للخصائص البدنية بين مراكز اللعب والجدول التالي توضح ذلك.

الجدول رقم (07): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتحمل ( $VO_2max$ ) حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التحمل ( $VO_2max$ ) ملل/كغ/د	مدافع جانبي	18	52.24	17,11	0.315
	مدافع محوري	22	54.10	17,54	0.352-
	وسط ميدان	40	55.11	18,76	0.212-
	مهاجم	24	54.93	14,18	0.168-



شكل رقم (01): المتوسطات الحسابية للتحمل ( $VO_2max$ ) حسب مراكز اللعب.



يوضح الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي للاستهلاك الأقصى للأكسجين لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (52.24، 54.10، 55.11، 54.94) ملل/كغ/د، وكانت أفضل نتيجة في الاختبار لصالح لاعبي وسط الميدان.

كما يتضح من الجدول رقم (07) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.352 و 0.315 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار التحمل الهوائي لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

ومن أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): تحليل التباين الأحادي للتحمل ( $VO_2max$ ) حسب مراكز اللعب.

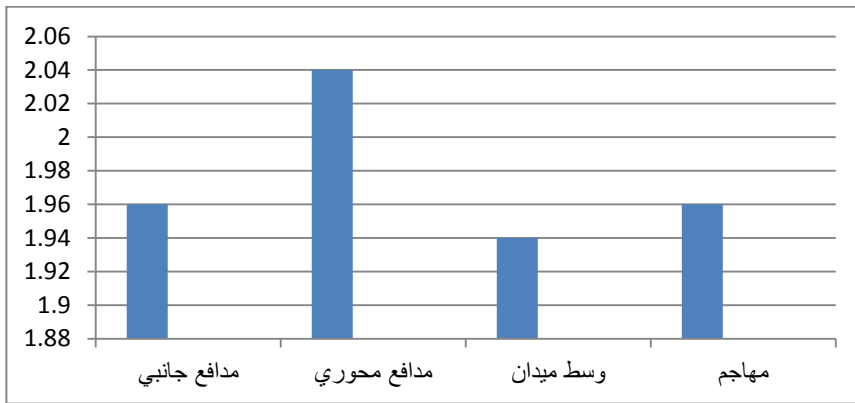
الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التحمل	بين المجموعات	112.673	3	37.558	0.127	0.944
	داخل المجموعات	29558.3	100	295.584		
	التباين الكلي	29671	103			

(ف) الجدولية = 2.70 عند (ن = 104).

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (08) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحمل الهوائي بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في اختبار الجري المكوكي 20م وذلك عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم (09): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة الانفجارية	مدافع جانبي	15	1,96	0,23	0.198
	مدافع محوري	14	2,04	0,23	0.035-
	وسط ميدان	23	1,94	0,27	0.237
	مهاجم	18	1,96	0,26	0.419



شكل رقم (02): المتوسطات الحسابية للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات ( القوة الانفجارية للساقين ) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) كانت على التوالي (1.96، 1.94، 2.04، 1.96) م. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع المحوري.

كما يوضح الجدول رقم (09) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.035- و 0.419 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار القوة الانفجارية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): تحليل التباين الأحادي للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
القوة الانفجارية	بين المجموعات	1.136	3	0.045	0.697	0.557
	داخل المجموعات	4.305	66	0.065		
	التباين الكلي	4.441	69			

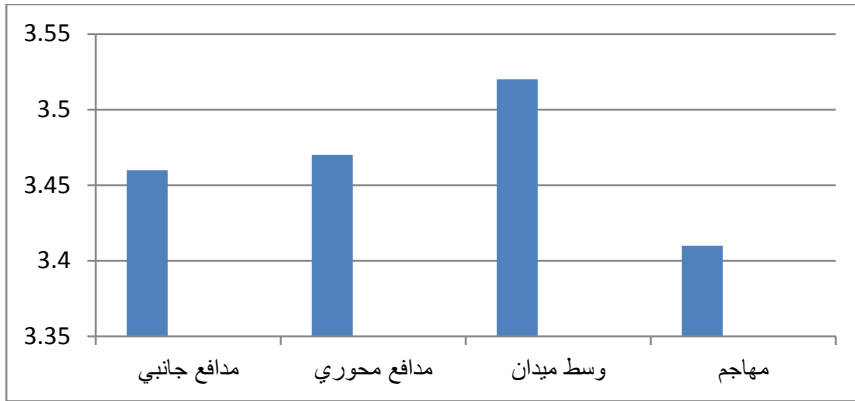
(ف) الجدولية = 2.75 عند (ن = 70).

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة الانفجارية، بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في اختبار الوثب العريض من الثبات عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

الجدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسرعة الانتقالية حسب مراكز

اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السرعة الانتقالية	مدافع جانبي	18	3,46	0,26	0.319
	مدافع محوري	22	3,47	0,21	0.405
	وسط ميدان	40	3,52	0,22	0.013
	مهاجم	24	3,41	0,25	0.422



شكل رقم (03): المتوسطات الحسابية للسرعة حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لاختبار جري 30م من بداية متحركة ( السرعة الانتقالية ) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) كانت على التوالي (3.47، 3.47، 3.52، 3.41) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز الهجوم.

كما يوضح الجدول رقم (11) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.013 و 0.422 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار السرعة الانتقالية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): تحليل التباين الأحادي للسرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.

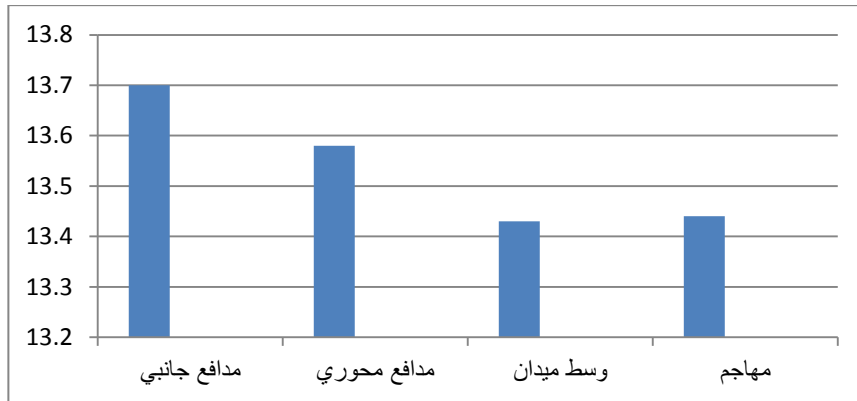
الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
السرعة الانتقالية	بين المجموعات	0.189	3	0.063	1.126	0.342
	داخل المجموعات	5.583	100	0.065		
	التباين الكلي	5.772	103			

(ف) الجدولية = 2.70 عند (ن = 104).

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السرعة الانتقالية بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في اختبار ركض 30م من بداية متحركة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

الجدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرشاقة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الرشاقة	مدافع جانبي	18	13,70	0,76	0.344
	مدافع محوري	22	13,58	0,61	1.760
	وسط ميدان	40	13,43	0,76	0.030-
	مهاجم	24	13,44	0,64	0.499-



شكل رقم (04): المتوسطات الحسابية للرشاقة حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بين القوائم مسافة 40م (الرشاقة) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (13.70، 13.58، 13.43، 13.44) ثانية وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح وسط الميدان.

كما يوضح الجدول رقم (13) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.499 و 1.760 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار الرشاقة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

من أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): تحليل التباين الأحادي للرشاقة حسب مراكز اللعب.

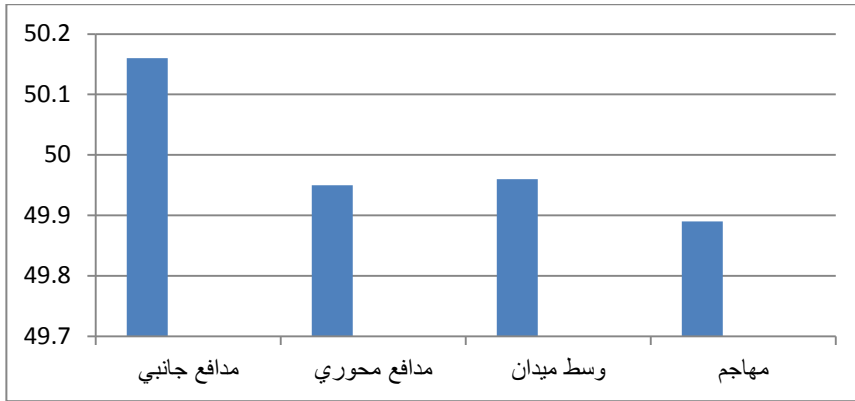
الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
الرشاقة	بين المجموعات	1.103	3	0.368	0.735	0.532
	داخل المجموعات	50.028	100	0.500		
	التباين الكلي	51.131	103			

(ف) الجدولية = 2.70 عند (ن = 104).

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (14) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرشاقة بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في جميع اختبار الجري بين الشواخص لمسافة 40م وذلك عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

الجدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمرونة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المرونة	مدافع جانبي	18	50,16	2,50	0.127-
	مدافع محوري	22	49,95	1,89	0.291
	وسط ميدان	40	49,96	2,35	0.402-
	مهاجم	24	49,89	1,63	0.031



شكل رقم (05): المتوسطات الحسابية للمرونة حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أن المتوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف (المرونة) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (50.16، 49.95، 49.96، 49.89) سم وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز المدافع الجانبي.

كما يوضح الجدول رقم (15) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين -0.402 و 0.291 والتي تشير إلى واعتمادية توزيع بيانات اختبار المرونة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

ومن أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): تحليل التباين الأحادي للمرونة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المرونة	بين المجموعات	0.824	3	0.275	0.06	0.981
	داخل المجموعات	559.138	100	4.591		
	التباين الكلي	459.992	103			

(ف) الجدولية = 2.70 عند (ن = 104).

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (16) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة بين مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

مما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية قيد الدراسة ( التحمل الهوائي، القوة الانفجارية، السرعة الانتقالية، الرشاقة، المرونة ) بين مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$ .

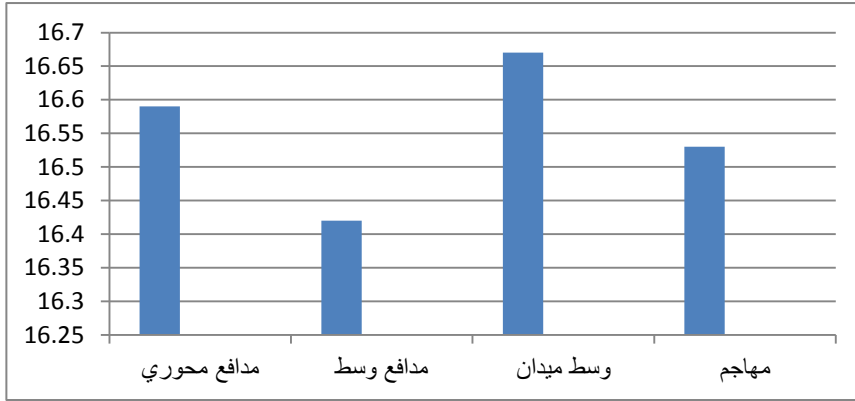
### 1. 2. عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: هل هناك فروق في الخصائص المهارية قيد الدراسة بين مراكز اللعب المختلفة؟.

للإجابة على التساؤل الثاني استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الأحادي للخصائص المهارية قيد الدراسة بين مراكز اللعب والجدول التالية توضح ذلك.

الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة	مدافع ظهير	18	16,59	1,43	0.956
	مدافع محوري	22	16,42	1,25	0.284
	وسط ميدان	40	16,67	1,72	0.778
	مهاجم	24	16,53	1,45	0.336





شكل رقم (06): المتوسطات الحسابية لمهارة المراوغة وتغيير الاتجاه حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بين الشواخص بالكرة (المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (16.59، 16.42، 16.67، 16.53) ثانية. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح مركز الدفاع المحوري.

كما يوضح الجدول رقم (17) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.284 و 0.956 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

ومن أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): تحليل التباين الأحادي للمراوغة حسب مراكز اللعب.

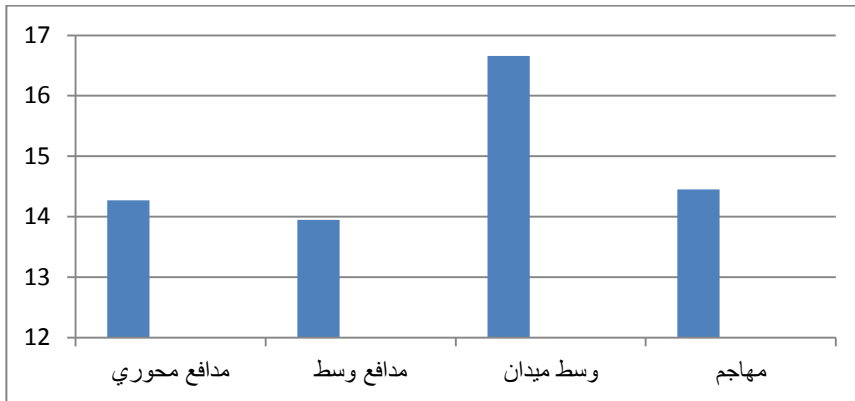
الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
المراوغة	بين المجموعات	0.867	3	0.289	0.125	0.945
	داخل المجموعات	232.045	100	2.320		
	التباين الكلي	232.912	103			

ف الجدولية = (2.7)

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة بين مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم )، حيث كانت (ف) المحسوبة أكبر تماما من (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة التمرير حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة التمرير	مدافع ظهير	18	14,27	2,39	0.381
	مدافع محوري	22	13,95	2,49	0.259
	وسط ميدان	40	16,67	3,75	0.318
	مهاجم	24	14,45	2,20	0.604



شكل رقم (07): المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التمرير حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التمرير لمسافة 20م لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) كانت على التوالي (14.27، 13.95، 16.67، 14.45) نقطة. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح لاعبي مركز وسط الميدان.

كما يوضح الجدول رقم (19) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.259 و 604 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار دقة التمرير لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

ومن أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي.

الجدول رقم (20): تحليل التباين الأحادي لدقة التمرير حسب مراكز اللعب.

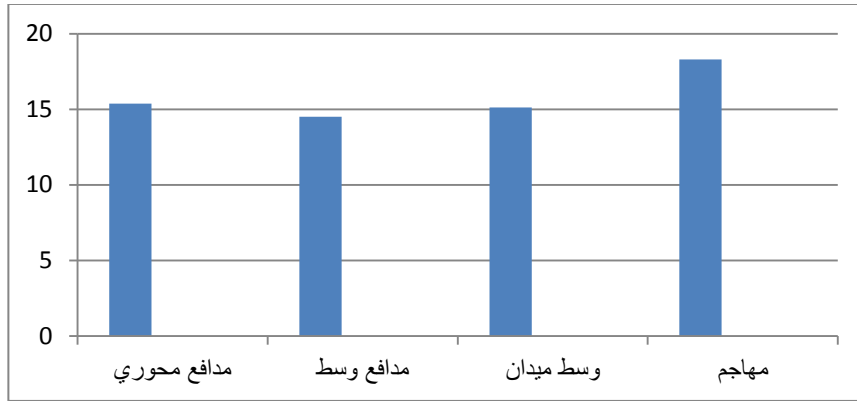
الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
دقة التمرير	بين المجموعات	149.586	3	49.862	5.594	0.01
	داخل المجموعات	891.299	100	8.913		
	التباين الكلي	1040.88	103			

ف الجدولية = (2.7)

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة التمرير بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم)، حيث كانت (ف) المحسوبة أكبر تماماً من (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم (21): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة التسديد (التهديف) حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
دقة التهديف	مدافع ظهير	18	15,38	2,19	0.149
	مدافع محوري	22	14,50	2,49	0.165-
	وسط ميدان	40	15,12	1,54	0.313
	مهاجم	24	18,29	2,07	0.116



شكل رقم (08): المتوسطات الحسابية لمهارة دقة التسديد حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي ( 15.38، 14.50، 15.12، 18.19 ) نقطة. وكانت أفضل نتيجة في الاختبار لصالح لاعبي مركز الهجوم.

كما يوضح الجدول رقم (21) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.165- و 0.313 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار دقة التسديد لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

ومن أجل معرفة ما إذا كانت هذه الفروق ذات دلالة إحصائية استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي.

الجدول رقم (22): تحليل التباين الأحادي لدقة التهديد حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط مربعات الانحراف	قيمة ف المحسوبة	مستوى الدلالة
دقة التهديد	بين المجموعات	207.350	3	69.117	17.405	0.000
	داخل المجموعات	397.111	100	3.971		
	التباين الكلي	604.462	103			

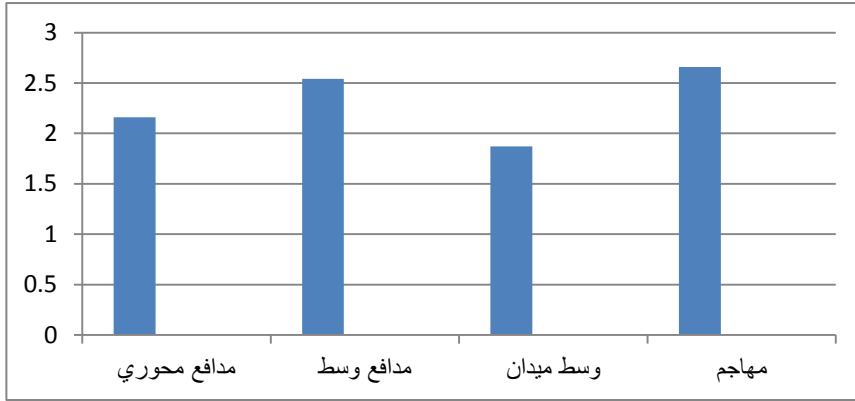
ف الجدولية = (2.7)

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (22) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة التهديد، دقة التهديد بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم)، حيث كانت (ف) المحسوبة أكبر تماماً من (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ).

الجدول رقم (23): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة الضربات الرأسية حسب

مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	مركز اللعب	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الضربة الرأسية	مدافع ظهير	18	2,16	1,09	0.533
	مدافع محوري	22	2,54	0,91	0.267
	وسط ميدان	40	1,87	0,85	0.771
	مهاجم	24	2,66	0,96	0.201-



شكل رقم (09): المتوسطات الحسابية لمهارة ضرب الكرة بالرأس حسب مراكز اللعب.

يتضح من نتائج الجدول رقم (23) أن المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب على المرمى بالرأس (دقة الضربات الرأسية) لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الجهوية الأولى - باتنة حسب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) كانت على التوالي (2.16، 2.54، 1.87، 2.66) نقطة. وكانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح لاعبي مركز الهجوم.

كما يوضح الجدول رقم (23) قيم معامل الالتواء للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) والتي انحصرت بين 0.201 و 0.771 والتي تشير إلى اعتدالية توزيع بيانات اختبار دقة الضربة الرأسية لدى عينة البحث توزيعاً طبيعياً.

هذه النتائج تدل على أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية التي سجلتها كل مراكز اللعب ولمعرفة معنوية هذه الفروق استخدم الباحث اختبار تحليل التباين الأحادي والنتائج مسجلة في الجدول التالي:

الجدول رقم (24): تحليل التباين الأحادي لدقة الضربات الرأسية حسب مراكز اللعب.

مستوى الدلالة	قيمة ف المحسوبة	متوسط مربعات الانحراف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	الخصائص البدنية
0.05	4.501	3.946	3	11.837	بين المجموعات	دقة
		0.877	100	87.663	داخل المجموعات	الضربات
			103	99.500	التباين الكلي	الرأسية

ف الجدولية = (2.7)

يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (24) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دقة الضربات الرأسية بين مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم )، حيث كانت (ف) المحسوبة أكبر تماما من (ف) الجدولية عند مستوى الدلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

مما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية قيد ( المراوغة مع تغيير الاتجاه بالكرة، دقة التمرير، دقة التسديد، دقة الضربة الرأسية ) بين مراكز اللعب ( مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم ) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية في جميع الاختبارات البدنية قيد الدراسة عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$ .

ومن أجل تحديد هذه الفروق تم استخدام اختبار ( LSD ) للمقارنات البعدية ونتائج الجدول رقم (25) توضح ذلك.

الجدول رقم (25): نتائج اختبار ( LSD ) للمقارنات البعدية للمهارات الأساسية حسب مراكز اللعب.

الخصائص المهارية	مركز اللعب	مدافع جانبي	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
دقة التمرير	مدافع جانبي		0,323	2,397*-	0,180-
	مدافع محوري			2,720*-	0,503-
	وسط ميدان				2,216*
	مهاجم				
دقة التصويب	مدافع جانبي		0,888	0,263	2,902*-
	مدافع محوري			0,625	3,791*-
	وسط ميدان				3,166*-
	مهاجم				
دقة الضربة الرأسية	مدافع جانبي		0,378	0,291	0,500
	مدافع محوري			0,670*	0,121-
	وسط ميدان				0,791*-
	مهاجم				

يتضح من نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في اختبار دقة التمرير بين مراكز اللعب كما يلي: بين المدافع الجانبي ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان وبين المدافع المحوري ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان وكذلك بين المهاجم ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان.

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق بين مراكز اللعب عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في اختبار دقة التصويب على المرمى، بين المدافع الجانبي والمهاجم ولصالح المهاجم وبين المدافع المحوري والمهاجم ولصالح المهاجم وبين وسط الميدان والمهاجم ولصالح المهاجم.

كذلك أظهرت نتائج الجدول رقم (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في اختبار دقة الضربة الرأسية بين مراكز اللعب كما يلي: بين المدافع المحوري ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان. وبين وسط الميدان والمهاجم ولصالح المهاجم.

### 3.1. عرض نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: ما مستوى الخصائص البدنية لدى عينة البحث حسب مراكز اللعب؟

للإجابة على التساؤل الثالث استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحديد المستويات المعيارية للخصائص البدنية قيد الدراسة حسب مراكز اللعب و الجداول التالية توضح ذلك.

الجدول رقم (26): المستويات المعيارية لاختبار التحمل ( $VO_2max$ ) حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع ظهير	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
(ملل/كغ/د) التحمل	جيد جدا	94,84 – 82,06	110,46 – 93,55	107,8 – 91,99	106,33 – 90,91
	جيد	77,80 – 65,02	87,92 – 71,01	86,73 – 70,92	85,77 – 70,36
	متوسط	60,76 – 47,98	65,38 – 48,47	65,65 – 55,11	65,22 – 54,94
	ضعيف	43,72 – 30,94	42,84 – 25,93	44,57 – 28,26	44,66 – 29,24
	ضعيف جدا	26,68 – 13,90	20,30 – 18,76	23,50 – 17,55	24,10 – 17,11



الجدول رقم (27): النسبة المئوية لاختبار التحمل ( $VO_2max$ ) حسب مراكز اللعب في

كل مستوى:

مهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع ظهير		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%		%		%		%	العدد		
00	00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
25	06	15	06	13,63	03	33,33	06	جيد	79 – 60
33,33	08	45	18	45,45	10	16,66	03	متوسط	59 – 40
37,5	09	35	14	36,36	08	50	09	ضعيف	39 – 20
4,16	01	5	02	4,54	01	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (26) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت (00% و 33,33% و 16,67% و 50% و 00%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في صفة التحمل، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 13,63% و 45,45% و 36,36% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 45%، 35%، 5%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة التحمل متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 25%، 33,33%، 37,5%، 4,16%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة التحمل يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (28): المستويات المعيارية للقوة الانفجارية حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع ظهير	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
القوة الانفجارية ( سم )	جيد جدا	2,66 – 2,45	2,74 – 2,53	2,77 – 2,52	2,70 – 2,46
	جيد	2,38 – 2,17	2,46 – 2,25	2,44 – 2,19	2,38 – 2,15
	متوسط	2,10 – 1,89	2,18 – 1,97	2,11 – 1,86	2,07 – 1,84
	ضعيف	1,82 – 1,61	1,90 – 1,69	1,77 – 1,53	11,76 – 1,53
	ضعيف جدا	1,54 – 1,33	1,62 – 1,41	1,4 – 1,19	1,45 – 1,21

الجدول رقم (29): النسبة المئوية لاختبار القوة الانفجارية ( م ) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع ظهير		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	%	%	%	%	%	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	02	13,33	03	21,42	06	26,08	04	22,22
59 – 40	متوسط	06	39,99	07	50	07	30,43	05	27,77
39 – 20	ضعيف	07	46,66	03	21,42	10	43,47	09	50
أقل من 20	ضعيف جدا	00	00	01	7,14	00	00	00	00
المجموع		15	100	14	100	23	100	18	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (29) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت (00% و 13,33% و 39,99% و 46,66% و 00%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان ضعيف في القوة الانفجارية، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 21,42% و 50% و 21,42% و 7,14%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه الصفة متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 26,08%، 30,43%، 43,47%، 00%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة التحمل ضعيف.

أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي ( 00%، 22,22%، 27,77%، 50%، 00% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة التحمل يندرج ضمن المستوى الضعيف.

الجدول رقم (30): المستويات المعيارية للسرعة الانتقالية حسب مراكز اللعب.

المهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع ظهير	المركز المستويات	الخصائص البدنية
2,72 – 2,95	2,92 – 3,12	2,89 – 3,09	2,76 – 2,99	جيد جدا	السرعة الانتقالية ( ثانية )
3,03 – 3,26	3,19 – 3,39	3,15 – 3,35	3,07 – 3,31	جيد	
3,34 – 3,57	3,46 – 3,66	3,41 – 3,60	3,93 – 3,63	متوسط	
3,64 – 3,88	3,73 – 3,93	3,67 – 3,86	3,71 – 3,94	ضعيف	
3,95 – 4,18	3,99 – 4,19	3,93 – 4,12	4,02 – 4,26	ضعيف جدا	

الجدول رقم (31): النسبة المئوية لاختبار السرعة الانتقالية ( ثانية ) حسب مراكز اللعب في

كل مستوى:

المهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع ظهير		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%		%		%		%	العدد		
4,16	01	10	04	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
41,66	10	22,5	09	45,45	10	50	09	جيد	79 – 60
29,16	07	50	20	27,27	06	22,22	04	متوسط	59 – 40
25	06	17,5	07	27,27	06	27,77	05	ضعيف	39 – 20
00	00	00	00	00	00	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (31) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت ( 00% و 50% و 22,22% و 27,77% و 00% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في السرعة جيد، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي ( 00% و 45,45% و 27,27%

و 27,27% و 00% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة السرعة الانتقالية جيد. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي ( 10%، 22,5%، 50%، 17,5%، 00% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة السرعة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي ( 4,16%، 41,66%، 29,16%، 25%، 00% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة السرعة الانتقالية يندرج ضمن المستوى الجيد.

الجدول رقم (32): المستويات المعيارية للرشاقة حسب مراكز اللعب.

المهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع ظهير	المركز المستويات	الخصائص البدنية
12,29 – 11,71	12,06 – 11,37	12,49 – 11,94	12,33 – 11,64	جيد جدا	الرشاقة ( ثانية )
13,06 – 12,48	12,98 – 12,29	13,22 – 12,67	13,25 – 12,56	جيد	
13,83 – 13,25	13,90 – 13,21	13,95 – 13,40	14,16 – 13,47	متوسط	
14,60 – 14,03	14,82 – 14,13	14,68 – 14,14	15,08 – 14,39	ضعيف	
15,38 – 14,80	15,74 – 15,05	15,42 – 14,87	15,99 – 15,31	ضعيف جدا	

الجدول رقم (33): النسبة المئوية لاختبار الرشاقة ( ثانية ) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

المهاجم	وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع ظهير		المركز المستويات	الدرجات المعيارية	
	%		%		%	العدد			
4,16	01	7,5	03	00	00	11,11	02	جيد جدا	80 فما فوق
33,33	08	27,5	11	45,45	10	33,33	06	جيد	79 – 60
50	12	47,5	19	40,90	09	38,88	07	متوسط	59 – 40
12,5	03	12,5	05	9,09	02	11,11	02	ضعيف	39 – 20
4,16	01	5	02	4,54	01	5,55	01	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (33) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة التحمل الهوائي كانت (11,11% و 33,33% و 38,88% و 11,11% و 5,55%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في عنصر الرشاقة متوسط، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 45,45% و 40,90% و 9,09% و 4,54%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة كان جيدا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي ( 7,5%، 27,5%، 47,5%، 12,5%، 5% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة الرشاقة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي ( 4,16%، 33,33%، 50%، 12,5%، 4,16% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة الرشاقة يندرج ضمن المستوى المتوسط.

الجدول رقم (34): المستويات المعيارية للمرونة حسب مراكز اللعب.

مهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع ظهير	المركز المستويات	الخصائص البدنية
53,33 – 54,81	54,90 – 57,02	53,94 – 55,65	55,44 – 57,70	جيد جدا	المرونة ( سم )
51,37 – 52,84	52,08 – 54,19	51,66 – 53,37	52,43 – 54,69	جيد	
49,40 – 50,88	49,26 – 51,37	49,39 – 51,09	49,41 – 51,67	متوسط	
47,44 – 48,91	46,44 – 48,55	47,11 – 48,82	46,40 – 48,66	ضعيف	
45,48 – 46,95	43,61 – 45,73	44,83 – 46,54	43,39 – 45,65	ضعيف جدا	

الجدول رقم (35): النسبة المئوية لاختبار المرونة ( سم ) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز المستويات	مدافع ظهير		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	%	%	%	%	%	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	00	00	00	00
79 – 60	جيد	04	22,22	06	27,27	06	15	05	20,83
59 – 40	متوسط	06	33,33	06	27,27	20	50	09	37,5
39 – 20	ضعيف	07	38,88	09	40,90	10	25	08	33,33
أقل من 20	ضعيف جدا	01	5,55	01	4,54	04	10	02	8,32
المجموع		18							

يتضح من خلال نتائج الجدول (35) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في صفة المرونة كانت (00% و 22,22% و 33,33% و 38,88% و 5,55%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان في المرونة ضعيف، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 27,27% و 40,90% و 40,90% و 4,54%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي المدافع المحوري في هذه صفة المرونة ضعيف. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 50%، 25%، 10%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في صفة المرونة كان متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 20,83%، 37,5%، 33,33%، 8,32%) للمستوى المعياري (جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في صفة المرونة يندرج ضمن المستوى المتوسط.

1. 4. عرض نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: ما مستوى الخصائص المهارية لدى عينة البحث حسب مراكز اللعب ؟

للإجابة على التساؤل الرابع استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والدرجة المعيارية في تحديد المستويات المعيارية للخصائص المهارية حسب مراكز اللعب و الجداول التالية توضح ذلك.

الجدول رقم (36): المستويات المعيارية للمراوغة وتغيير الاتجاه حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع ظهير	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة (ثانية)	جيد جدا	14,01 – 12,72	14,17 – 13,04	13,57 – 12,02	13,92 – 12,61
	جيد	15,73 – 14,44	15,68 – 14,55	15,64 – 14,09	15,67 – 14,35
	متوسط	17,45 – 16,16	17,18 – 16,05	17,70 – 16,15	17,41 – 16,10
	ضعيف	19,17 – 17,88	18,69 – 17,56	19,77 – 18,22	19,16 – 17,85
	ضعيف جدا	20,90 – 19,60	20,20 – 19,07	21,84 – 20,29	20,01 – 19,60

الجدول رقم (37): النسبة المئوية لاختبار المراوغة وتغيير الاتجاه ( ثانية ) حسب مراكز اللعب في كل مستوى.

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع ظهير		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد
80 فما فوق	جيد جدا	5,55	01	4,54	01	00	00	00	00
79 – 60	جيد	44,4	08	36,36	08	40	16	41,66	10
59 – 40	متوسط	27,7	05	50	11	45	18	45,83	11
39 – 20	ضعيف	16,6	03	4,54	01	12,5	05	12,5	03
أقل من 20	ضعيف جدا	5,55	01	4,54	01	2,5	01	00	00
المجموع		100	18	100	22	100	40	100	24

يتضح من خلال نتائج الجدول (37) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجاني في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه كانت (5,55% و44,44% و27,7% و16,6% و5,55%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجاني كان جيد في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة، أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (4,54% و36,36% و50% و4,54% و4,54%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهو ما يوضح أن المدافع المحوري في هذه المهارة متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 40%، 45%، 12,5%، 2,5%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يدل على أن مستوى وسط الميدان في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه متوسط. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 41,66%، 45,83%، 12,5%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) ما يعني أن مستوى لاعبي الهجوم في مهارة المراوغة يندرج ضمن المستوى المتوسط.

الجدول رقم (38): المستويات المعيارية لدقة التمرير حسب مراكز اللعب.

المهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع ظهير	المركز المستويات	الخصائص البدنية
19,10 – 21,08	24,57 – 27,96	19,20 – 21,45	19,31 – 21,47	جيد جدا	دقة التمرير ( نقطة )
16,45 – 18,43	20,06 – 23,45	16,20 – 18,45	16,44 – 18,60	جيد	
13,80 – 15,78	15,55 – 18,93	13,20 – 15,45	13,56 – 15,72	متوسط	
11,15 – 13,13	11,03 – 14,42	10,21 – 12,45	10,68 – 12,54	ضعيف	
8,50 – 10,48	6,52 – 9,90	7,21 – 9,46	7,80 – 9,96	ضعيف جدا	



الجدول رقم (39): النسبة المئوية لاختبار دقة التمرير ( نقطة ) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

مهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع ظهير		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%		%		%		%	العدد		
00	00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
16,16	04	15	06	18,18	04	22,22	04	جيد	79 – 60
41,66	10	45	18	40,9	08	44,44	08	متوسط	59 – 40
37,5	09	32,5	13	36,36	08	33,33	07	ضعيف	39 – 20
4,16	01	7,5	03	4,54	02	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18		

يتضح من خلال نتائج الجدول (39) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في مهارة دقة التمرير كانت (00% و 22,22% و 44,44% و 33,33% و 00%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان متوسط في هذه المهارة. أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 18,18% و 40,9% و 36,36% و 33,33%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يوضح أن مستوى لاعبي هذا المركز في مهارة دقة التمرير هو متوسط. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي (00%، 15%، 45%، 32,5%، 7,5%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يوضح أن لاعبي متوسط الميدان لهم مستوى متوسط في مهارة دقة التمرير. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي (00%، 16,16%، 41,66%، 37,5%، 4,16%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما يعني أن للاعبين الهجوم كذلك مستوى متوسط من دقة التمرير.

الجدول رقم (40): المستويات المعيارية لدقة التسديد حسب مراكز اللعب.

الخصائص البدنية	المركز / المستويات	مدافع ظهير	مدافع محوري	وسط ميدان	مهاجم
دقة التصويب ( نقطة )	جيد جدا	20,01 – 22,00	19,60 – 21,78	18,36 – 19,75	22,65 – 24,52
	جيد	17,37 – 19,35	16,68 – 18,87	16,51 – 17,90	20,16 – 22,03
	متوسط	14,73 – 16,71	13,77 – 15,96	66°14 – 16,05	17,67 – 19,54
	ضعيف	12,09 – 14,07	10,86 – 13,04	12,81 – 14,20	15,18 – 17,05
	ضعيف جدا	9,44 – 11,42	9,75 – 10,13	10,97 – 12,35	12,69 – 14,55

الجدول رقم (41): النسبة المئوية لاختبار دقة التسديد ( نقطة ) حسب مراكز اللعب في كل

مستوى:

الدرجات المعيارية	المركز / المستويات	مدافع ظهير		مدافع محوري		وسط ميدان		مهاجم	
		العدد	%	%	%	%	%	%	%
80 فما فوق	جيد جدا	00	00	00	00	01	2,5	00	00
79 – 60	جيد	04	22,22	06	27,27	07	17,5	06	25
59 – 40	متوسط	08	44,44	07	31,81	16	40	09	37,5
39 – 20	ضعيف	04	22,22	08	36,36	15	37,5	06	25
أقل من 20	ضعيف جدا	02	11,11	01	4,54	01	2,5	03	12,5
المجموع		18	100	22	100	40	100	24	100

يتضح من خلال نتائج الجدول (41) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في مهارة دقة التسديد كانت (00% و 22,22% و 44,44% و 22,22% و 11,11%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان متوسطا. أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 27,27% و 31,81% و 36,36% و 4,54%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهو ما يعني أن لاعبي مركز المدافع المحوري مستوى ضعيف في مهارة دقة التسديد. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي ( 2,5% ، 17,5% ، 40% ، 37,5% ، 2,5% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا،

جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا) مما يدل على أن لاعبي مركز وسط الميدان المستوى المتوسط في مهارة دقة التسديد. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي ( 00%، 25%، 37,5%، 25%، 12,5% ) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) مما نستنتج منه أن لاعبي مركز الهجوم مستوى متوسط في مهارة دقة التسديد.

الجدول رقم (42): المستويات المعيارية لدقة الضربة الرأسية حسب مراكز اللعب.

المهاجم	وسط ميدان	مدافع محوري	مدافع ظهير	المركز المستويات	الخصائص البدنية
4,69 – 5,56	3,67 – 4,44	4,46 – 5,28	4,48 – 5,46	جيد جدا	دقة الضربة الرأسية ( نقطة )
3,53 – 44,40	2,64 – 3,41	3,37 – 4,19	3,16 – 4,15	جيد	
2,38 – 3,25	1,62 – 2,39	2,27 – 3,09	1,84 – 2,83	متوسط	
1,22 – 2,09	0,59 – 1,36	1,18 – 2,00	0,52 – 1,51	ضعيف	
0,06 – 0,93	43, – 0,34	0,08 – 0,90	0,80 – 0,19	ضعيف جدا	

الجدول رقم (43): النسبة المئوية لاختبار دقة الضربة الرأسية ( نقطة ) حسب مراكز اللعب في كل مستوى:

المهاجم		وسط ميدان		مدافع محوري		مدافع ظهير		المركز المستويات	الدرجات المعيارية
%		%		%		%	العدد		
00	00	5	02	00	00	00	00	جيد جدا	80 فما فوق
20,83	05	15	06	18,18	04	16,66	03	جيد	79 – 60
37,5	09	42,5	17	27,27	06	50	09	متوسط	59 – 40
29,16	07	37,5	15	45	10	33,33	06	ضعيف	39 – 20
12,5	03	00	00	9,09	02	00	00	ضعيف جدا	أقل من 20
100	24	100	40	100	22	100	18	المجموع	

يتضح من خلال نتائج الجدول (43) أن النسب التي حققها مركز المدافع الجانبي في مهارة دقة الضربات الرأسية كانت (00% و 16,16% و 50% و 33,33% و 00%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف وضعيف جدا ) على التوالي وهو ما يوضح أن مستوى لاعبي الدفاع الجانبي كان متوسطا. أما النسب التي حققها مركز المدافع المحوري فهي (00% و 18,18% و 27,27% و 45% و 9,09%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) تدل على أن مستوى لاعبي مركز الدفاع المحوري كان ضعيفا. أما النسب التي حققها مركز وسط الميدان فهي ( 5%، 15%، 42,5%، 37,5%، 00%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) تدل على أن لاعبي وسط الميدان مستوى متوسط في مهارة دقة الضربات الرأسية. أما النسب التي حققها مركز الهجوم فهي ( 00%، 20,83%، 37,5%، 29,16%، 12,5%) للمستوى المعياري ( جيد جدا، جيد، متوسط، ضعيف، ضعيف جدا ) وهي كذلك توضح المستوى المتوسط للاعبي الهجوم في مهارة دقة الضربة الرأسية.

## 2. مناقشة النتائج:

2. 1. مناقشة نتائج التساؤل الأول والذي نصه: هل هناك فروق في الخصائص البدنية قيد الدراسة بين مراكز اللعب المختلفة؟.

اتضح من نتائج الجداول رقم (08) (10) (12) (14) (16) 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 وبنفس الأسلوب لمختلف المراكز كما أن الانتظام في التدريب والاستمرارية فيه يقتصر على مرحلة الإعداد في بداية الموسم الرياضي دون أن يراعي المدربون لمبدأي الفردية والتخصص 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**، **Cazorla et Farhi**.

ويرى الباحث أنه على الرغم من احتياج لاعب كرة القدم إلى جميع المتطلبات البدنية إلا أن خصوصية كل مركز من مراكز اللعب تفرض بعض المتطلبات البدنية التي تميز مركز لعب عن مركز آخر

فمن الطبيعي حسب رأيه أن يتميز لاعبو مركز الظهير الأيمن والأيسر ولاعبوا وسط الميدان بقدرته تحمل هوائية عالية وهذا ما توصل إليه **Cazorla et Farhi** في دراستهم حول تحديد القدرات الفيسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم الأكبر، حيث سجل كل من لاعبي الوسط والظهيرين الأيمن والأيسر أحسن نتيجة في صفة المطاولة ويليهما لاعبي الهجوم.

ويؤكد **مصطفى (2012، 32)** " أن وسط الميدان والظهير يتميز بنسبة أعلى من الاستهلاك الأقصى للأكسجين، في حين لاعبي وسط الدفاع وحراسة المرمى لديهم نسبة الأقل وهذا كمتوسط، لأنه يمكن تسجيل فروقا معتبرة ما بين لاعبين من نفس المنصب " ويضيف " لمنصب اللعب تأثير كذلك على نسب VO2max فحسب دراسة ل **Davis et coll (1992)** فإن أعلى نسب VO2max سجلت عند لاعبي وسط الميدان بنسبة 61,4 ملل/كغ/د، وهذا ما أكدته دراسة **Shmidt (2001)** الذي سجل نسب أعلى عند لاعبي وسط الميدان بنسبة 66,4 ملل/كغ/د و 61,5 و 63,05 عند المدافعين والمهاجمين على التوالي "

ويشير الباحث أن في دراسته سجل فروق غير معنوية في اختبار التحمل الهوائي حيث كانت أحسن نتيجة لصالح لاعبي وسط الميدان بمتوسط حسابي قدره .

أما بالنسبة لصفة القوة الانفجارية فإن الباحث يرى أنه من المنطقي أن يتميز لاعبو محور الدفاع ولاعبوا الهجوم في هذه الصفة حيث يتكرر في هذين المركزين بدرجة كبيرة كل من مهارتي الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وضرب الكرة بالقدم بأقصى قوة إما لتشتيت الكرة عند المدافع المحوري أو التصويب على المرمى بالنسبة للاعب المهاجم.

وهذا ما يؤكد **البساطي (2001، 40)** " الوثب يحتل من الأهمية الكثير كما تشير الدراسات وخاصة لمركز قلب الهجوم وقلب الدفاع فقد بلغ عدد الوثبات في المباراة لكل منهما 20 – 25 وثبة تقريبا ويصل حارس المرمى إلى 30 وثبة بينما خط الوسط 15 وثبة تقريبا، ويتم ذلك من خلال الصراع الدائم بين اللاعبين للاستحواذ على الكرة كما أن معدل ركل اللاعب للكرة في المباراة يتراوح ما بين 20 و 30 ركلة تقريبا...."

ويضيف **مصطفى (2012، 35)** " إن مستوى القوة العضلية يختلف عند لاعب كرة القدم باختلاف مناصب لعبهم، فلاعب وسط الميدان لديهم أقل مستوى من القوة في كل زوايا التقلص، مقارنة باللاعبين من المناصب الأخرى، في حين يتميز لاعبو الدفاع والهجوم وحراس المرمى بأعلى مستوى من القوة ويمكن تفسير هذه الفروقات بالتوجيه المقصود للاعبين ذوي مميزات معينة تتوافق مع متطلبات منصب اللعب، أكثر من تأثير منصب اللعب في حد ذاته على مستوى تطور القوة العضلية "

ولقد أكدت هذه الفروق دراسة كازورولا إذ سجلت فروقا كانت لصالح لاعبي خط الهجوم بمتوسط (60 - 65) سم عندما طبق اختبار الوثب العالي من الثبات على فئة الأكبر، كذلك دراسة ناصر (2006) سجلت فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح المدافع الحر مقارنة بباقي لاعبي الدفاع بمتوسط (37.14 سم) وفروقا ذات دلالة إحصائية بين خطي الهجوم والدفاع ولصالح خط الهجوم (39.42 سم) عند لاعبي الأواسط.

ويشير الباحث أن دراسته سجلت فروقا غير معنوية في اختبار الوثب العريض من الثبات حيث كانت أحسن نتيجة لصالح المدافع الجانبي بمتوسط 1.89 سم ثم المدافع المحوري 1.85 سم ثم المهاجم بمتوسط 1.81 سم وأخيرا وسط الميدان 1.73 سم.

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 والعود 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 حسب مصطفى (2012، 36) " دراسة (Withers et coll 1982) 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 33.9 كلم/سا مهاجم ومدافع محوري على التوالي ".

و لقد سجلت نتائج دراسة **codik** فروقا في عنصر السرعة حيث كان للاعبي 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.

وقد جاءت دراسة ناصر (2006) أن سجلت نفس الفروق حيث حقق كل من الظهيرين الأيمن والأيسر أحسن نتيجة مقارنة بلاعبي وسط الدفاع، وحقق الهجوم أحسن نتيجة مقارنة بلاعبي الدفاع والوسط.

ولقد سجلت دراسة الباحث فروقا غير معنوية حيث سجل لاعبو الهجوم أحسن نتيجة بمتوسط 3.41 ثانية يليها لاعبي الدفاع (الظهير والمحوري) سجلا نفس النتيجة بمتوسط 3.47 ثانية ويعتبر لاعبو وسط الميدان هم الأبطأ حيث سجلوا متوسط 3.52 ثانية.

أما في ما يخص صفة الرشاقة، فإن الرشاقة من الصفات الضرورية التي تتطلبها جميع مراكز اللعب فهي تعرف حسب عبد الخالق (2005، 179) " بأنها سرعة تغيير أوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه ... وتؤكد دراسة فافير الارتباط الوثيق بين الرشاقة وكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق السريع لعضلات الجسم الكبيرة، ولقد وضع فليشمان عامل الرشاقة ضمن عوامل السرعة إذ اعتبر الرشاقة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغيير الاتجاه فتتطلب الرشاقة الاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة ".

وحسب رأي الباحث أن مركز وسط الميدان أكثر المراكز ديناميكية إذ تعدد واجباته وتجمع بين المشاركة في الدفاع وفي الهجوم عكس باقي المراكز وبالتالي فإنه أكثر المراكز تطلبا لعنصر الرشاقة يليها مركز الهجوم ثم لاعبي الدفاع.

ولقد جاءت دراسة الباحث متوافقة مع دراسة كل من ناصر (2006) وعمر إبراهيم (2012) إذ لم تسجل كل منهما فروقا ذات دلالة إحصائية في عنصر الرشاقة بين مختلف المراكز. ويشير الباحث أن الدراسات عن تباين عنصر الرشاقة بين مختلف مراكز اللعب هي قليلة جدا على حد علمه.

بالنسبة لعنصر المرونة، هي كذلك من الصفات الأساسية التي تتطلبها جميع المراكز، حيث تعتبر أساس لإتقان الأداء الفني كما أنها عامل أمان ووقاية للعضلات والأربطة وهي ترتبط بالصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة.

ولقد جاءت دراسة الباحث متوافقة مع دراسة كل من ناصر (2006) وعمر إبراهيم (2012) في ما يخص عنصر المرونة، إذ لم تسجل كل منهما فروقا بين مختلف المراكز. فالمرونة ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات ودرجة توترها وارتخائها وهو الأمر الذي يجعل من عدم تسجيل فروق ذات دلالة بين مراكز اللعب أمر منطقي إلى حد ما.

بالرغم من أن أغلب الدراسات جاءت وأكدت أن بين مراكز اللعب توجد فروق ذات دلالة إحصائية وهو كما اشرنا أن ذلك يتوافق مع رأي الباحث إلا أن دراسة هذا الأخير لم تسجل تلك الفروق في أي صفة بدنية قيد الدراسة وهو ما يتعارض مع الفرضية الأولى والتي نصها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية بين مراكز اللعب " أي أن الفرضية الأولى غير محققة.

2. 2 . مناقشة نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: هل هناك فروق في الخصائص المهارية قيد الدراسة بين مراكز اللعب المختلفة؟.

اتضح من نتائج الجداول رقم (18) (20) (22) (24) (25) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، دقة الضربات الرأسية) بين مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث كانت (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية بينما لم يتم تسجيل فروق ذات دلالة بين مراكز اللعب في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه حيث كانت (ف) المحسوبة أقل من (ف) الجدولية.

ويرجع الباحث تسجيل هذه الفروق في الخصائص المهارية على الرغم من عدم الانتظام والاستمرار في التدريب والتخصصية في تدريب المراكز إلى أن للواجبات والمتطلبات الخططية تأثير على بعض المتغيرات المهارية منها مهارة دقة التمرير، دقة التسديد، والضربات الرأسية.

ولقد جاءت نتائج هذه الدراسة تتوافق مع نتائج دراسة كل من **عمر إبراهيم (2012)** و**ناصر (2006)** حيث سجلت دراسة الأول فروقا في الخصائص المهارية ( رمية التماس لصالح المدافع ودقة التمرير لصالح وسط الميدان والمهاجم ) وسجلت دراسة الثاني فروقا في الخصائص المهارية ( كانت لصالح المهاجم في مهارة السيطرة على الكرة والمراوغة والتصويب على المرمى وضرب الكرة بالرأس، ولصالح المدافع في مهارة رمية التماس وقذف الكرة لأبعد مسافة ).

إن عدم تسجيل عينة البحث لفروق بين مراكز اللعب في اختبار المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة يرى الباحث أنه أمر منطقي على اعتبار أنه لم يتم تسجيل أي فروق في كل عنصر من السرعة والرشاقة بين مراكز اللعب وهما صفتان يعتبرهما الباحث على علاقة وتأثير كبير في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه والذي سبق وأن أرجعها الباحث إلى عدم التخصصية في تدريب المراكز.

أما بالنسبة لمهارة دقة التمرير فقد سجلت نتائج الدراسة فروقا ذات دلالة معنوية بين المدافع الجانبي ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان وبين المدافع المحوري ووسط الميدان ولصالح وسط الميدان وبين المهاجم ووسط الميدان ولصالح هذا الأخير، في حين لم يتم تسجيل فروقا معنوية بين (المدافع الجانبي والمدافع المحوري ووسط الميدان).

ويرى الباحث أنه من المنطقي أن يتميز وسط الميدان في مهارة دقة التمرير على اعتبار أنه المسؤول والمنظم الأول لعمليات الهجوم وواجباته الخططية تجعله أكثر اللاعبين استحوادا على الكرة ونقلها بين لاعبي الدفاع والهجوم وفي جميع الاتجاهات.



وهذا ما يؤكد زهران " منطقة الوسط هي أهم منطقة في الملعب لتبادل التميريات بين الفريقين. وبالتالي فهي أكثر مناطق الملعب التي تتواجد فيها الكرة وأكثرها ازدحاما باللاعبين ولاعب وسط الفريق يستقبل التميريات من لاعبي الدفاع وحارس المرمى وزملاء الوسط. ومن ثم فهو يتعرض للاشتراك في الكرة مع الخصم بصفة مستمرة. ويحاول الخصم قطع التميرية والاستحواذ على الكرة. وهنا يحتاج لاعب الوسط إلى مهارة نقل الكرة مع اللاعبين والاحتفاظ بالتميرية سليمة بعيدة عن متناول الخصم " ويضيف " مهارة التميرير المطلوبة من لاعب الوسط تكشف لنا القياس الحقيقي لدرجة أداء اللاعب داخل الملعب.. " ( زهران، 2007، 98 ).

أما في اختبار التسديد فقد جاءت الفروق معنوية لصالح اللاعب المهاجم مقارنة بباقي المراكز بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (المدافع الجانبي والمدافع المحوري ووسط الميدان). ويرى الباحث أنه من المنطقي أيضا أن يتميز لاعبي الهجوم في دقة التصويب حيث يعتبر المهاجم المسؤول الأول الذي توكل له مهمة التهديد.

وهذا ما يؤكد زهران " من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب المهاجم هو الدقة في التسديد ونقصد بها المهارة الفائقة في تسديد الكرة في نقطة وصول الكرة الذي يحدده المهاجم ويصل به إلى إحراز الهدف- وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى.... بل إن هذه الصفة هي التي تميز اللاعب المهاجم عن غيره من لاعبي الدفاع. ومن غير المتصور أن يعتمد فريق على إنهاء هجماته عن طريق لاعب مهاجم لا تتوفر لديه الدقة في التسديد نحو المرمى وإلا كانت النتيجة إضاعة مجهود الفريق.... والقاعدة أن الهدف الذي يحرزه المهاجم يأتي من الدقة في التسديد. وإن كانت بعض الأهداف يحرزها المهاجم قد لا تتسم بالدقة لما لها من ميزات أخرى كالقوة في التسديد أو غيره إلا أن ذلك يحدث في القليل وليس في الغالب الذي هو لا يأتي إلا من دقة التسديد. ( زهران، 2007، 98 ).

أما بالنسبة للضربات الرأسية فقد سجلت دراسة الباحث فروقا معنوية بين المدافع المحوري ووسط الميدان ولصالح المدافع المحوري وبين وسط الميدان والمهاجم ولصالح المهاجم، وتعود هذه الفروق إلى المهام الموكلة للاعبين في هذين المركزين (مدافع محوري، مهاجم) حيث تعتبر مهمة اللاعب المهاجم الأولى تسجيل الأهداف ويتطلب منه ذلك إيجاد ضرب الكرة بالرأس وخاصة عند اعتماد الفريق على التوزيعات العرضية نحو مرمى الخصم أو عند أداء الكرات الثابتة والركنيات المصوبة نحو منطقة الجزاء والتي أصبح في كرة القدم الحديثة يشارك فيها المدافع المحوري بدرجة كبيرة وذلك للاستفادة من قامته التي لا بد أن تكون طويلة تسمح له بقطع الكرات الهوائية.

فحسب منصور " تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية المهمة بكرة القدم وذلك لأهميتها للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف ولللاعبين المدافعين لإبعاد الكرة حيث أنه بالنسبة للمهاجمين في بعض المواقع يتطلب الارتقاء ولا يوجد خيار لضرب الكرة إلا في الرأس و في حالات متعددة يكون اللاعب في الوضع الطائر لضرب الكرة بالرأس أما في الدفاع فيعد ضرب الكرة ضروريا لمنع الفريق الخصم من أن يحصل على الكرة ويكون في وضع خطر أمام الهدف فيتطلب من اللاعب إبعاد الكرة بالرأس لذلك تعد مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية والمهمة في كرة القدم وخاصة أن الفرق في الوقت الحاضر تعتمد على اللاعبين طويلي القامة " ( أحمد منصور، 2008، 34 )

إن تسجيل فروقا ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللعب في ثلاث مهارات أساسية من أصل أربع مهارات كانت قيد الدراسة أمر كفييل بأن نقول أن الفرضية ثانية والتي نصها " هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللعب في الخصائص مهارية " قد تحققت.

## 2.3. مناقشة نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: ما مستوى الخصائص البدنية قيد الدراسة للاعبين مراكز اللعب المختلفة؟.

تبين الجداول (27) (29) (31) (33) (35) النسب المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات البدنية الخاصة بلاعبى الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم – باتنة (أكابر). حيث يتضح من هذه الجداول أن مستوى لاعبي مركز المدافع الجانبي ولاعبى الهجوم في التحمل الهوائي (VO2max) لم يرقى إلى المستوى المطلوب رغم أهمية هذه الصفة بالتحديد لهذين المركزين فقد سجل كل منهما المستوى المتوسط والضعيف على التوالي كذلك بالنسبة لبقية المراكز (المهاجم والمدافع المحوري). سجل كل منهما المستوى الضعيف والمتوسط على التوالي أيضا.

أما فيما يخص السرعة فقد سجلت أغلب مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، مهاجم) المستوى الجيد، بينما سجل لاعبو مركز وسط الميدان المستوى المتوسط.

أما بالنسبة للقوة الانفجارية للأطراف السفلية فقد أظهرت نتائج الجدول أن لعينة البحث مستوى منخفض في هذه القدرة حيث سجل مركزي الدفاع (الظهير الجانبي والمحوري) المستوى المتوسط وسجلت باقي المراكز (وسط الميدان والمهاجم) المستوى الضعيف.

في عنصر الرشاقة تظهر النتائج انخفاض مستوى هذه الصفة عند عينة البحث حيث سجلت أغلب المراكز (المدافع الجانبي، وسط الميدان، المهاجم) المستوى المتوسط بينما سجل لاعبو محور الدفاع المستوى الجيد.

وتظهر نتائج الجداول كذلك انخفاض مستوى المرونة عند أفراد عينة البحث في مختلف مراكز اللعب حيث سجل لاعبو الدفاع (ظهير جانبي، ظهير محوري) المستوى الضعيف وسجل كل من لاعبي وسط الميدان ولاعبي الهجوم المستوى المتوسط.

يعزو الباحث انخفاض مستوى الصفات البدنية (التحمل الهوائي، القوة الانفجارية، الرشاقة والمرونة) إلى عدة عوامل منها:

عدم جدية المدربين في التخطيط لعملية التدريب بصفة عامة والإعداد البدني بصفة خاصة حيث يؤكد الباحث أن عملية تدريب عينة البحث لم ترقى إلى المستوى العلمي إذ لاحظ الباحث العشوائية في تطبيق الوحدات التدريبية مع عدم مراعاة مبدأ الفردية والتخصصية في تدريب المراكز وعدم احترام فترات الراحة بين التكرارات وبين التمارين.

بالإضافة إلى غياب وسائل التقييم كالمستويات المعيارية التي تسمح للمدرب بالوقوف على المستوى البدني للاعبين وبالتالي تعزيز نقاط القوة وعلاج نواحي النقص في الخصائص البدنية.

كما أن الباحث يرى أن لثقافة الرياضي المحدودة دور في انخفاض المستوى البدني حيث لاحظ الباحث عدم انضباط اللاعبين في وقت التدريب وخارجه إذ أن أغلب اللاعبين لديهم عادات سيئة كالسهر وتعاطي السجائر وهو ما يؤثر على الوظائف التنفسية والجهاز الهضمي مما يضعف من إقبال اللاعب على التدريب. كذلك الانقطاع عن التدريب في فترات متعددة من الموسم الرياضي لأسباب مختلفة منها إضراب اللاعبين، غياب اللاعبين، إصابة اللاعبين وغياب التأهيل الصحيح لهم بعد الإصابة يخل بمبدأ الاستمرارية في التدريب وهو الأمر الذي يؤدي بفقدان اللاعب لمكتسباته البدنية.

ويرجع الباحث كذلك انخفاض مستوى عينة البحث في الخصائص البدنية أساساً إلى غياب التكوين القاعدي للفئات الصغرى فقد لاحظ أن الاهتمام بفئة الأكبر دائماً ما يكون على حساب الفئات الصغرى وهو يؤكد (الباحث) على أن تكوين الفئات الصغرى تكويناً صحيحاً يضمن فئة أكبر على القدر المطلوب من المستوى البدني.

## 2. 4 . مناقشة نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: ما مستوى الخصائص المهارية قيد الدراسة للاعبي مراكز اللعب المختلفة ؟.

تبين الجداول (37) (39) (41) (43) النسب المئوية للمستويات المعيارية التي تم بناؤها للمتغيرات المهارية الخاصة بلاعبي الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم - باننة (أكابر). حيث يتضح من هذه الجداول أن للاعبي مركز المدافع الجانبي مستوى جيد في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه حيث سجلوا أكبر نسبة في المستوى المعياري الجيد بينما سجلت باقي المراكز (مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) أكبر نسبة في المستوى المعياري المتوسط وهو ما يدل على انخفاض مستوى أداء عينة البحث في هذه المهارة والتي تعد من أكثر المهارات استخداما في المباراة وخاصة من قبل لاعبي وسط الميدان والمهاجمون، وهي المهارة التي يخلق من خلالها اللاعب فرصة جيدة للتمرير أو التسجيل. حيث يقول صبر وآخرون (2005، 164). عن المراوغة " تكون المراوغة بالكرة ذات فائدة كبيرة في استغلال حالات ومواقف اللعب المختلفة، والتي تعمل على تحقيق الأهداف الرئيسية للمراوغة والتي تتمثل في ( - التخلص من لاعبي الفريق المنافس - سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين زملاء - خلق وضع مناسب للتمرير أو التهديد - سحب المراقبة عن الزميل - بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحوذ على الكرة ).

أما بالنسبة لمهارة دقة التمرير فقد سجلت جميع مراكز اللعب نسبة مرتفعة في المستوى المعياري المتوسط وهو ما يدل على حقيقة انخفاض مستوى هذه المهارة عند أفراد عينة البحث في مهارة دقة التمرير وهو الشيء الذي يفسر انخفاض المستوى العام للمباريات والأداء الجمالي لها حيث تعتبر مهارة دقة التمرير أساس اللعب الجماعي ونجاح لاعبي الفريق في أداء هذه المهارة يكسبهم الثقة ويمكنهم من الاستحواذ على الكرة لمدة طويلة يقول أسعد محمود (2009، 93) عن التمرير " تعتبر المناولة أساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية. وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة وإمكانية اللاعبين في أداء المناولات بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الأداء لكون المناولات هي عصب اللعب الجماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومية يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف الخصم، واللعب الحديث يؤكد على السرعة في اللعب. ويتحقق ذلك عن طريق المناولات المختلفة مع استخدام الخداع في المناولة " .

أما فيما يخص دقة التسديد فقد سجل مركز وسط الميدان أعلى نسبة في المستوى الضعيف وسجلت باقي المراكز ( مدافع جانبي، مدافع محوري، مهاجم ) أعلى نسبة في المستوى المتوسط مما يعكس انخفاض مستوى مهارة دقة التسديد عند عينة الدراسة.

ويرى الباحث أن التصويب على المرمى يعد الواجب الذي يسعى أفراد الفريق لتحقيقه من أجل إحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس، أي أنه المهارة التي يسعى اللاعبون للوصول إليها بعد القيام بالعديد من المهارات الأخرى كالتمرير والاستقبال والمراوغة. يقول ناصر " إن التصويب في المرمى واحداً من أهم أجزاء اللعب الهجومية بل يعد واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أتت له التصويب على المرمى، ولذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية وذكاء ميداني وقدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية وتحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد على ذكاء اللاعب وحسن تصرفه وقدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة وفي أقصر وقت مستخدماً سرعة التفكير "

أما فيما يتعلق بمهارة دقة الضربات الرأسية فقد سجل محور الدفاع أعلى نسبة في المستوى المعياري الضعيف بينما سجلت باقي المراكز (مدافع جانبي، وسط ميدان، مهاجم) نسب عالية في المستوى المتوسط وهو ما يدل على أن عند عينة البحث انخفاض في مستوى أداء هذه المهارة. وتعد الضربات الرأسية من أهم المهارات في كرة القدم حيث يؤكد أحمد منصور (2008، 34) " إن اللاعب الذي لا يستطيع استعمال مهارة ضرب الكرة بالرأس ينقص من قدرته على الأداء الحركي من الناحية الفنية في المواقف التي يفضل فيها استعمال هذه المهارة "

ويرجع الباحث سبب انخفاض مستوى الخصائص مهارية ( المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة، دقة التمرير، دقة التصويب، دقة الضربة الرأسية ) لدى أفراد عينة البحث إلى نفس العوامل التي أدت إلى انخفاض المستوى البدني والذي تشير كل الدراسات والمراجع العلمية إلى أنه القاعدة الأساسية التي تبني عليها جميع جوانب الإعداد بداية من الجانب المهاري.

ويرى الباحث أن هذا الانخفاض في المستوى المهاري أمر منطقي في ظل غياب التكوين الصحيح للفئات الصغرى بالإضافة إلى الانقطاع عن التدريب في فترات متعددة من الموسم الرياضي حيث يشير البيك (1984) إلى أن التدريب المنتظم يؤدي إلى حدوث تغييرات مستوى الفرد البدني - المهاري بشرط أن يكون لدى الفرد الدافع للوصول إلى المستوى العالي من الأداء المهاري (الفني).

وقد لاحظ الباحث عدم المنهجية الصحيحة في تدريب اللاعبين للمهارات الأساسية وعدم الاهتمام بها حيث مازالت الطرق التقليدية تغطي على الوحدات التدريبية إذ تكون تمارين الجانب المهاري في آخر الوحدة بالإضافة إلى قلة الاعتماد على الأجهزة والأدوات المساعدة كالشواخص والموانع والمرامي الصغيرة.

ويرى الباحث أن الارتقاء بالجانب المهاري يحتاج إلى مستوى جيد من الصفات البدنية بالإضافة إلى التدريب الصحيح على المهارة والتكرار الدائم لهذه المهارات واستخدام التمارين المتنوعة والمدججة مع الجانب البدني. مع استخدام الأدوات المساعدة كالشواخص والمرامي المقسمة أو المرسومة مع التكرار المناسب حتى ترسيخ المهارة.

## - الاستنتاجات:

في ضوء المعالجة الإحصائية للبيانات فإن الباحث استنتج ما يلي:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الخصائص البدنية قيد لدراسة (تحميل هوائي، قوة انفجارية، سرعة انتقالية، رشاقة، مرونة) بين مختلف مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، هجوم) عند أفراد عينة البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في الخصائص المهارية (دقة التمرير، دقة التسديد، دقة الضربة الرأسية) بين مختلف مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم) حيث:

- جاءت الفروق في اختبار دقة التمرير بين وسط الميدان والمدافع الجانبي ولصالح وسط الميدان وبين وسط الميدان والمدافع المحوري ولصالح وسط الميدان، كذلك بين وسط الميدان والمهاجم ولصالح وسط الميدان.

- جاءت الفروق في اختبار دقة التسديد بين المدافع الجانبي والمهاجم ولصالح المهاجم وبين المدافع المحوري والمهاجم ولصالح المهاجم ووسط الميدان ولصالح المهاجم.

- أما الفروق في اختبار دقة الضربات الرأسية كانت بين المدافع المحوري ووسط الميدان ولصالح المدافع المحوري وبين المهاجم ووسط الميدان ولصالح المهاجم.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في مهارة المراوغة وتغيير الاتجاه بالكرة بين مختلف مراكز اللعب (مدافع جانبي، مدافع محوري، وسط ميدان، مهاجم).

4. عكست نتائج تصنيف المستويات المعيارية المستوى المتوسط في أغلب الخصائص البدنية قيد الدراسة لدى مختلف مراكز اللعب عند أفراد عينة البحث حيث:

- سجل المدافع الجانبي المستوى الجيد في السرعة والمتوسط في التحمل والقوة و الرشاقة والمستوى الضعيف في المرونة.

- سجل مركز المدافع المحوري المستوى الجيد في السرعة والرشاقة والمستوى المتوسط في التحمل والقوة والمستوى الضعيف في المرونة.

- سجل مركز وسط الميدان المستوى الضعيف في التحمل والقوة والمتوسط في السرعة والرشاقة والمرونة.

- سجل مركز الهجوم المستوى الجيد في السرعة والمستوى الضعيف في التحمل والقوة والمتوسط في الرشاقة والمرونة.
- 5. عكست نتائج تصنيف المستويات المعيارية المستوى المتوسط في أغلب الخصائص المهارية قيد الدراسة لدى مختلف مراكز اللعب عند أفراد عينة البحث حيث:
- سجل المدافع الجانبي المستوى الجيد في مهارة المراوغة والمستوى المتوسط في باقي المهارات (دقة التمرير، دقة التسديد، الضربة الرأسية).
- سجل مركز المدافع المحوري المستوى الضعيف في مهارة الضربة الرأسية والمستوى المتوسط في باقي المهارات (دقة التمرير، المراوغة، التسديد).
- سجل مركز وسط الميدان المستوى الضعيف في مهارة التمرير والمستوى المتوسط في باقي الخصائص المهارية.
- سجل مركز الهجوم المستوى المتوسط في جميع الخصائص المهارية قيد الدراسة.



## - الاقتراحات:

في ضوء النتائج التي توصلت لها الدراسة فإن الباحث يقترح:

1. تدريب وتوظيف اللاعبين حسب مراكز اللعب انطلاقاً من المتطلبات البدنية والمهارية التي تفرضها الواجبات الخططية لمراكز اللعب.
2. الاعتماد على المستويات المعيارية التي توصلت إليها الدراسة في تقييم المستوى البدني والمهاري لأفراد عينة البحث حسب مراكز اللعب.
3. إجراء دراسات مشاهدة على بقية الفئات العمرية.
4. إجراء دراسات مشاهدة تتناول جوانب أخرى من إعداد لاعب كرة القدم (الجانب النفسي، الخططي، الفسيولوجي)
5. إجراء بحوث ودراسات مشاهدة على مختلف الفئات العمرية في مستويات لعب أخرى (هاوي، محترف).

## خاتمة:

إن ارتفاع مستوى الأداء الفني والبدني في كرة القدم يفرض على المدرب أن يرفع قدرات لاعبيه البدنية والمهارية من اجل تحقيق الواجبات والمتطلبات الخططية وهذا ما يحتم عليه أن يراعي الأسس العلمية في ذلك وأن ينتهج المنهجية الصحيحة في التدريب بأن يطبق مبادئ التدريب والتي من شأنها أن توصل لاعب كرة القدم إلى أحسن المستويات.

على المدرب أن يحترم مبدأي الخصوصية والفردية في التدريب فبالنسبة لمراكز اللعب فقد أشارت 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 المراوغة ودقة 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.

إن تحسين قدرات أي لاعب في مركز ما يتطلب المحاولة الجادة والاستمرارية في التدريب مما يفرض على المدرب استخدام جميع أساليب التقييم من اختبارات بدنية ومهارية مقننة مع مستويات معيارية تمكن من تقييم موضوعي لتلك الخصائص التي تتطلبها لعبة كرة القدم والوقوف على مستوى التقدم فيها.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية

1. القرآن الكريم.
2. أبو العلاء عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
3. أحمد عبد السميع طيبة: مبادئ الإحصاء، ط1، دار البداية، عمان، الأردن، 2008.
4. إسماعيل طه وعمرو أبو المجد وشعلان إبراهيم: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1989.
5. أمر الله البساطي: التدريب البدني-الوظيفي في كرة القدم (تخطيط، تدريب، قياس)، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001.
6. أنور أمين الخولي: كرة القدم، دار الفكر العربي، 1999.
7. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
8. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط7، الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2007.
9. حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط1، الفتح، الإسكندرية، 2008.
10. زهران السيد: الدفاع والوسط في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2007.
11. زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
12. طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 2003.
13. ظاهر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم، ط1، دار غيداء، عمان، الأردن، 2008.
14. عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب، 2007.
15. عدنان حسين الجادري، يعقوب عبد الله أبو الحلو: الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في بحوث العلوم التربوية والإنسانية، ط1، إثراء للنشر، عمان، الأردن، 2009.

16. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، ط12، منشأة المعارف، 2005.
17. علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم الجماعية، مصر، 2000.
18. عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق من الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات)، القاهرة، 2005.
19. عويس الجبالي: التدريب الرياضي ( النظرية والتطبيق )، ط4، القاهرة، 2003.
20. عويس الجبالي: التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)، ط2، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001.
21. قاسم لزوم صبر، يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو الخيط: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، 2005.
22. كمال إسماعيل، محمد صبحي حسنين: رباعيات كرة اليد الحديثة، ج1، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2002.
23. محمد إبراهيم شحاته: تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر المعاصر، القاهرة، 2003.
24. محمد أبو الهاشم: سيكولوجية المهارات، ط1، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، 2004.
25. محمد حسن علاوي، رضوان محمد نصر الدين: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
26. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار السعادة، القاهرة، 2003.
27. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط1، دار الفكر العربي، 2001.
28. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج2، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
29. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
30. محمد لطفي السيد حسن، عمر محمد لبيب، أشرف محمد سيد زين: الإعداد البدني في المجال الرياضي، دار الهدى، ألمانيا، 2008.

31. مروان عبد المجيد إبراهيم: الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس، ط2، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر، 2003.
32. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة الوراق، القاهرة، 2002.
33. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتدريب وقيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
34. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
35. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية (أسس التعلم والتدريب )، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2010.
36. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار دجلة ، بغداد، 2009.
37. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان، الأردن، 2009.
38. وجيه محجوب: التعلم الحركي وجدولة التدريب، دار الكتاب، بغداد، 2000.
39. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار الوفاء، الإسكندرية ، 2006.

## ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية



40. Bernard turpin: **préparation et entraînement du footbaleur (préparetin physique)**, tom2, edition amphora, 2002.
41. Bernard turpin: **préparation et entraînement du footbaleur (principes généraux)**, tom1, édition amphora, 2002.
42. Drissi bouzid: **footballconcepts et méthode**, O.P.U, Benacnone-Alger , 2009.
43. G. Dupont et L. Bosquet: **méthodologie de entrainement**, ellipses, 2007.
44. Grégoire millet: **l'endurance**, Edition revue EPS, Paris, 2006.

45. Jean-lu cayla et Rémy lacramp: **manuel**

**pratiqedelentraînement**, édition amphora, 2007.

46. Frédéric Lambertin: **football préparatin physique intégrée**,  
édition amphora, 2002.

ثالثا: الرسائل الجامعية



47. بن قوة علي: تحديد مستويات لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين، أطروحة  
دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2004.

48. بن برنو عثمان: تحديد درجات معيارية من خلال بطارية اختبارات لتقويم بعض المهارات الأساسية  
في الألعاب الجماعية (كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2007.

49. عبد القادر ناصر: تأثير واجبات و مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث  
تباين في المتطلبات البدنية والمهارية للعب كرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2006.

50. عمر إبراهيم محمد: الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لنادي كرة القدم  
في الضفة الغربية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2012.

51. قاسمي عبد الملك: بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين  
(16-17 سنة) وأواسط أقل من 20 سنة لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة، أطروحة دكتوراه،  
2013.

52. كتشوك سيدي محمد: أثر برنامج تدريبي بالإثقال على تنمية القدرة العضلية وبع المتغيرات  
الفيسيولوجية والأداء المهاري لنادي كرة القدم أقل من 17، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2011.

53. ولد حمو مصطفى: المواصفات البدنية والتقنية للاعبين كرة القدم من مختلف الفئات العمرية  
(أصاغر، أشبال) ومستويات اللعب (نخبوي، غير نخبوي)، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، 2012.

54. عمر خليل محمد شرعب: بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية  
المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين،  
2011.



55. [forum.kooora.com](http://forum.kooora.com)

56. <http://www.kuwaitchat.net/messages/showthread>

# الملاحق



تحديد مستويات معيارية لبعض الخصائص  
البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب  
مراكز اللعب

دراسة ميدانية لفرق الرابطة الجهوية الأولى لكرة القدم - باتنة