

رقم الترتيب.....  
الرقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب.  
فئة أقل من 19 سنة (محترف/هاوي)

دراسة ميدانية أجريت على فرق اتحاد بسكرة والتضامن السوفي (فئة أقل من 19 سنة)

إعداد الطالب: أحمدودة تقي الدين

بالمدرج : A

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2019/06/18

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ: عباسة نجيب	أستاذ محاضر ( أ )	- جامعة ورقلة- رئيسا
الأستاذ: زروال محمد	أستاذ محاضر ( ب )	- جامعة ورقلة- مشرفا
الأستاذ: عياد مصطفى	أستاذ محاضر ( أ )	- جامعة ورقلة- مناقش

السنة الجامعية: 2018 - 2019



رقم الترتيب.....  
الرقم التسلسلي.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

بعنوان:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب  
فئة أقل من 19 سنة (محترف/هاوي)

دراسة ميدانية أجريت على فرق اتحاد بسكرة والتضامن السوي (فئة أقل من 19 سنة)

إعداد الطالب: أحمدودة تقي الدين

بالمدرج : A

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2019/06/18

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ: عباسة نجيب	أستاذ محاضر (أ)	- جامعة ورقلة- رئيسا
الأستاذ: زروال محمد	أستاذ محاضر (ب)	- جامعة ورقلة- مشرفا
الأستاذ: عياد مصطفى	أستاذ محاضر (أ)	- جامعة ورقلة- مناقش

السنة الجامعية: 2018 - 2019

# إلى من أهدى

أحمد الله عز وجل على منه و عونته لإتمام هذا البحث. إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى من سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة، إلى روح أبي الطاهرة رحمك الله.

إلى قدوتي ومثلي الأعلى إلى الذي كان سندي في الشدائد إلى روح أخي الطاهرة رحمك الله.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق رعاية، وكانت دعواتها تتبعني خطوة بخطوة في عملي إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها أمني جزاها الله كل خير في الدارين . إلى رمز الحب والوفاء، إلى من صبرت معي في الشدائد و الحن، إلى زوجتي الغالية حفظك الله. إلى ابني و قره عيني "أوس" حفظك الله و سدّد خطاك. إلى إخوتي و أخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة.

إليهم أهدى هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلوبهم شيئاً من السعادة والسرور، كما أهدى ثمرة جهدي إلى الدكتور: محمد زروال الذي كلما دب الأس في نفسي زرع في الأمل، إلى زملائي في المعهد إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا وأنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى، إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي. إلى كل هؤلاء أهدى عملي.

# شكرنا في عصرنا

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

"وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد" سورة إبراهيم الآية 07

## صدق الله العظيم

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث. إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني نحو الأمام لنيل المبتغى.

وهنا يدعوني واجب الوفاء والعرفان الجميل أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ القدير والمشرف على هذا العمل الدكتور محمد زروال الذي لم يبخل علي بنصائحه وبالتشجيع المتواصل لإتمام هذا العمل ووقوفه على كل كبيرة وصغيرة ومتابعته الدقيقة لهذا العمل.

جزاك الله عني كل خير أستاذي....شكرا جزيلا

كما لا يسعني أن أتقدم بالشكر الجزيل لأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كل واحد باسمه : البروفيسور حكومي علي، الدكتور بكاي اسماعيل، الدكتور عبابسة نجيب، الدكتور تقيق جمال، الدكتور برقوق عبد القادر، غندير نورالدين ... شكرا لكم.

كما أتقدم بالشكر إلى كل فريق العمل الذي ساهم في تطبيق اختبارات الدراسة...شكرا لكم.

إلى كل أصدقائي وزملائي في المعهد أشكركم جميعا على تعاونكم.

وفي الأخير أشكر كل من ساهم في إتمام هذا العمل ولو بكلمة طيبة...شكرا جزيلا لكم.

# دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مستويات اللعب فئة أقل من 19 سنة (محترف/هاوي)

## الملخص:

هدفت هذه الدراسة لتقصي مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) للموسم الكروي 2019/2018, حيث استخدمنا المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة, وتمثلت عينة الدراسة في لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة والتي بلغ عددها 13 لاعب لكل فريق اختيرت بطريقة قصدية, أدوات جمع البيانات كانت عبارة عن اختبارات ميدانية ممثلة في: القياسات الجسمية (الطول, الوزن والكتلة الجسمية) والاختبارات البدنية تمثلت في: اختبار السرعة 30 متر, مداومة السرعة (30×10م) والمداومة ممثلة في اختبار الجري المكوكي (20 متر) (Navette). استخدمنا لاختبار فرضيات الدراسة: المتوسطات الحسابية, الانحرافات المعيارية واختبار (T) للفروقات كأدوات للمعالجة الاحصائية, حيث أن أهم ما توصلت إليه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) وخلصنا في نهاية الدراسة إلى جملة من المقترحات والتوصيات على ضوء النتائج المتحصل عليها.

الكلمات المفتاحية : الصفات البدنية , كرة القدم , فئة أقل من 19 سنة , مستويات اللعب .

## Summary

This study aims to investigate some physical features of football players under the age of 19 according to their playing level (professional/amateur) season 2018/2019. The descriptive approach has been mainly applied to examine the study hypothesis. The sample of study is 13 randomly- selected players under the age 19 for each team. The data gathering tools are the physical measures including height tests such as : speed test 30 m , ripe speed ability 30×10 which is mainly the navette test. To test the study hypothesis the following statistical tools have been used , the standard deviations , measuring averages , and the T test for differences . This study finds that there is no difference with statistical indicators in the physical features of the football players under the age of 19 according to their playing level (professional/amateur) and to conclude with a set of suggestions recommending according to the study finding.

**Key words:** physical features, football , under the age of 19 category, playing level

## فهرس المحتويات :

الصفحة	المحتويات
أ	الإهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	الملخص
د	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
و	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
د	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول:مدخل للدراسة
4	1-الإشكالية
6	2-فرضيات الدراسة
6	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة
7	6- مصطلحات ومفاهيم الدراسة
7	1.6.الاعداد البدني
9	2.6. الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم
9	3.6.الصفات البدنية (اللياقة البدنية) في كرة القدم
10	4.6.الصفات البدنية في الالعب الجماعية
11	5.6.أهمية اللياقة البدنية بكرة القدم
12	6.6.خصائص اللياقة البدنية
13	7.6.عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم
15	8.6.مكونات اللياقة البدنية
15	8.6.القوة
19	9.6.التحمل (المداومة)

22	10.6. السرعة
27	11.6. الرشاقة
28	12.6. المرونة
29	7. كرة القدم
30	ملامح كرة القدم في العالم
31	متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين
32	مستويات اللعب في الجزائر
<b>الفصل الثاني: الدراسات والبحوث السابقة</b>	
37	عرض وتحليل الدراسات السابقة والمشاهدة
40	التعليق على الدراسات السابقة
41	الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث</b>	
43	1- منهج الدراسة
43	2- مجتمع وعينة الدراسة
43	3- حدود الدراسة
44	4- أدوات جمع البيانات
44	5- الوسائل والاجهزة المستخدمة في الدراسة
44	6- اجراءات تنفيذ الدراسة
47	7- الأساليب الاحصائية
<b>الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج</b>	
49	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
54	2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
56	3- الاستنتاج العام
57	4- الاقتراحات والتوصيات
59	<b>الخاتمة</b>
61	<b>قائمة المصادر والمراجع</b>



فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
43	خصائص العينة	01
49	مقارنة في السن بين لاعبي الفريقين	02
49	مقارنة في الطول بين لاعبي الفريقين	03
50	مقارنة في الوزن بين لاعبي الفريقين	04
51	مقارنة في الكتلة الجسمية بين لاعبي الفريقين	05
51	الفروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة أقل من 19 سنة لصفة المداومة	06
52	الفروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة أقل من 19 سنة لصفة السرعة	07
53	الفروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة أقل من 19 سنة لصفة مداومة السرعة	08

فهرس الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
08	فترات التحضير البدني	01
11	تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية/المركبة)	02
13	العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة	03
16	أشكال القوة	04
19	أهمية القوة (لماذا القوة في كرة القدم)	05
23	علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى	06
24	أشكال السرعة	07

27	مكونات الرشاقة	<b>08</b>
45	اختبار 30 متر	<b>09</b>
46	اختبار الجري المكوكي (Navette 20 m)	<b>10</b>
50	التمثيل البياني لطول اللاعبين المحترفين والهواة	<b>11</b>
50	التمثيل البياني لوزن اللاعبين المحترفين والهواة	<b>12</b>
51	التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهواة في صفة المداومة	<b>13</b>
52	التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهواة في صفة السرعة	<b>14</b>
53	التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهواة في صفة مداومة السرعة	<b>15</b>

### فهرس الملاحق:

العنوان	الملحق
فريق إتحاد بسكرة (USB) محترف	الملحق رقم 01
فريق التضامن السوي (NTS) هواة	الملحق رقم 02
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الفريقين	الملحق رقم 03
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الفريقين 02	الملحق رقم 04
المعالجة الاحصائية لكل من الفريقين	الملحق رقم 05

امام  
مصلح  
افسان

## مقدمة:

تعتبر الخصائص البدنية القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم التي تبني عليها باقي الإعدادات الأخرى سواء المهارة أو الخططية أو النفسية, فكلما كان اللاعب جاهزا من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية العالية, لذلك اهتم الخبراء في تنمية الخصائص البدنية وخاصة عند الناشئين من أجل الوصول إلى الإعداد الشامل المتكامل من الناحيتين البدنية والمهارة مع عدم إغفال الناحية الخططية والنفسية, حيث أن المستويات العالية تتطلب من الفرد الرياضي استخدام قدراته المهارة والخططية والنفسية بشكل عام والخصائص البدنية بشكل خاص بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احتراز أفضل مستوى ممكن وتحقيق أفضل النتائج من خلال أفضل أداء, ويشير الخبراء أن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في البطولات العالمية والقارية والمحلية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذه المباريات من ايقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب وتنفيذ كمية كبيرة من العمل البدني المتميز بالشدة العالية والتي تظهر في سرعة أداء المهارات وبدائيات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس وسرعة تغيير المراكز والاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع والسيطرة على الكرة والتمرير...

إن الوصول إلى المستوى العالي في لعبة كرة القدم يستغرق وقتا طويلا من التدريب المنظم والمستمر وحسب الفئات العمرية المختلفة, لذا اعتمد الكثير من العلماء والباحثين على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي في وضع الخطط التدريبية الخاصة باللاعبين ومتابعة ما تحقق من أرقام و إنجازات في التخصصات المختلفة, هذا ما دفع بالكثيرين إلى التفكير للوصول إلى أنسب الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية عن حالة اللاعب سواء البدنية أو المهارة أو الخططية والنفسية.

من هنا نرى أن التدريب الحديث هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الاداء الرياضي في شتى المجالات الرياضية وخاصة كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الأهداف من هاته العملية هو الفوز في المباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية, الفنية والذهنية في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات.

ومن أجل الوصول إلى المستوى العالي والمحافظة على الانجاز في هذه الرياضة كان لابد من الاهتمام بالناشئين من أجل رفد الأندية والمنتخبات باللاعبين لذلك بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة بتوسيع قاعدة الناشئين وتكوين مدراس لكرة القدم والاهتمام بالفئات الصغرى نظرا لأن الوصول للمستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال التدريب المنظم من قبل فنيين مختصين يصلون بالناشئ إلى مصاف الفرق الأولى في اللعب في كامل نضوجهم.

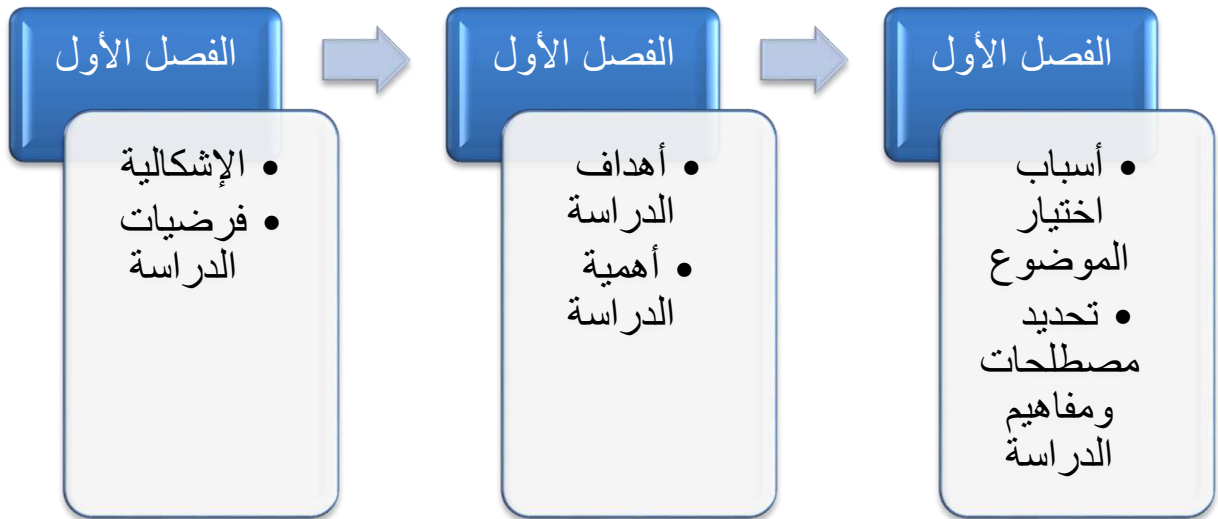
وعليه نسلط الضوء في هذه الدراسة على الفروقات البدنية للاعبي كرة القدم فئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب عن طريق اختبارات بدنية, حيث قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين هما:

\* الجانب التمهيدي: حيث تم في هذا الجانب صياغة الاشكالية وقدمنا فيه أهمية الدراسة والأهداف المرجوة منها وتم تحديد أبرز المصطلحات والمفاهيم لمتغيرات الدراسة, أيضا تم استعراض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

\* الجانب التطبيقي: تم فيه شرح الخطوات والأسس المنهجية للدراسة الميدانية ثم تلاها عرض, تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها. ثم اختتمنا هذه الدراسة باستنتاج عام, توصيات و اقتراحات.

# البحث العلمي والنظري

## الفصل الأول: مدخل الدراسة



## 1- الإشكالية:

يعتبر مصطلح اللياقة البدنية من أكثر المصطلحات المتداولة في الساحة الرياضية، ليس على المختصين في هذا المجال فقط. بل امتد الى مناقشة عامة الناس وصار من أهم ما يتميز به عصر التكنولوجيا أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي يقوم بها الانسان و انتشار الامراض المدنية الحديثة كأمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة والمشكلات المترتبة عليها<sup>1</sup>.

حاول الكثير من العلماء تعريف اللياقة البدنية بعدة تعريفات موضحة بكلمات مختصرة، غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي في نهاية الأمر مفهوماً متكاملًا للياقة البدنية. وأن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكباً مع تكنولوجيات علوم التدريب الحديث يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات الفردية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي"<sup>2</sup>.

من الرياضات التي أصبحت تتطلب لياقة بدنية عالية هي كرة القدم، وللحصول عليها يتطلب عملية ممنهجة في الاعداد البدني، والتي بدورها تهدف للوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات بصفة عامة وبصفة خاصة اللاعبين المحترفين.

فكثيراً ما نشاهد في بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم، لتكون الهزيمة مؤكدة بالرغم من تملكه هذه الفرق من مؤهلات الفوز، وهذا ما يلاحظ عند الأندية التي تلعب على عدة جبهات (البطولة الوطنية / كأس الجمهورية)، وبالتالي بذل مجهودات بدنية كبيرة مما يؤثر عليهم بالسلب وانخفاض المستوى.

تتميز كرة القدم بمراحل ذات مجهودات تؤدي بشدة عالية تتخللها مراحل استرجاع تارة ايجابية ذات شدة منخفضة وتارة سلبية كالمشي. فالمتطلبات الفيزيولوجية للعبة كرة القدم تستلزم من اللاعب كفاءة بدنية عالية متعددة الجوانب تضم القدرات الهوائية واللاهوائية، القوة العضلية، السرعة، المرونة والرشاقة<sup>3</sup>.

لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن المسافة المقطوعة من طرف لاعب كرة القدم في المستوى العالي تتراوح ما بين 10 إلى 13 كلم في المباراة الواحدة، وأن اللاعب يقوم خلال المباراة بعدوة سريعة كل 90 ثانية كمتوسط، ومدة كل عدوة تتراوح بين 2-4 ثانية بحيث تمثل تقريباً من 1 إلى 11% من المسافة الكلية المقطوعة، أي ما يعادل 0.5 إلى 3% من الزمن الفعلي للعب. لكن هذه الأخيرة أكثر أهمية لأنها مصيرية في أغلب الأحيان وتحدد نتيجة المباراة، ومن متطلبات لعبة كرة القدم كذلك نخذ القدرة

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف لطباعة والنشر، ص36، 1990م.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي، أسس التربية الحركية، مكتبة التربية الرياضية، دار المعارف، ص2، 1998م.

<sup>3</sup> د. ولد هو مصطفى / زروال محمد، الاكاديمية لدراسات الاجتماعية والانسانية، ص26، جانفي 2017.

على تكرار عدوات سريعة RSA بنفس الفعالية وذلك طوال المباراة وهو عنصر يعبر عن مستوى اللاعب, بحيث يتميز اللاعبون ذوي المستوى النخبوي (المحترف) بقدرات عالية في تكرار العدوات السريعة والاسترجاع السريع مقارنة باللاعبين غير النخبويين (هواة). إضافة إلى هذا, فإنه خلال المباراة يختلف مستوى اللياقة البدنية حسب مستوى اللاعب, منصب, طريقة لعب الفريق أو مستوى المنافسة (محترف / هواة), بحيث بينت عدة دراسات بأن اللاعبين النخبويين (محترف) أسرع من اللاعبين غير النخبويين (هواة) في المسافات التي تتراوح ما بين 5 إلى 40م, ويتمتعون كذلك بقدرات هوائية عالية بحيث يقطعون مسافات أطول ولديهم قدرة هوائية أكبر على تكرار مجهودات ذات شدة عالية خلال المباراة مقارنة باللاعبين غير نخبويين (هواة).

لما كان من الأهمية بما كان, بأن يطلع المدرب على الحالة البدنية للاعبيه بواسطة اختبارات ميدانية غالباً, قصد بناء برنامج التدريب أو مراقبة مدى تأثير الحصة التدريبية على الحالة البدنية للاعب أو حتى حصر العناصر المحددة للتميز والتفوق عند الفئات الشابة. حيث جاءت دراساتنا لتقيس الفروق الموجودة في صفة المداومة الهوائية, السرعة ومداومة السرعة عن طريق اختبارات ميدانية, وذلك نظراً لأهمية هذه الصفات عند لاعب كرة القدم الحديثة, و هذا عند لاعبين من فئة أقل من 19 سنة من مستويين مختلفين (الرابطة المحترفة الثانية / القسم الثاني هواة وسط) بهدف حصر الصفات البدنية التي تخلق الفارق في مستوى كرة القدم عند هذه الفئة, ما من مساعدة المدربين في عملية انتقاء أحسن اللاعبين والتركيز على الصفات البدنية الأكثر أهمية في هذه الفئة العمرية خلال الحصة التدريبية بحكم أن هذه الأخيرة تعتبر مصيرية بالنسبة للاعب في فئة الأأكابر وربما مصير النادي أو الفريق القومي.<sup>1</sup>

**التساؤل العام:** هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي) .؟

### التساؤلات الفرعية:

1- هل توجد فروقات ذات دلالة احصائية في صفة المداومة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

2- هل توجد فروقات ذات دلالة احصائية في صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي).

3- هل توجد فروقات ذات دلالة احصائية في صفة المداومة السرعة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) .

<sup>1</sup> ولد هو مصطفى / زروال محمد , مرجع سابق, ص26.



## 2- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي).

### الفرضيات الفرعية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة المداومة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة السرعة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة مداومة السرعة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

## 3-أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود التي يمكن حصرها فيما يلي:

- تستهدف البحث الحالي:

- إبراز الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

- الكشف على الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج.

- إبراز دور وأهمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم

#### 4 - أهمية الدراسة:

من الناحية العلمية وجد أن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة، وهنا فقد أصبح التدريب الرياضي علما له أصول وقواعد راسخة يستند عليها ويستمد منها مادته، ومن هذا المنطلق نرى أن الأهمية الرئيسية من تطوير اللياقة البدنية هو الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

على هذا الأساس فإن التدريب الرياضي يسمى رياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة<sup>1</sup>.

أما من الجانب العملي فقد تمحورت الأهمية فيما يلي:

- 1- إبراز أهمية دور تنمية وتطوير الصفات البدنية على مردود اللاعبين.
- 2- يمكن للتحضير الجيد زيادة الفارق في القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- 3- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات أو المنافسات بالإضافة إلى كثرة الإصابات.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

- 1- الميول والرغبة الشخصية في إنجاز هذه الدراسة.
  - 2- البحث على الأسباب التي أدت إلى وجود فروقات من عدمها بين اللاعبين.
  - 3- الغوص في مجال كرة القدم والتدريب.
  - 4- الاستفادة من هذا الموضوع في ميدان التخصص الرياضي.
  - 5- الدور الهام الذي تلعبه اللياقة البدنية خلال المنافسة.
  - 6- الوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.
- 6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

#### • 1.6. الإعداد البدني في كرة القدم:

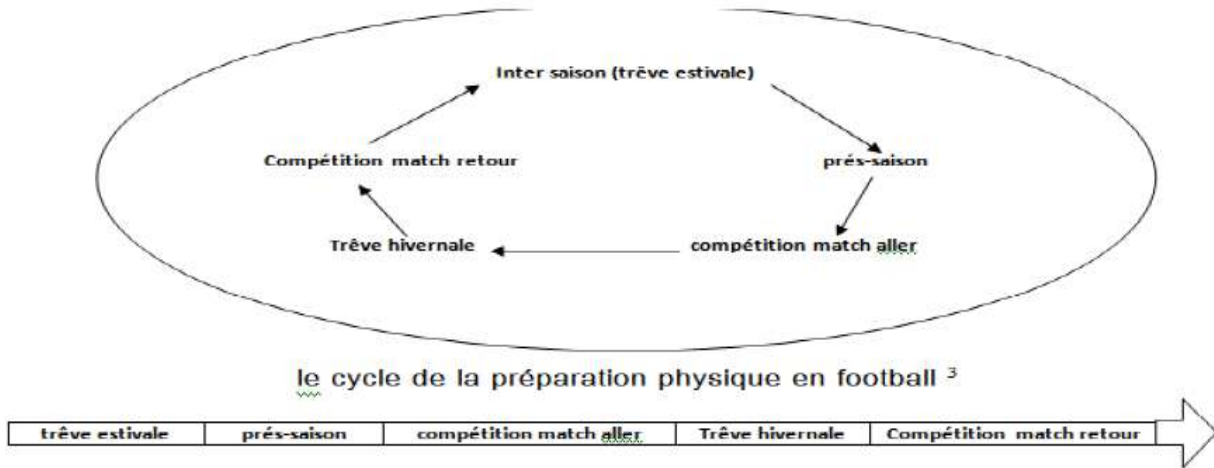
تتطور كرة القدم يوما بعد يوم نظرا لظهور الجديد في مجالات الإعداد فيها سواء كان ذلك مرتبطا بالإعداد البدني، المهاري، الخططي، الذهني أو النفسي مما يتحتم على المهتمين بالإمام بكل ما هو جديد<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 36

من المجالات التي زاد الاهتمام بها في السنوات الأخيرة مجال اللياقة البدنية للاعب كرة القدم وقياسها عن طريق الاختبارات التي تكشف عن نقاط الضعف والقوة لدى اللاعب المحترف حسب كل من (عمرو أبو المجد وأبو العلا عبد الفتاح) يحتاج إلى زيادة التركيز على برامج التدريب المخصصة لتنمية احتياجاته من مكونات اللياقة البدنية لأقصى درجة ممكنة مثل التحمل، السرعة، القوة والتوافق العصبي<sup>2</sup>.

في نفس السياق وضح (ALEXANDRE DELLAL) أن الإعداد البدني هو مكون للأداء لدى لاعب كرة القدم بغض النظر عن شكل تطبيقه (مفصول، مرتبط ومدمج) ويجب أن تكون فيه الترتيبات والخطط والبرامج والحصص دقيقة وتعتمد على عوامل مختلفة وهنا يجب على المحضرين البدنيين التخطيط للتحضير البدني طول السنة حسب مختلف الأهداف والفترات المستقلة عن بعضها وهذا الشكل المقترح لمحاولة توضيح فترات التحضير البدني طوال السنة<sup>3</sup>:

الشكل رقم 01: يوضح فترات التحضير البدني حسب ALEXANDRE DELLAL



وعليه فإن الإعداد البدني هو تحضير اللاعب من الناحية البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) تحضيرا جيدا طوال فترات الموسم وبمراحل متزايدة ومستمرة كما هو مبين في الشكل رقم 01.

الإعداد البدني كما سبق الذكر يكون مستمرا طوال السنة حسب هدف كل مرحلة، فالإعداد البدني العام مثلا في المرحلة الأولى للفترة الاعدادية حسب (ريسان مجيد خريط) يهدف لخلق و تنمية الاسس و المواصفات للتخصص الرياضي من خلال تنمية عامة للإمكانيات الوظيفية للأعضاء الداخلية ومن خلال اكتساب مقدرات و مهارات عديدة تؤدي إلى التقدم

<sup>1</sup> محمد فاروق يوسف صالح، فاعلية الاداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، 2011، ص09.

<sup>2</sup> - عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح، الطريق نحو العالمية في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة، 2011، ص23.

<sup>3</sup> Alexandre Dellal , une saison de préparation physique ,O.P.CIT.p91.

النوعي في النشاط الممارس والإعداد البدني الخاص يهدف إلى نمو الصفات والقدرات الخاصة بالنشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك و التكتيك<sup>1</sup>.

الجاهزية البدنية مطلوبة عند لاعبي كرة القدم طوال فترات الموسم وعلى مستوى الخطوط والمناصب الموزعة فوق أرضية الميدان, فكما أشار (زهراڤ السيد عبد الله) بأن اللياقة البدنية من الصفات الجسمانية و لكن لها أهمية كبيرة عند لاعب الدفاع فالبنيان الجسماني والقوي وخاصة الذي يتميز بالمهارة مع القوة في نفس الوقت, فاللياقة البدنية يزداد الاهتمام بها يوما بعد يوم لكل أفراد الفريق دون تمييز في المراكز.

### • 2.6. الأسس العلمية الحديثة في الإعداد البدني للاعب كرة القدم:

تعتبر كرة القدم من الرياضات التي يبذل فيها اللاعب نشاط حركي عال يصاحبه جهد بدني كبير ويمكن ملاحظة ذلك خلال الأداء داخل الملعب حيث تحدث تغيرات مستمرة في الشدة وحجم الجهد ممثلة في الجري والتهديف والوثب. يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء ولهذا يرى (هاشم ياسر حسن) أن عملية تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الذي يد الصفات البدنية الضرورية, ففي بطولة العالم لعام 2006 ظهرت بشكل واضح عدة متغيرات في الجانبين البدني والمهاري وخاصة الجانب البدني ويرجع السبب لتطبيق أسس التدريب الحديثة المبنية على نتائج البحوث والدراسات والتجارب الميدانية<sup>2</sup>.

فمن المهم على المدرب اثناء إعداد لاعبي كرة القدم التركيز على الصفات بدنية الأساسية وهي: التحمل, القوة السرعة, الرشاقة , المرونة و التوافق سواء مستقلة او مترابطة مع بعضها البعض, فنتيجة للتغيرات الكبيرة التي حدثت في خطط اللعب أصبح من الواجب إعداد لاعبي كرة القدم لهذا المجهود العنيف فمرحلة الإعداد البدني تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب ويتوقف عليها مستوى الفريق في الفترات المقبلة من الموسم ويظهر أكثر استعدادا وتفوقا.

هذا الرأي يؤكد (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعب كرة القدم حيث يرى أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري والخططي لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار وكذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آليّة دون امتلاك اللاعب للسمات و الخصائص البدنية<sup>3</sup>.

### • 3.6. الصفات البدنية (اللياقة البدنية) في كرة القدم :

حاول الكثير من العلماء تعريف الصفات البدنية (اللياقة البدنية) حيث ظهرت عدة تعريفات توضح بكلمات مختصرة المقصود بكلمة اللياقة البدنية, غير أن الملاحظ في جميع هذه التعريفات أنها ليست متناقضة بقدر ما تكمل بعضها البعض لتعطي مفهوما متكاملًا للياقة البدنية، حيث تعرف منظمة الصحة العالمية أن اللياقة البدنية هي "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو

<sup>1</sup> ريسلن خريبط مجيد، التدريب الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة البصرة، 1998، ص 161

<sup>2</sup> زهران السيد عبد الله ، الدفاع والوسط في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، لندنا للطباعة والنشر ، الاسكندرية، 2007، ص 36

<sup>3</sup> - حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2008، ص31.

مرض, ويتجه بعض العلماء في تعريفهم للياقة البدنية الى التركيز على العلاقة بينها وبين ظروف الحياة حيث يعرف (لامب lamb) 1984 بأنها القدرة على مواجهة التحديات البدنية العادية للحياة والتحديات الطارئة" ويضيف (محمد صبحي حسنين) "إن اللياقة البدنية هي مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة". يرى (محمد إبراهيم شحاته) أن اللياقة البدنية والرياضية "هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى بما يتمتع به الفرد بقيمة اليوم بحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة".

اللياقة البدنية في كرة القدم هي توفر واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة, القوة, السرعة, الرشاقة والمرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة, القوة المميزة بالسرعة, مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق, إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي, الدوراني, الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هاته الجوانب يعطي لاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج<sup>1</sup>.

من أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره (هارسون كلارك) من جامعة أوريغون وأقره مجلس الرئيس الامريكى للياقة البدنية و الرياضة (PCPFS) وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص على أن:

"اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وبقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات البدنية الطارئة"<sup>2</sup>.

#### • 4.6. الصفات البدنية في الالعاب الجماعية:

طبيعة الأداء في الألعاب الجماعية تستلزم تحضير اللاعبين من الناحية البدنية لدمجها بالمهارات الأساسية للعبة فالمدرّب يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة بالإضافة لمهارة اللعب والمباريات التدريبية والتدريب الخططي فالصفات البدنية الخاصة تعتبر مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الجماعية رغم اختلاف طبيعة الأداء لكل لعبة وتطوير الصفات البدنية في الألعاب الجماعية مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تطوير الجوانب المهارية و الخططية حيث أنه يمكن للاعب أداء الواجبات الفنية والخططية في الدفاع والهجوم في حال عدم امتلاكه لمستويات عالية للصفات البدنية فتتمة الصفات البدنية دائما مرتبطة بالخصائص المميزة لطبيعة الأداء إضافة للسماة الإرادية كالإرادة والمثابرة والشجاعة وغيرها.

وحسب (مارتن) فالصفات البدنية تقسم إلى:

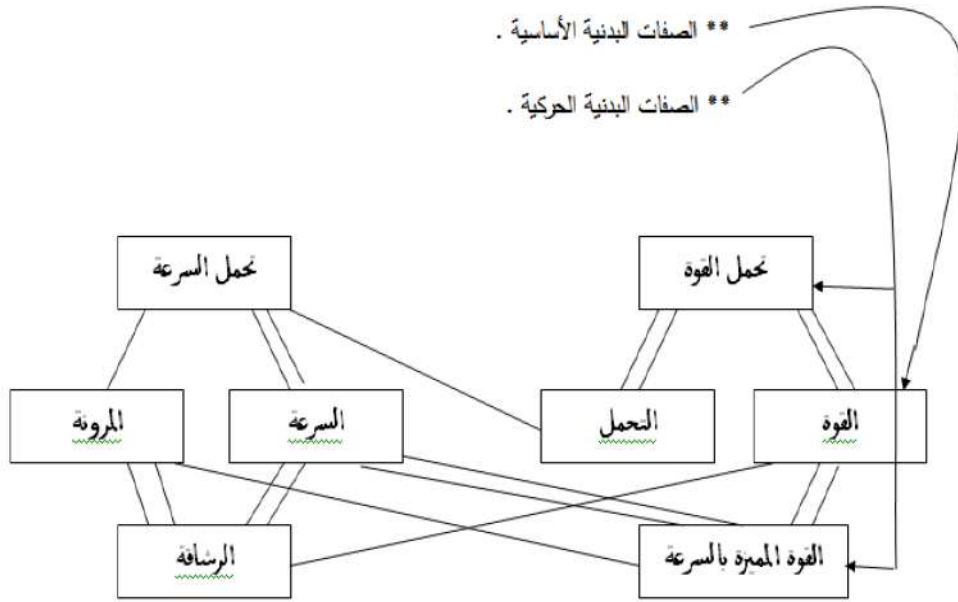
- الصفات البدنية الأساسية وهي: القوة, السرعة, التحمل والمرونة.

<sup>1</sup> -محمد ابراهيم شحاته, دليل اللياقة البدنية, ط1, المكتبة المصرية, الاسكندرية, 2008, ص171.

<sup>2</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح/ أحمد نصر الدين فسيولوجيا اللياقة البدنية, دار الفكر العربي, 2008, ص14.

- الصفات البدنية الحركية وهي: تحمل القوة, تحمل السرعة, القوة المميزة بالسرعة والرشاقة .  
والصفات البدنية المركبة هي مزيج لأكثر من صفة رئيسية ينسب متفاوتة.

الشكل رقم 02: تقسيم مارتن للصفات البدنية (الرئيسية/المركبة)<sup>1</sup>



• 5.6. أهمية اللياقة البدنية بكرة القدم:

يعتبر الجانب البدني جانب مهم من جوانب إعداد لاعبي كرة القدم وحسب عديد المختصين فإن اللياقة البدنية عند لاعبي كرة القدم تعد القاعدة الأساسية والمنطق لتحقيق أفضل المستويات وتعد اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم المعيار الحقيقي لمستوى اللاعب لتنفيذ النواحي المهارية والخططية بصورة عالية جدا وتكمن أهمية اللياقة البدنية وخاصة عند لاعبي كرة القدم كما أوجزها (طه وإسماعيل وآخرون 1989):

- تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية فالمهارة تشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يتبعها ارتفاع في اللياقة البدنية.
- أن معظم مهارات التوافق تتضمن عناصر الرشاقة, التوازن والسرعة.
- اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين هذا يعني أنه كلما امتلك اللاعب لياقة بدنية عالية تمكن من تنفيذ المهارة بألية وراحة أكثر, وهذا لا يعني أن الناحية البدنية لوحدها تؤدي لنتائج جيدة فيجب أن يكون هناك مستوى مماثل للأداء الفني.

<sup>1</sup> - عماد الدين عباس أبو زيد, التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية, مرجع سبق ذكره, ص 249-250.

- اللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من اللياقة البدنية يستطيع التأقلم مع مختلف الخطط والتكتيك فالجانب البدني يكمل الجانب التكتيكي.
  - القدرات البدنية والتوافقية والتكتيك والتكتيك والصفات الإرادية والأخلاقية هي كلها جوانب محددة لمستوى اللاعب في كرة القدم وتكمل هاته الجوانب بعضها البعض.<sup>1</sup>
- وتحدثت العديد من الدراسات والمراجع عن أهمية تمتع اللاعبين باللياقة خلال أداء مباريات كرة القدم وأوضحها (مفتي إبراهيم) وأجزها في النقاط التالية:

- الأداء خلال المباراة بإيجابية وإظهار مستوى فني، مهاري وخططي أفضل.
- التقليل من الإحساس بالتعب الجسمي والذهني خلال المباراة.
- الوصول للاستشفاء من التدريبات والمباريات بصورة أسرع.<sup>2</sup>

### • 6.6. خصائص اللياقة البدنية :

- ✓ ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة و تتأثر بالنواحي النفسية.
- ✓ أنها مستوى معين من المعل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه و كذلك يمكن تنميته.
- ✓ الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة.
- ✓ تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة افضل للفرد.

ارتباطا بمبدأ الخصوصية أو النوعية فإن (نوبل Nobel) قد أوضح أن اللياقة البدنية تسعى إلى تحقيق أهدافها في اتجاهين هما :

### • 1.6.6. اللياقة للأداء (Related fitness – Performance):

- يتحقق هذا الاتجاه عن طريق وضع البرامج التي تهدف إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ذات طبيعة تخصصية جدا تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية التي يتخصص فيها الفرد الرياضي, فنوعية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم تختلف عن لاعب رفع الأثقال كما أنها تختلف عن لاعب التنس وهكذا ...

### • 2.6.6. اللياقة للصحة (Related fitness – helth):

- حتى يتحقق هذا الاتجاه فإنه يمكن للفرد ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية كالجري والسباحة والدراجات وغيرها، حيث تؤدي هذه الأنشطة إلى حدوث تغيرات فسيولوجية مهمة تعمل على تحسين مستوى الصحة العامة كتسمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي والمحافظة على وزن الجسم والتخلص من السممة الزائدة وغير ذلك...<sup>3</sup>.

1 - غازي صالح محمود, هاشم ياسر حسن, كرة القدم(التدريب البدني), ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, عمان, 2013, ص81-83 بتصرف

2 مفتي إبراهيم, المرجع الشامل في كرة القدم, ط1, دار الكتاب الحديث, القاهرة, 2011, ص340.

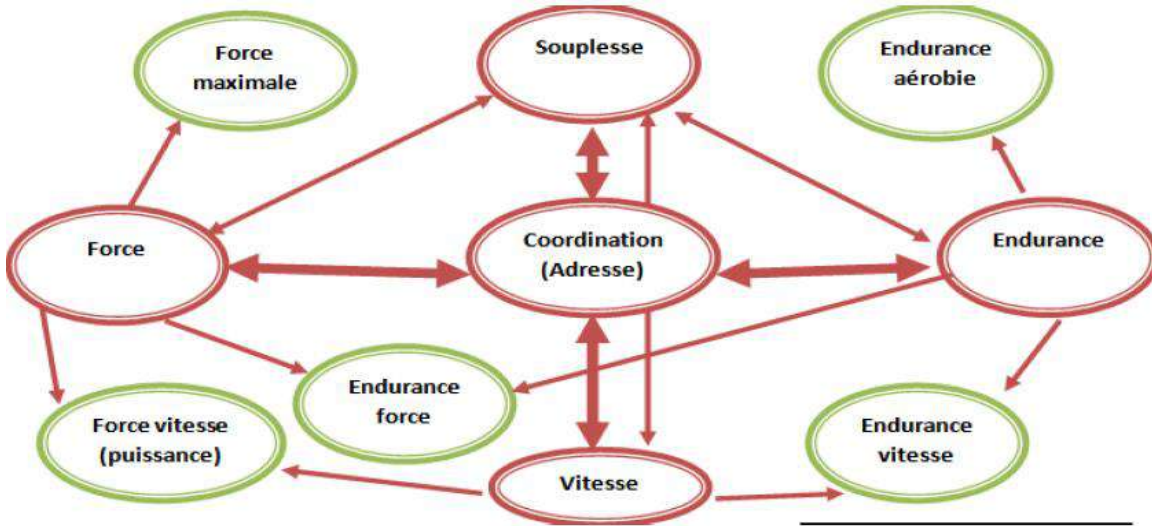
3 أبو العلا أحمد عبد الفتاح/ أحمد نصر الدين, نفس المرجع, ص14. 17.16.

• 7.6. عناصر اللياقة البدنية بكرة القدم:

لكل نشاط أو تخصص رياضي معين خصوصيات ومميزات تميزه عن باقي الأنشطة, فكرة القدم من الأنشطة التي تتميز بقدرات خاصة للاعبين من مهارة وإعداد خططي وكذلك اكتساب عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية) أو الحركية والتي تعرف حسب (Manno 1992) هي "الشرط الحركي أو القاعدة الأساسية التي يبني عليها اللاعب مهاراته الفنية الخاصة", فالصفات البدنية تعتبر المنطق أو الشرط الأساسي للانجاز المهاري والخططي ولقد حاول عديد المختصين تقديم تصنيف أو تقسيم شامل للصفات البدنية فحسب (فايناك 1992) يوجد نوعين للصفات البدنية فالنوع الأول متعلق بالشرط البدني وهي المداومة, القوة والسرعة أما النوع الثاني فمتعلق بالمراقبة العصبية للحركات وهي التوافق والمرونة وحسب (برادي 1996 pradet) فهو اقتراح مقارنة أخرى وهي وجود ثلاث صفات أو قدرات بدنية وهي المداومة (القدرة على العمل لفترة طويلة بغض النظر إلى النظام الطاقوي المستخدم) والثانية القدرة وهي (العمل بشدة كبيرة لأن القدرة هي إنتاج القوة والسرعة) والثالثة (Adresse) وهي (القدرة على تنفيذ المهارات بفعالية فهي نتاج التوافق الحركي والتعلم).

وهنا مهما اختلف التصنيف فالصفات البدنية القاعدية تبقى دائما هي: المداومة, القوة, السرعة, المرونة والتوافق وهاته هي الصفات البدنية الأساسية وهناك المركبة وتكون انطلاقا من تداخل صفتين مثل: مداومة القوة ومداومة السرعة والشكل رقم (03) يبين العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة<sup>1</sup>.

الشكل رقم 03: يبين العلاقة بين الصفات البدنية الأساسية والمركبة.



<sup>1</sup> Jean-paul Doureloux, **physiologie et biologie du sport**, 2eme édition, édition vigot, paris 2013, p6-7.



يتفق كل من (محمد لطيف, فرج حسين, حنفي مختار, بطس رزق الله وعبد الله أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

- القوة المميزة بالسرعة.
- التحمل ENDURANCE.
- القوة العضلية STRENGTH.
- الرشاقة AGILITY.
- المرونة FLEXIBILITY.
- السرعة SPEED<sup>1</sup>.

فتعدد التصنيفات للصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم أمر واضح ولكن لا بد أن يكون تطوير عناصر اللياقة البدنية وفق الأسس العلمية والطرق المقننة للارتقاء بمستوى اللاعبين وهذا يتعلق بالقدرة الوظيفية لجميع أعضاء وأجهزة الجسم ذات العلاقة بالعمل العضلي سواء العلاقة المباشرة أو الغير المباشرة إضافة لفعالية عمل كل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب وتظهر الفعالية خلال التوافق الوظيفي<sup>2</sup>.

وبالعودة إلى الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم وترتيبها حسب أهميتها في اللعبة أو الحاجة لها من طرف اللاعب نعود لما وضحه الكثير من المختصين وما وضعته مختلف المدارس من تصنيفات حسب الأهمية والأولوية وقد تطرق لها (حسن السيد أبو عبده) في كتابه الإعداد البدني للاعبي كرة القدم وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في التالي:

1- التحمل 2- السرعة 3- القوة 4- الرشاقة 5- المرونة.

وحددت اللجنة الدولية للياقة البدنية مكوناتها كالتالي:

1- السرعة، 2- القدرة، 3- القدرة الثابتة، 4- المرونة، 5- الجلد، 6- التوازن، 7- التوافق، 8- زمن رد الفعل.

فمن خلال الأبحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فإن أهم العناصر الخاصة باللياقة البدنية في مجال نشاط

كرة القدم يتحدد وفق التالي:

<sup>1</sup> غازي صالح محمود، كرة القدم (المفاهيم، التدريب)، مرجع سبق ذكره، ص37.

<sup>2</sup> يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط، الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، ط1، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص257.

1-التحمل. 2- السرعة. 3- القوة . 4- الرشاقة. 5- المرونة<sup>1</sup>.

وستتطرق لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية المذكورة بالتفصيل.

## • 8.6. مكونات اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يكمن تناولها في شكل أنماط خصائص الأداء البدني، وعليه فإن بعض المدارس قد حددت مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

- القوة
- التحمل
- السرعة
- الرشاقة
- المرونة

## • 1.8.6 القوة:

القوة العضلية هي إحدى مكونات اللياقة البدنية الأساسية وهي حسب (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح) "تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد، كما تعني أقصى مقدار القوة يكمن للعضلة إنتاجه في أقصى انقباض عضلي واحد وكذلك لأداء عمل عضلي بأقصى قوة وسرعة خلال فترة زمنية قصيرة"<sup>2</sup>.

يرى بعض العلماء أن "القوة العضلية " هي الأساس الذي بدوره يهدف إلى وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة الرياضية، ويذكر بعض خبراء الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية أن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العالية.

ويكمن تعريف " القوة العضلية " على أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية و مواجهتها، ومنه فالقوة هي إنتاج انقباض عضلي للتغلب على مختلف المقاومات الخارجية والقوة في كرة القدم لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى والمهارات الحركية.

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص30-31

<sup>2</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، نصر القاهرة، 2012، ص121.

• 2.8.6. أشكال القوة:

حسب (Raphael LECA et Le german) هنالك ثلاث أشكال رئيسية للقوة وهي:

القوة المميزة بالسرعة: وهي قدرة النظام العصبي العضلي على التغلب على المقاومات بإنتاج تقلص عضلي بأقصى سرعة ممكنة.

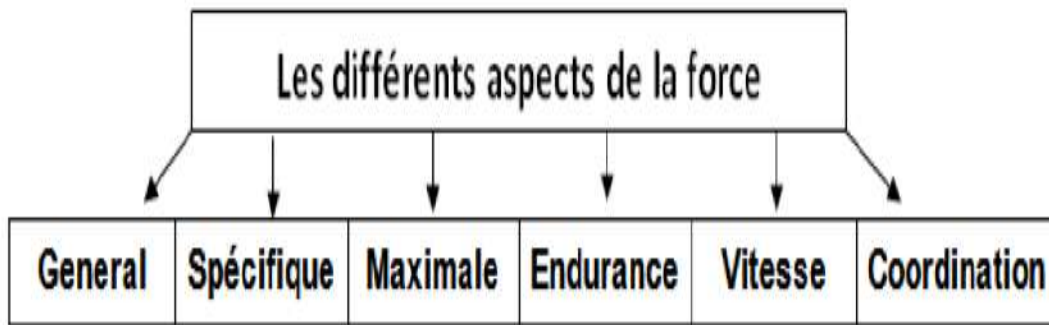
القوة القصوى: وهي أقصى قوة أثناء التقلص العضلي الإرادي.

مداومة القوة: هي القدرة على المحافظة على نسبة القوة القصوى خلال أطول فترة زمنية (التقلص الأيزومتري) أو إعادتها عدة تكرارات ممكنة (التقلص الأيزومتري)<sup>1</sup>.

وهناك من يضيف القوة الانفجارية كنوع وشكل رئيسي من أشكال القوة في كرة القدم كما يقول (علي فهمي البيك) بأنها "القدرة على التغلب على مقاومة في أسرع زمن ممكن" فالقوة الانفجارية تستخدم من طرف لاعبي كرة القدم خاصة الأطراف السفلية من خلال القفز ومختلف الإرتقاءات خلال المباراة<sup>2</sup>.

وقد لخص (ALEXANDER DELLAL) مظاهر القوة في كرة القدم في الشكل التالي:

الشكل رقم 04: يمثل أشكال القوة<sup>3</sup>.



• 3.8.6. أنواع مقاومة القوة العضلية:

مقاومة ثقل خارجي معين:

مثل الأثقال المختلفة ( الأثقال الحديدية و الكرات الطبية ...)

<sup>1</sup> Raphael Leca, E le germin, les capacités motrices (ou qualités physique), centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif, p17.

<sup>2</sup> بوحاج مزبان، بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتفاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط "17-19 سنة"، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، 2012/2011، منشورة، ص46.

<sup>3</sup> Alexandre Dellal, une saison de préparation physique, o,p,cit,p40.

### مقاومة ثقل الجسم:

كما هو الحال أثناء الوثب أو أثناء الجري أو عند أداء حركات الجمباز المختلفة....

### مقاومة الاحتكاك:

الاحتكاك بالأرض ....

### مقاومة منافس:

كالجودو والمصارعة في التمرينات الزوجية ....

### • 4.8.6. أنواع القوة العضلية:

كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما هو الحال في الجري أو ارتباط القوة بصفة التحمل (أي ارتباط بعامل تكرار الأداء لفترات طويلة متتالية) وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة إلى الأنواع الرئيسية التالية:

### القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، رمي المطرقة.

### القوة المميزة بالسرعة:

يمكن تعريفها بأنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية"، وتعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الضرورية في بعض الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم وكرة السلة ...

### تحمل القوة:

تحمل القوة هي "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية"<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص20.

ويميل بعض العلماء إلى استخدام مصطلح القوة العضلية والتحمل العضلي كبديل لمصطلح "تحمل القوة" ويعني من وجهة نظرهم "مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء المقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة" حيث تعتبر صفة تحمل القوة من الصفات البدنية الضرورية لجميع الأنشطة الرياضية.

### • 5.8.6. أهمية القوة:

تعتبر القوة العضلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء مختلف الأنشطة، فالقوة تضمن للفرد تحقيق المستوى الجيد وبلوغ المراتب الأولى، والقوة لها أهمية كبيرة في كونها تساهم في تنمية بعض الصفات البدنية ومكونات الأداء الحركي بصفة عامة<sup>1</sup>، أما فيما يخص كرة القدم بصفة خاصة فلنعصر القوة أهمية كبيرة بمختلف أنواعها وقد بين (مفتي إبراهيم) هاته الأهمية وحاجة اللاعبين في عدة نقاط هي:

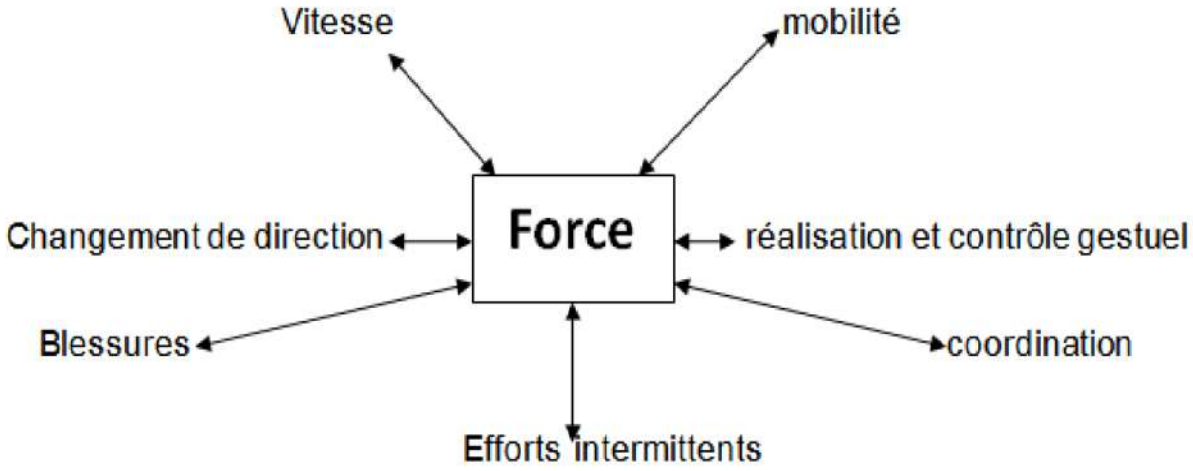
- تسمح القوة العضلية للاعبين من مقاومة الجاذبية الأرضية الساحبة لأجسامهم تجاه الأرض خلال الأداء المهاري والحركي والخططي وخلال أداء الوثبات خلال 90 دقيقة.
- لتنفيذ التمريرات بدقة والتحكم في اتجاه الكرة وخاصة التصويب على المرمى.
- أثناء محاولة استخلاص الكرة من المنافس أو تشتيتها والاتحام حوله وهو من المواقف المتكررة خلال المباراة مما يحتم على اللاعب التمتع بالقوة اللازمة.
- الوثبات المتعددة سواء للتهديف أو التمرير يتطلب القوة بأنواعها.
- ارتطام اللاعب مع المنافس (كتف لكتف).

ولقد أظهرت مختلف الدراسات أيضا دور القوة في تنمية الصفات الأخرى كما سبق وذكرنا فهي تقلل فرص الإصابة لدى اللاعب وتحسن سرعته ورشاقتها<sup>2</sup>، وبين (ALEXANDRE DELLAL) أهمية القوة ولماذا القوة في كرة القدم مبرزا أهم الجوانب التي تتأثر بوجود القوة العضلية.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، اختبار الأداء الحركي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص20.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم، جمال القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، ط1، مركز الكتاب للنشر، نصر، القاهرة، 2014، ص19-20.

الشكل رقم 05: أهمية القوة ( لماذا القوة في كرة القدم).<sup>1</sup>



### 6.8.6. تنمية القوة العضلية:

#### القوة العظمى:

تؤدي بأوزان تساوي 80% - 100% من قدرة اللاعب مع تكرار بسيط في مجموعات صغيرة و فترة راحة كبيرة بين كل مجموعة.

#### القوة المميزة بالسرعة:

تؤدي بحمل من 40% الى 60% وبأقصى سرعة وتعطى قرب نهاية فترة الإعداد وتزداد سرعة هذه التمرينات حتى تتلاءم مع تحسن قوة اللاعب.

#### تحمل القوة :

تؤدي بأثقال من 60% الى 70% من قوة اللاعب و تكرار عدد أكثر من المرات للمجموعات مع فترة راحة قصيرة<sup>2</sup>

### • 9.6. التحمل (المداومة):

تعتبر المداومة من أبرز الصفات البدنية في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم إذ تعتبر هي القاعدة الأساسية للانطلاق لتدريب باقي مكونات اللياقة البدنية، وللمداومة عدة تعريفات مختلفة فقد عرفها (ريسان خريط مجيد) "التحمل هو

<sup>1</sup> Alexandre Dellal, *une saison de préparation physique*, o.p.cit,p39

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم, اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية, ص124. 2004م.

كفاءة الفرد في التغلب على التعب" أو هو "الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد لوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء"<sup>1</sup>، وحسب (Alexandre Dellal) فالمدامومة هي صفة أساسية للأداء في كرة القدم وهو يعتبر أن مفهوم المدامومة جد دقيق وهو أن المدامومة تتألف من أي عمل مطول مع مرور الوقت<sup>2</sup>.

إن التحمل في كرة القدم أن يستطيع اللاعب مقاومة التعب عند تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الإجادة والدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد وأنه من الضروري أن ينمي المدرب صفة التحمل لدى اللاعبين من خلال التدريب لأنه مرتبط ارتباطا وثيقا بإتقان اللاعب للنواحي المهارية والخططية، ويضيف (إبراهيم 1992) أن التحمل العام في كرة القدم هو "مقدرة الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفعالية"<sup>3</sup>.

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متصل عمليا وفسولوجيا بالقوة، السرعة، الرشاقة والمرونة و يمكن تعريف التحمل كما يلي:

حيث يعرف حسانين (2001) التحمل بأنه "كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على مد العضلات العاملة بمحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات"

أما التحمل في كرة القدم فيعرفه أبو عبده (2002) بأنه "قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالتعب والإجهاد".

فالمدامومة من خلال ما سبق هي من الصفات الأساسية وتعني استمرار اللاعب في الأداء الإيجابي دون هبوط في المستوى لوقت طويل وتأخير التعب.

## • 1.9.6. مكونات التحمل:

للمدامومة عدة أشكال وهي:

- حسب طبيعة العضلة المستخدمة: هناك مداومة عامة، مداومة محلية.
- حسب خاصية النشاط: مداومة عامة، مداومة خاصة.
- حسب الجانب الطاقوي: مداومة هوائية، مداومة لا هوائية.

<sup>1</sup> ريسان خريبط مجيد، المجموعة المختارة في التدريب وفسولوجيا الرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2014، ص158.

<sup>2</sup> DELLAL Alexandre. Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courts à haute intensité aux jeux réduits.2008. Thèse de doctort. Université Marc Bloch (Strasbourg) .p28

<sup>3</sup> عمر إبراهيم محمد، خصائص البدنية والمهارية لدى لاعبين مراكز اللعب المختلفة في ناشئي كرة القدم، شهادة ماجستير، 2012، ص23.

- حسب وقت الأداء والجهد: قصيرة المدى، متوسطة المدى ، طويلة مدى.
- حسب الأشكال الحركية: مداومة القوة، مداومة السرعة، مداومة القوة المميزة بالسرعة

## 2.9.6. أنواع التحمل:

### التحمل العام:

التحمل العام صفة بدائية عامة نظرا لأنها تسمح لأفراد المدربين جيدا في أي نوع من النشاط من أنواع النشاط الرياضي من الصمود أثناء الأداء الحركي المستمر والذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك لمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط.

### التحمل الخاص:

يتفق كل من إسماعيل وآخرون (1989) والبساطي (1995) وأبو عبده (2001) على تحديد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم :

- تحمل دوري تنفسي
- تحمل القوة
- تحمل السرعة
- تحمل الاداء

### تحمل دوري تنفسي:

تعتبر هذه القدرة إحدى مكونات الأداء البدني الذي له أهمية كبرى لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة من الزمن وخاصة في لعبة كرة القدم التي تتطلب أن يتمتع اللاعبون بقدرة كبيرة من قدرة التحمل، ويعرف فوكس (fox 1989) التحمل الدوري التنفسي بأنه "قدرة الجهازين الدوري و التنفسي للتكيف من مراحل مواجهة نشاط بدني يتطلب الاستمرار لفترة طويلة مع الاحتفاظ بحالة ثبات تؤخر ظهور التعب.

### تحمل السرعة:

تحمل السرعة يعني "يعني المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة" وزيادة على ذلك فقد عرفها كل من إسماعيل وآخرون (1989) ترجمة عن زمكن من الجانب التطبيقي في كرة القدم بأنها تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب أثناء الأداء المهاري أو الخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة أو بدونها، أخذ الأماكن والتغطية لأفراد الدفاع، التوقف المفاجئ لاستلام الكرة وتكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة.



### تحمل الأداء :

تحمل الأداء يعني "امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطوية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب" حسن (2011, ص 13) إذن هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطوية سواء هجومية أو دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية المتمثلة في التحمل والناحية المهارية وتتمثل في الأداء<sup>1</sup>.

### • 3.9.6. أهمية التحمل:

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضي بحاجة لمداومة قاعدية كبيرة ومتطورة لمواصلة التدريب بالشدة العالية وتعتبر المداومة عنصراً مهماً في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى، فهي تعتبر شرطاً لتحسين قدرات أداء الرياضي والرفع من مستوى الصفات البدنية الأخرى، و المداومة تحمي اللاعب وتقلل من خطر الاصابات وتزيد من التوازن النفسي وتخفف من مستوى القلق و تزيد من التركيز وسرعة الاستجابة للجسم المدرب على المداومة يقضي بسرعة على السموم الناتجة عن التعب<sup>2</sup>.

### • 10.6. السرعة:

تعد صفة السرعة من عناصر اللياقة البدنية الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة ويشير مفهوم السرعة حسب (مفتي ابراهيم) إلى "مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن" ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء ويرى بعض العلماء إن السرعة هي "القدرة على أداء حركات معينة في أقل وقت ممكن" ومن ناحية أخرى يراها (بيوكر) أنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة ممكنة" وفي واقع الأمر لا يمكننا أن نقصر مفهوم السرعة في المجال الرياضي على نوع واحد فقط من الحركات بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف أنواع الأنشطة الرياضية.<sup>3</sup>

ويعتبر عنصر السرعة أحد المؤشرات التي تدعم موهبة اللاعب وهي أحد المؤشرات التي يعتمد عليها المدربين عند انتقاء الصغار في بداية انضمامهم للأندية إذا أكدت مختلف التحليلات العلمية إلى أن سرعة الأداء المهاري والخطوي وسرعة التفاعل مع المواقف المختلفة خلال المباراة أحد أهم المحددات المؤثرة في نتائج المباريات بشكل مباشر<sup>4</sup>، والسرعة حسب (ALEXANDRE )

<sup>1</sup> عمر ابراهيم محمد, مرجع سابق, ص24,25.

<sup>2</sup> محمد زروال, بناء بطارية اختبارات بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في مرحلة الثانوية, اطروحة دكتوراه, ص73, 2017.

<sup>3</sup> تشارلز بيوكر, ترجمة د. حسن معوض, د. كمال صالح, أسس تربية البدنية, ص381.

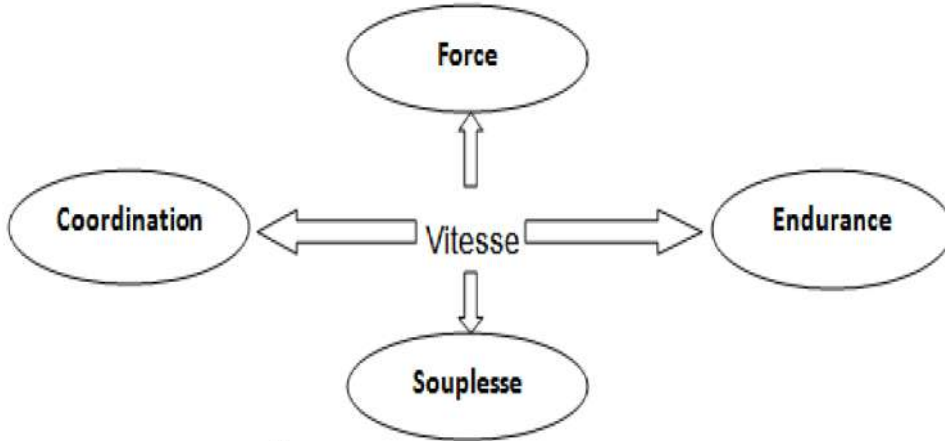
<sup>4</sup> مفتي إبراهيم, حمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية, ط1, مركز الكتاب للنشر, نصر, القاهرة, 2014, ص19.

(DELLAL) هي عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة خلال المباراة واللاعبون يقطعون حوالي 700 متر سرعة (بين 100-140 عدوة) بمسافات متغيرة بين عدة أمتار إلى حوالي 50 متر ووقت استرجاع حوالي 30 - 40 ثانية<sup>1</sup>

والسرعة لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى كما بينها مختلف الدراسات ومنها ما تحدث عنه (ARANAUD LESSERTUR) أن لصفة السرعة ارتباط بكل من القوة والتوافق والمرونة والمداومة.

- القوة : العلاقة (Force Vitesse) هي علاقة علمية.
- اللاعب السريع عادة ما يتمتع بقوة عضلية هامة.
- عادة ما نتحدث عن القوة الانفجارية وهي إصدار تقلص عضلي في أسرع وقت ممكن.
- التوافق :
- لتنفيذ حركات محكمة بسرعات عالية يجب على اللاعب التمتع بتوافق جيد.
- التوافق بين اليدين والرجلين خاصة مهم لزيادة السرعة.
- المرونة : لأداء حركات بأقصى اتساع فالمرونة تؤثر في نوعية الخطوة.
- المداومة : في مباراة لكرة القدم اللاعب بحاجة لتكرار عدد كبير من العدوات السريعة والقصوى فمن المستحسن التدريب على تكرار عدد من العدوات السريعة وهي التي نجدها في مباراة كرة القدم والشكل يبين العلاقة بين السرعة والصفات الأخرى<sup>2</sup>.

الشكل رقم 06 : علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى



<sup>1</sup> DELLAL Alexandre, Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits,O.P.CIT.p62

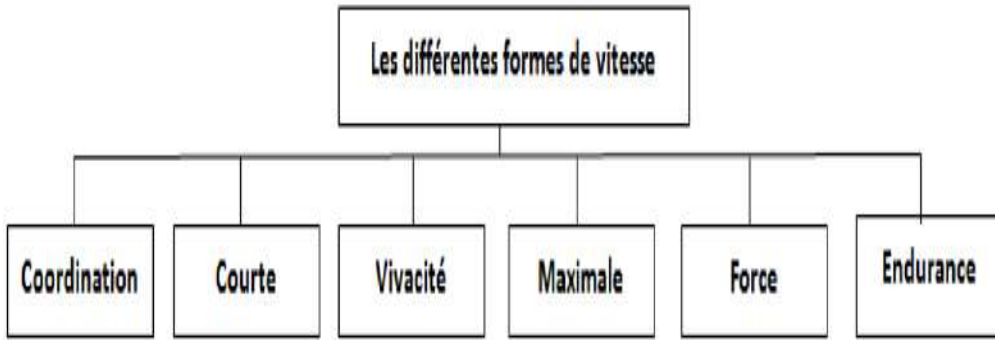
<sup>2</sup> Arnaud lesserteur, **entraîneur de football, la préparation physique**, édition ACTIO, France,2009,p114.

• 1.10.6. أنواع السرعة :

وهي تنقسم لعدة تصنيفات وتختلف حسب اختلاف التخصص والمدارس وقد قسمها (علي البيك) لثلاثة أشكال

- سرعة الانتقال : وهي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر.
- سرعة الحركة : وهي انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة في أقل زمن ممكن.
- سرعة الاستجابة : وهي سرعة رد الفعل أي سرعة التحرك بعد ظهور موقف معين أي ظهور مثير معين<sup>1</sup>. وتعتبر سرعة رد الفعل أمر ضروري لتعدد المواقف والمثيرات خلال المباراة، وقد قسم (Alexandre Dellal) صفة السرعة لعدة أشكال وهي كما مبينة في المخطط التالي :

الشكل رقم 07 : يمثل أشكال السرعة<sup>2</sup>.



ففي كرة القدم يجب أن يتمتع اللاعب بسرعة كبيرة سواء في التنقل أو سرعة الحركة بالكرة وصولاً لسرعة الاستجابة لمختلف المثيرات وفيما يخص سرعة أو زمن الفعل فتذكر (نبيلة أحمد وآخرون) أنه يمكن تحسين زمن رد الفعل بتدريب الجهاز العصبي العضلي لتكون استجابته للمثير سريعة ويعود تحديد زمن الحركة جزئياً بنوع اللبف الموروث للاعب ولكن يمكن تحسينه من خلال تدريب القوة والسرعة والقدرة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008، ص82

<sup>2</sup> Alexandre Dellal, De l'entrainement a la performance en football, O.P.CIT.p62.

<sup>3</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2001، ص329.

### أ- سرعة الانتقال:

ويقصد بذلك محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. وغالبا ما يستعمل مصطلح سرعة الانتقال "sprint" في أنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة و المتكررة كالجري<sup>1</sup>.

و يمتاز جري لاعب كرة القدم بمخائص معينة فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة بحيث أن اللاعب يعدو بأقصى سرعته كثيرا خلال المباريات لمسافات تتراوح ما بين 5 م/30 م يكون المهم دائما أن يصل إلى أقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يتمكن من بلوغ الهدف.

### ميزة طريقة الجري في السرعة الانتقالية :

تتميز طريقة الجري للاعب الكرة بأن يغير هذا الأخير من سرعته كثيرا أثناء الجري أيضا تكون الخطوات قصيرة نوعا ما وسريعة مع ثني الركبة قليلا بدون تصلب. ولاعب الكرة الممتاز يستطيع أن يغير من اتجاه جريه في أي اتجاه مع عدم التقليل من سرعته.

### ب- السرعة الحركية:

ويقصد بالسرعة الحركية "سرعة الأداء" سرعة انقباض العضلة او مجموعة عضلية معينة عند اداء الحركة الوحيدة كسرعة الركل الخ.....

### ج- سرعة الاستجابة:

يقصد بها "القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن" وتنقسم إلى نوعان:

رد فعل بسيط: استجابة لمثير ما كالبعد في سباقات الجري .

رد فعل مركب: الاستجابة لمجموعة مثيرات و الرد عليها كالملاكمة<sup>2</sup>.

### • 2.10.6.العوامل المؤثرة في السرعة :

يرى العلماء ان هناك بعض العوامل المؤثرة في السرعة التي يتاسس عليها تنمية و تطوير هذه الصفة و من اهم هذه العوامل:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

<sup>1</sup> العايش زهير, تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم, مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر, ص41/42, 2016/2015,

<sup>2</sup> مفتي ابراهيم, مرجع سابق ذكره, ص67.

- القوة العضلية.
- القدرة على الاسترخاء العضلي.
- قابلية العضلة للإمتطاط.
- قوة الارادة<sup>1</sup>.
- **3.10.6. أهمية السرعة:**

يعتبر عنصر السرعة من الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم في مختلف خطوط اللعب فهي تساعد اللاعب وتجعله مستعدا للجري لمسافات مختلفة ولعدة مرات وبالسرعة التي يتخلص عن طريقها من الخصم والمحافظة على الكرة لبناء الهجمة السريعة، فعنصر السرعة يساعد لاعب كرة القدم للتحويل المفاجئ من الدفاع للهجوم والعكس كذلك، ويعتبر كل من (مفتي ابراهيم ومحمد عبده صالح) السرعة من أهم الصفات البدنية حيث أنها ترتبط بعناصر اللياقة البدنية الأخرى والتي تؤثر فيها وتتأثر بها.<sup>2</sup>

#### • 4.10.6. تنمية السرعة:

##### تنمية سرعة الانتقال:

تحتل سرعة الانتقال أهمية قصوى في جميع منافسات المسافات القصيرة والمتوسطة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تشتمل على الحركات المتماثلة المتكررة وينصح الخبراء بمراعاة النقاط التالية في غضون عملية التدريب على سرعة الانتقال:

- التدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى مع مراعاة الذي يؤدي ذلك إلى التقلص العضلي.
- التدريب باستخدام المسافات القصيرة مع مراعاة الذي يؤدي ذلك إلى هبوط مستوى السرعة نتيجة التعب.
- تشكيل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر بحيث يسمح للفرد باستعادة الشفاء.
- مبدأ الارتفاع التدريجي بالسرعة للوصول الى السرعة القصوى
- الاهتمام بتمرينات التقوية العضلية

##### تنمية السرعة الحركية :

تلعب السرعة الحركية أو سرعة الأداء الحركي دورا هاما في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية حيث تتأسس تنمية السرعة الحركية على تنمية القوة العضلية لذا عند محاولة تنمية السرعة الحركية يجب مراعاة تناسب القوة العضلية طبقا لطبيعة المقاومة التي تحاول العضلات التغلب عليها.

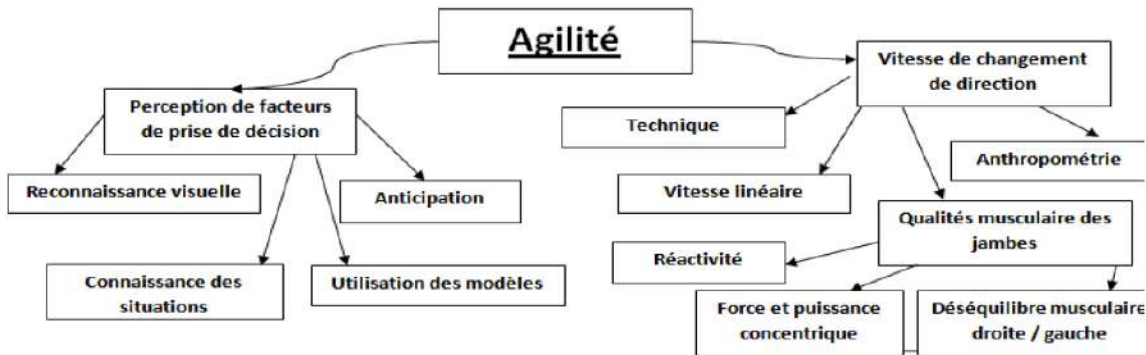
<sup>1</sup> محمد حسن العلاوي، مرجع سابق ذكره، ص 153 . 159 / 158

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، كرة القدم (التدريب البدني)، مرجع سبق ذكره، ص124.

• 11.6. الرشاقة:

هي من أهم الصفات البدنية الأساسية ولها علاقة وطيدة بالصفات البدنية الأخرى وهي قدرة اللاعب على تغيير أوضاعه واتجاهه في إيقاع سليم سواء على الأرض أو في الهواء, وفي كرة القدم يمكن التعبير عن الرشاقة بأنها "مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة سهلة وانسيابية"<sup>1</sup> وتعرف على أنها "قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم أو أحد أجزائه بانسيابية وسرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط"<sup>2</sup>. فهي تمثل جمالية الحركة من ناحية الإتقان والسرعة والانسيابية حسب نوع النشاط الممارس إضافة لهذا يعرفها ( Gregory Vigne ) بأنها حركة سريعة للجسم مرتبطة بتغيير السرعة أو تغيير الاتجاه استجابة لمثير أو منبه ما" وتعتبر صفة الرشاقة مهمة للنشاط الرياضي في المستوى العالي وتعد صفة الرشاقة متعلقة بعدة عوامل كما يبينه (Sheppard 2006) فهي مدمجة بين المكونات العقلية والمكونات البدنية :

الشكل رقم 08 : مكونات الرشاقة .<sup>3</sup>



ويمكن التعبير عن الرشاقة بصفة عامة وفي كرة القدم بصفة خاصة على أنها جمالية وذلك عن طريق أداء اللاعب للحركة والمهارة بإتقان عالي وبطريقة انسيابية مع التغيير السريع للاتجاه أو السرعة إضافة للتوافق الجيد بين الحركات والمهارات.

• 1.11.6. أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: تشير الى المقدرة على الواجب الحركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

<sup>1</sup> حنفي محمود المختار ,كرة القدم , دار المعارف للنشر , ص 60

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي، الإعداد البدني – الوظيفي في كرة القدم، دون طبعة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001، ص157.

<sup>3</sup> VIGNE.Grégory.Détermination et variation du profil physique du footballeur de très haut niveau: référence spéciale aux performances athlétiques selon les différents postes de jeu orientant sur la validation d' un test d' agilité .O.P.CIT.p94-95.

**الرشاقة الخاصة:** تشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

### • 2.11.6. أهمية الرشاقة:

- للوصول إلى أعلى المستويات يجب تكامل وتوافر جميع عناصر الصفات البدنية لدى اللاعب وخاصة لاعب كرة القدم
- فعنصر الرشاقة يعتبر من أبرز وأهم الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم كما بينها (مفتي ابراهيم) في النقاط التالية:
- تظهر أهمية الرشاقة في كافة أنواع الأداء في كرة القدم التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه.
- عنصر الرشاقة مهم للاعب أثناء سرعة تغيير أوضاع الجسم أو جزء منه.
- كرة القدم لعبة تتميز بالتنوع والتركيب لذلك يحتاج اللاعب للرشاقة.
- بينت العديد من الدراسات العلمية ارتباط الرشاقة ارتباطا وثيقا بعدد كبير من القدرات البدنية المهمة لانجاز الأداء العالي في كرة القدم مثل السرعة والتوافق والقدرة العضلية.
- تساهم صفة الرشاقة في الاقتصاد من الجهد أثناء الانجاز الحركي.
- تساعد على الأداء الناجح الدقة للمهارات في كرة القدم لكونه يتصف بالسرعة والانسيابية<sup>1</sup>

### 12.6. المرونة:

تعد المرونة إحدى العناصر البدنية الهامة للأداء الحركي لمختلف التخصصات وخاصة كرة القدم فهي تعتبر هامة للاعب كرة القدم حيث تؤثر وتتأثر مع باقي عناصر اللياقة البدنية الأخرى وهي كما يعرفها كل من (بودجيتشل Boudgetchell) وهوكي روبرت (Hoky Robert) على أن المرونة هي "مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل إلى مداها الكامل" ومفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع للأداء الحركي في مفاصل جسم اللاعب المختلفة والتي تساعد على مدى تأدية النواحي النفسية للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات". ويعرفها (weinek) "على أنها مدى سعة الحركة لمفصل أو مجموعة من المفاصل"<sup>2</sup>. فالمرونة كما اتفقت معظم الدراسات على أنها مقدرة اللاعب على أداء وتنفيذ الحركات والمهارات في أوسع مدى ممكن للمفصل أو مجموعة من المفاصل مما يؤدي لأداء الحركات بسهولة تامة.

وللمرونة نوعين كما وضحها (سعد حماد الجميلي):

<sup>1</sup> غازي صالح محمود/هاشم ياسر حسن , كرة القدم ( التدريب البدني ) , ص 166/124

<sup>2</sup>DIALLO MAMADOU. EVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES FOOTBALLEUSES DE L'EQUIPE NATIONALE DU SENEGAL. Mémoire de maitrise, UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP 2006/2007.P23.

✓ مرونة إيجابية: ويقصد بها الوصول لمدى حركي في إحدى المفاصل نتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل بالرجل.

✓ مرونة سلبية: وهي أقصى مدى للحركة الناتجة باستخدام أو تحت تأثير بعض القوى الخارجية أي باستخدام مساعدة من شخص آخر أو جهاز.<sup>1</sup>

### 1.12.6. أهمية المرونة :

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباراة وتظهر جليا في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحة اللاعبين لأداء رميات التماس وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب والتمرير وخاصة أثناء الجري.<sup>2</sup>

وتعتبر المرونة عنصرا أساسيا ويمكن تلخيص أهميتها في النقاط التالية :

- ✓ تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر
- ✓ تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع وغيرها.<sup>3</sup>
- ✓ قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
- ✓ قلة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب.
- ✓ سهولة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، والسرعة ...
- ✓ تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

### • 7. كرة القدم:

### • 1.7. التعريف اللغوي :

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم "rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى "soccer"<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار دجلة للنشر، الأردن، عمان، 2014، ص33.

<sup>2</sup> حريزي عبد الهادي، إقتراح بطارية إختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007/2006، ص83.

<sup>3</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص51.

<sup>4</sup> رومي جميل ، كرة القدم ، دار النفائس ، لبنان، 1986، ص50.



• 2.7. التعريف الاصطلاحي :

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

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على سواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة و ذلك فوق ارضية مستطيلة.

• 3.7. التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشرة لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة الشكل، وفي نهاية كل طرف من عرض المستطيل مرمى، ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى لمس الكرة باليد ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث يقدر توقيت المباراة ب 90 دقيقة، يتخللها فترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حال مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين مدة كل واحد منهما 15 دقيقة وفي حال التعادل يضطر الحكم إلى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين<sup>1</sup>.

• 4.7. ملامح كرة القدم في العالم:

• 1.4.7. تاريخ كرة القدم في العالم:

تعد لعبة كرة القدم قديمة قدم التاريخ ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي خمسة آلاف سنة، كما يقول السيد جول ريمي أحد رؤساء السابقين للإتحاد الدولي لكرة القدم، وقد مارستها الجيوش الصينية كجزء من التدريب العسكري، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد محشوة ببعض النباتات أو بشعر الحيوانات أو بأي مادة خفيفة أخرى، ويجزم أن روح الفريق لم تكن لتظهر إلا في وسط عسكري كهذا، كما يذكر أنه لكي يحتسب هدف للفريق يجب أن تمر الكرة فوق حبل يوضع بين قائمين، ويذكر أيضا أن اللعبة انتشرت بشكل سريع وأصبحت لعبة شعبية وكانوا يكافئون اللاعبين الممتازين بمكافئات قيمة.

<sup>1</sup> مأمور بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، دار ابن حزم، ص 09، 1998.

ويذكر بعض المؤرخون أن. القدماء المصريين مارسوا ما يشبه لعبة كرة القدم في ألعابهم المختلفة، ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة عن المصدريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها<sup>1</sup>.

#### 2.4.7. متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم عشرين (20) عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططيا بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب لعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجديه، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على 03 نقاط، والفريق المتعادل على نقطة واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى كثيرا.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسر وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب القني والذكاء في اللعب، مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مقل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والنفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة<sup>2</sup>.

#### 3.4.7. كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود "، "علي رايس" الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري وظهر فرع كرة القدم في هذه ( lakant garde vie ) ( grandin طليعة الحياة في الهواء الكبير الجمعية عام 1917 ) وفي 7 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في

<sup>1</sup> فرحات محمود و اخرون ,موسوعة كنوز المعرفة الرياضية , دار النظر , عمان,1999, ص217

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار. المدير الفني في كرة القدم. دار النشر, , 1997, ص187-188.

عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر (MCA) " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م . بعد تأسيس مولودية الجزائر . تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهراة والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفضن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 أبريل 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كرمو، ابرير... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.<sup>1</sup>

### • 5.7. مستويات اللعب في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها) ولائي، وطني وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

### • 1.5.7. البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة أو تفصل بينها فترة راحة تدعى بمرحلة "الميركاتو" وتقوم فيها الفرق باستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إذا كان ذلك ملائم، كذلك معالجة الإصابات واستغلالها في إعطاء الراحة والاسترجاع للاعبين والتحضير الجيد لمواصلة المرحلة الثانية من البطولة.

<sup>1</sup> بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص47.46.

ولعل ما ميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب و إياب من جهة و كذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي ينشط فيه واختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

#### • 1.1.5.7. بطولة القسم الأول:

وتتضمن ستة عشر فريقا ، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصول على المشاركة في المنافسة القارية والتي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثانية تعطي له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى هي "كأس الكونفيدريالية الإفريقية أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيحصل على شارة المشاركة على المستوى(CAF)العربي في " الكأس العربية الممتازة" أما الفرق الأخرى فتلعب في أجل البقاء في القسم الأول فقط وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الابتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى.

"القسم الثاني." أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيدراليين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية

#### • 2.1.5.7. بطولة القسم الثاني:

وتتضمن هذه البطولة ثمانية عشر فريقا، ويتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى "القسم الأول" والابتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى قسم ما بين الرابطة ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

#### • 3.1.5.7. ما بين الرابطة:

وهي تحتوي على ثلاثة مجموعات على المستوى الوطني وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم وهران، قسنطينة... الخ ويتم التنافس فيها من أجل الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني والابتعاد عن المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى، وتدار هذه المنافسات أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطة وحتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

#### • 4.1.5.7. بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط ، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية وهي تنقسم إلى:

• 5.1.5.7. بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على احتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى ما بين الرابطة و الابتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

• 6.1.5.7. بطولة القسم الجهوي الثاني:

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى وتتنافس على احتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرقي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوي الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

• 7.1.5.7. بطولة القسم الشرقي(الجهوي الثالث):

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى ، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطة وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المباريات المحلية ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

• 8.1.5.7. بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوي الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ويتم التنافس لظفر المرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرقي، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب احتياجات القسم الأعلى، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطة في اللقاء الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

• 9.1.5.7. كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائي بالنسبة لكل الأقسام والأدوار وتبدأ هذه المنافسات على مستوي الأقسام الدنيا الولائي ، الجهوي ، ما بين الرابطة (ويديرها حكام جهويين، ولائيين وحكام ما بين الرابطة ويتم تعيينهم من طرف الرابطة المعنية وهذا في الدور التمهيدي بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة ويديرها حكام ما بين الرابطة وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجة صعوبتها ، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة ويتم تعيين الحكام والملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF) وتجري هذه المنافسات على

نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الاولمبي " ملعب 5 جويلية " ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو " عيد الاستقلال " وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

• 10.1.5.7. الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF). إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية, وهي عبارة عن منافسات إما إقليمية لدرجة تحضير الفرق أو انتقائية العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني<sup>1</sup>

<sup>1</sup> la fédération algériens de foot ball "les règlements generaux"2006\_p33

# الفصل الثاني

## الدراسات السابقة والمثابفة



• تمهيد :

من خلال الدراسات السابقة التي استدلينا بها في هذا الفصل و التي كانت تصب في موضوع الصفات البدنية للاعبين كرة القدم والرياضات الأخرى لمختلف الفئات العمرية ، وللاستفادة منها في هذا المجال ركز الباحثون على الكيفية، الطرق والأسس العلمية التي يجب الاعتماد عليها لجعل هذه الطريقة ذات فعالية بالغة تحقق الهدف المرجو .

• عرض وتحليل الدراسات السابقة:

• 1.1.دراسة د.ولد حمو مصطفى / ب.محمد زروال :

بعنوان المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم في فئة أقل من 20 سنة.الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد: 17/ جانفي 2017.

وكان الهدف من الدراسة هو حصر العناصر البدنية التي تخلق الفارق بين مستويات اللاعبين في كرة القدم عند فئة أقل من 20 سنة حيث طبق الفريق الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية (السرعة 10م و30م, مداومة السرعة 10×30م والمداومة الهوائية باختبار الجري المكوكي 20م).

واستخدم الفريق الباحث المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على عدد من لاعبي كرة القدم الجزائرية من مستويين, الأول نخبوي ينشط في الرابطة المحترفة الأولى ب 10 لاعبين والثاني غير نخبوي ينشط في الدرجة الثانية ب 10 لاعبين أيضا،وبعد الدراسة والمعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج المتوصل اليها هي: استخلاص المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم عند فئة أقل من 20 سنة<sup>1</sup>.

• 1.2..دراسة مرخي سليم :

بعنوان دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2016/2017.

وكان الهدف من الدراسة هو دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والقياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب، حيث طبق البحث مجموعة من الاختبارات (اختبار القوة "سارجنت"-اختبار السرعة 20م).

<sup>1</sup> ولد حمو/زروال محمد، المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم في فئة أقل من 20 سنة.الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية العدد: 17/ جانفي 2017.



حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة 19 لاعب، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج هو عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العناصر البدنية ويرجع الباحث ذلك إلى قلة التدريبات والتحضير إلا في حالة المنافسة وعدم التنوع في التمرينات<sup>1</sup>.

### • 3.1. دراسة بن عيسى فيصل:

بعنوان دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2016/2017.

وكان الهدف من الدراسة هو دراسة الفروق في بعض العناصر البدنية حسب مراكز اللعب للاعبين كرة اليد القسم الممتاز، حيث طبق الباحث مجموعة من الاختبارات (السرعة 30م - الرشاقة T test - القوة الانفجارية القفز العمودي - القدرات الهوائية (IFT 15-30).

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على 44 لاعب من أندية مختلفة للقسم الممتاز، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج التي توصل إليها هي وجود فروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد حسب مراكز اللعب للقسم الممتاز<sup>2</sup>.

### • 4.1. دراسة بوراشيد هشام:

بعنوان دور و أهمية عناصر اللياقة البدنية على التحضير لدى تلاميذ الطور المتوسط، ماجستير 2014/2015.

وكان الهدف من الدراسة هو دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية على التحضير لدى تلاميذ الطور المتوسط، حيث طبق الباحث مجموعة من الاختبارات (سرعة 30م - مكوكي 6×3 - القوة الانفجارية القفز من الثبات).

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت العينة على 64 تلميذ من متوسطات مختلفة في المرحلة السنية ما بين (9-12) سنة، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج هو وجود أهمية كبيرة لعناصر اللياقة البدنية في التأثير على المستوى التحضيري لدى تلاميذ الطور المتوسط<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مرخي سليم، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2016/2017.

<sup>2</sup> بن عيسى فيصل، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2016/2017.

<sup>3</sup> بوراشيد هشام، دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية على التحضير لدى تلاميذ الطور المتوسط، ماجستير 2014/2015.

• 5.1.دراسة بوخالفة عبد الرزاق وبن عبود شرف الدين :

بعنوان المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي 2012/2013.

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب حيث طبق الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية (كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي "الفارتلك"، السرعة 30م، اختبار الرشاقة، القفز من الثبات واختبار المرونة). حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على 27 لاعب من الفريقين يشاركون بصفة دائمة في التدريبات والمباريات في البطولة الجهوية، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج المتوصل اليها هي: استخلاص المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) مع وجود فروقات معنوية أخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض الصفات من اللياقة البدنية<sup>1</sup>.

• 6.1.دراسة عمر ابراهيم محمد :

بعنوان الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم (الضفة الغربية - فلسطين) رسالة ماجستير 2012.

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية حيث طبق الباحث مجموعة من الاختبارات (السرعة - المرونة - الرشاقة - التحمل - القوة). حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على 100 لاعب من 10 أندية مختلفة الذين ينشطون في البطولة الوطنية، وبعد المعالجة الاحصائية كانت أبرز النتائج التي توصل اليها هي: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الخصائص البدنية بينما سجل فروق ذات دلالة احصائية في الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لهاته العينة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> بوخالفة عبد الرزاق/بن عبود شرف الدين، المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي 2012/2013.

<sup>2</sup> عمر ابراهيم محمد، الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم (الضفة الغربية - فلسطين) رسالة ماجستير 2012.

• 7.1. دراسة محمود حمدون يونس:

بعنوان دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبى كرة القدم، مجلة الرافدين المجلد 17 العدد 57 سنة 2011.

وكان الهدف من الدراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية العامة والخاصة للاعبى كرة القدم حسب خطوط اللعب، حيث طبق الباحث مجموعة من الاختبارات (الرشاقة، المرونة، القوة، التحمل والسرعة) على لاعبي نادي مسقبل المشرق الرياضي.

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي واحتوت عينة الدراسة على 30 لاعب من الفريق يشاركون في التدريبات اليومية بصفة دائمة، وبعد المعالجة الاحصائية كانت ابرز النتائج التي توصل اليها الباحث هو وجود فروق ذات دلالة معنوية لعناصر اللياقة البدنية العامة و الخاصة للاعبى كرة القدم حسب خطوط اللعب<sup>1</sup>.

• 2. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال مختلف الدراسات السابقة والمشابفة للدراسة الحالية بعنوان "دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبى كرة القدم حسب مستويات اللعب" حيث تمحورت كل الدراسات حول دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية في مختلف الرياضات والتخصصات وسنحاول التحدث عن علاقة دراستنا بالدراسات الأخرى وبالتفصيل من خلال ما يلي:

• **الموضوع:** والذي يتضح من خلال متغيرات الدراسات المستعرضة و التي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل وهو الصفات البدنية و تختلف نوعا ما في المتغير التابع مثل مراكز اللعب، خطوط اللعب.

• **المجال الزمني:** أنجزت هذه الدراسات بين عام 2011 و 2017 وجاءت دراستنا للموسم الكروي 2018/2019.

الهدف من الدراسات: من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة الاشتراك في الأهداف وعلى رأسها مقارنة لبعض الصفات البدنية في مختلف التخصصات وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي تمحور هدفها الرئيسي مقارنة الصفات البدنية للاعبى كرة القدم حسب مستويات اللعب وفق أسس علمية ومحاولة إيجاد الفروق في هاته الصفات.

• **المنهج:** استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي إضافة إلى المنهج التجريبي، وفي دراستنا اتبعنا المنهج الوصفي.

<sup>1</sup> محمود حمدون يونس، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبى كرة القدم، مجلة الرافدين المجلد 17 العدد 57 سنة 2011.

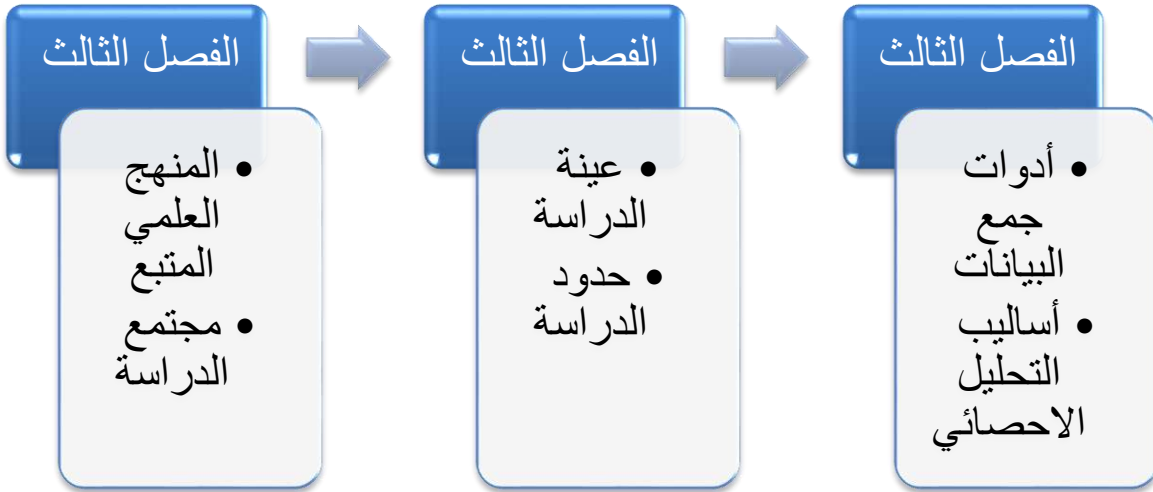
- **العينة:** تختلف العينة من دراسة لأخرى والظروف المحيطة بها فكانت طريقة الاختيار بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوحت أحجام العينات بين 19 إلى 100 فرد بين لاعبين وتلاميذ، وجاءت دراستنا لتتفق مع باقي الدراسات في طريقة اختيار العينة بالطريقة العمدية (القصدية).
- **الأدوات:** اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات وهناك من أضاف لها القياسات الجسمية حيث جاءت دراستنا لتتفق مع الدراسات السابقة في هاته العملية، حيث اعتمدنا على القياسات الجسمية والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات.
- **الوسائل الإحصائية:** تختلف الوسائل الإحصائية من دراسة لأخرى وقد اعتمدت الدراسات السابقة على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T للفروق .... إضافة إلى بعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة.

### ● 3. الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ صياغة الموضوع و ضبط متغيراته.
- ✓ استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري.
- ✓ اتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- ✓ ضبط بروتوكول دراستنا من خلال الاطلاع على مختلف الدراسات السابقة وخاصة من ناحية التحليل الإحصائي وكيفية إجراء الاختبارات الميدانية.
- ✓ تفادي التكرار والتوجه للعمل في المجالات الأخرى غير التي تمت دراستها.
- ✓ الالتزام بالمعايير.
- ✓ تقارير التعزيزات التي تطرأ على الأهداف أو أي شيء يؤثر في الالتزام بالمعايير.

# البحث العلمي والتطبيقات

## الفصل الثالث



### 1. منهج الدراسة:

كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقا, إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود. ومنهج البحث يختلف باختلاف مواضيع البحث ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية, وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج الوصفي وقد تم تحديد منهج الدراسة كما سبق الذكر انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم والمنهج الوصفي ..

### 2. مجتمع وعينة الدراسة:

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل, بمعنى أن تأخذ مجموعة من اجزاء المجتمع الأصلي على ان تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة , وتعرف على أنها " نموذجاً يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تشمل صفاته المشتركة" حيث تمثلت عينة دراستنا في 26 لاعبا لكرة القدم من فئة أقل من 19 سنة يمثلون فريقين الأول ينشط في الرابطة الوطنية المحترفة الثانية وهو فريق إتحاد بسكرة ممثلا ب 13 لاعب يتدربون بمعدل أربعة حصص في الأسبوع و الآخر ينشط في قسم الهواة وسط ممثلا بالتضامن السوي يتدربون بمعدل أربع حصص في الأسبوع.

### الجدول رقم ( 01 ) يمثل خصائص العينة

العينة	إتحاد بسكرة (محترف)		تضامن سوف (هاوي)	
	م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
السن	18.5384	0.5188	18.3846	0.5063
الطول	1.7446	.04095	1.7346	.04313
الوزن	66.1000	6.96802	65.7462	6.33688
الكتلة الجسمية	21.718	2.1027	21.734	1.2233

### 3. حدود الدراسة :

تم إجراء الاختبارات البدنية على الفريقين في الموسم الرياضي 2018/2019 وبالضبط في مرحلة الإياب لكلا المستويين وتم إجراء الاختبارات في ملاعب معشوشبة اصطناعيا (ملعب الشهيد مناني بسكرة) و(الملعب البلدي تكسبت الوادي) حيث طلبنا موافقة كل من اللاعبين والإدارة وتأكدنا من عدم قيام اللاعبين بأي مجهود متعب خلال 48 ساعة الماضية على الأقل قبل يوم إجراء الاختبارات. بعد الإحماء لمدة 20 دقيقة قمنا أولا بتطبيق اختبار السرعة 30م , بعد منح 5 دقائق استرجاع طبقنا اختبار العدوات السريعة, وبعد (6 إلى 8) دقائق استرجاع طبقنا اختبار الجري المكوكي 20م في نهاية الحصة.

#### 4. أدوات جمع البيانات:

تتطلب جميع الدراسات أدوات لجمع البيانات والمعلومات, ويقوم الباحث بتحديد نوع وشكل البيانات اللازمة لاختبار فروضه بفحص ما تيسر له من أدوات ليختار أكثرها ملائمة لتحقيق أهدافه , ويتم اختيار الأدوات بناء على نوع المشكلة وطبيعة الفروض وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات متعددة ومتنوعة وفي دراستنا هذه اعتمدنا على:

#### القياسات الجسمية :

تمثلت القياسات الجسمية لعينة دراستنا في : قياس الطول , الوزن و الكتلة الجسمية.

#### الاختبارات :

يرى (أحمد ماهر) الاختبارات على أنها "تلك الاجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على امكانية قيام الفرد بمهام وأنشطة وظيفية معينة"<sup>1</sup> فالاختبار هو طريقة علمية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل , القوة, السرعة, الرشاقة والمرونة) بطريقة كمية, وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين ورياضيين بصفة عامة ومعرفة الفروق بين هؤلاء, حيث تمثلت هذه الاختبارات البدنية في: اختبار السرعة 30 متر, اختبار مداومة السرعة ( 30×10 متر ) والمداومة في اختبار الجري المكوكي 20 متر (Navette) .

#### 5. الوسائل و الاجهزة المستخدمة في الدراسة:

- ديكامتر . أقماع . صافرة.
- ميزان الكتروني . شريطة مترية.
- جهاز حاسوب + مكبرات الصوت + شريط صوتي لاختبار الجري المكوكي (navette).

#### 6. اجراءات تنفيذ الدراسة:

جاءت دراستنا على شكل التطبيق الميداني على العينة المختارة والمتمثلة في لاعبي كل نادي على التوالي, وقد شملت الاختبارات البدنية كل من:

#### 1.7. اختبار 30 متر سرعة :<sup>2</sup>

- الغرض من الاختبار: تحديد السرعة والتسارع.

<sup>1</sup> أحمد ماهر , الاختبارات و استخدامها في ادارة الموارد البشرية و الافراد, الدار الجامعية, الاسكندرية, 2003 , ص 18

<sup>2</sup>Mechiche Ali. Laptitude Physique Chez les Ecoliers Ages de 6-12 ans de la wilaya de Setif , Revue Sciences Humaines :2008 , no30 , p 69-79

- الوسائل المستعملة: أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر، أقماع، ( électrique- cellules photo) أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة.
- وصف الاختبار :

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة، بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار. يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة.

- التسجيل: تسجيل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة.

ملاحظة : يستخدم هذا الاختبار في مرة القدم وبعض الرياضات المماثلة (تتطلب نفس المسافة).<sup>1</sup>

الشكل 09: يعبر عن اختبار 30 متر.



## 2.7. اختبار تكرار العدوات السريعة RSA :

الغرض من الاختبار: مداومة السرعة عند اللاعب وهو تكرار 10 عدوات لمسافة 30 متر بفترة راحة 30 ثانية بين كل عدوة وأخرى.

الوسائل المستعملة: أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر، أقماع، ( électrique- cellules photo) أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة.

<sup>1</sup>[http://www.topendsorts.com/testing/tests/sprint-30metres.htm\(19/05/2019\)23:32](http://www.topendsorts.com/testing/tests/sprint-30metres.htm(19/05/2019)23:32).



وصف الاختبار: بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة، بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار. يتم احتساب زمن كل عدوة عن طريق الميقاتي، متوسط كل العدوات إضافة إلى مؤشر التعب الذي يعبر عن مداومة السرعة عند اللاعب ويتم احتساب النسبة المئوية لمتوسط ثلاث عدوات الأولى من متوسط ثلاث عدوات الأخيرة.

التسجيل: تسجيل كل العدوات وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة.

### 3.7. اختبار نافات 20m Epreuve progressive de course navette 1983 :

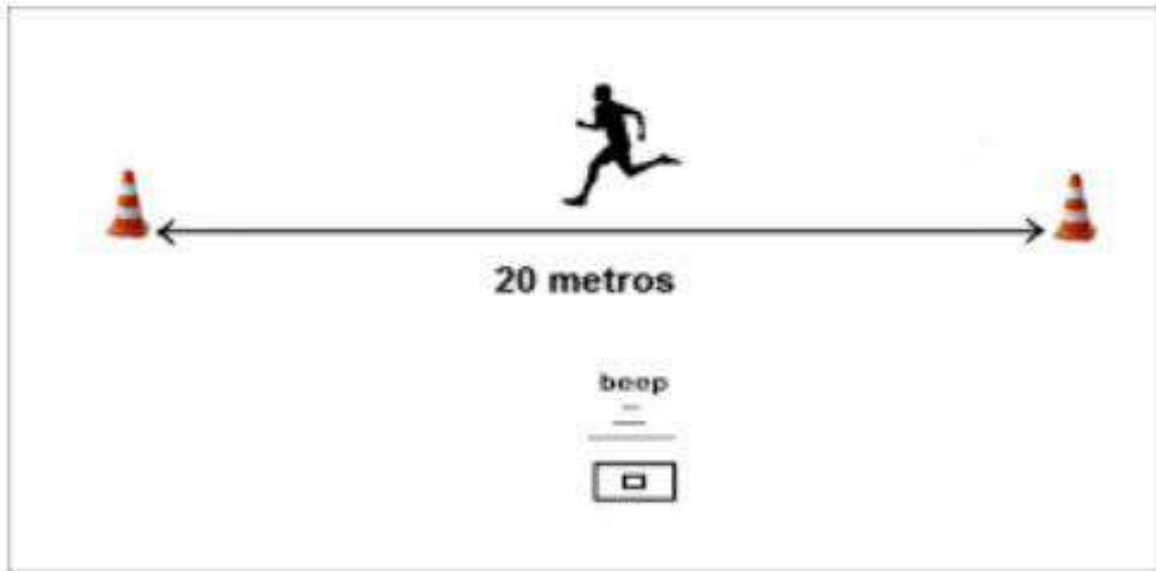
غرضه: تقدير القدرة الهوائية القصوى.

الوسائل المستخدمة : ملعب، شريط سمعي (Cassette navette)، شريط قياس، أقماع، مكبر، صوت، لوحة تسجيل.

وصف الاختبار : تسطير خطين متوازيين في الأرض ومتقابلين كل خط عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر.

- الاختبار ينطلق بإعطاء الإشارة من التسجيل الصوتي ويبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة.

- الشكل رقم 10: يعبر عن اختبار الجري المكوكي (Navette) 20 متر



- يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بإجراء ذهاب وإياب بإتباع الإيقاع المفروض ورنات الجرس.

- السرعة المبرمجة تزداد تدريجيا ب0.5 كم/سا كل دقيقة.

- ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب في المواصلة في الجري واحترام الإيقاع المبرمج<sup>1</sup>.

### 7. الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في هذه الدراسة كل من برنامج EXCEL و برنامج SPSS في نسخته 25 و ذلك للمعالجة الإحصائية واستخدمنا عديد الوسائل الإحصائية وهي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري : وهو الجذر التربيعي لمتوسط المربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي
- اختبار "ت" T test: يعد من أكثر الاختبارات الفروق شيوعا في الأبحاث واستخدام هذا الاختبار في البحث جاء لقياس مدى دلالة الفروق للصفات البدنية.

---

<sup>1</sup> Georges Cazorla , Luc Leger , comment évaluer et développer, vos capacités aérobies , association recherche et évaluation en activiré phisique et en sport , édition 1993,p17

# الفصل الرابع

## عرض وتحليل النتائج



1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

فيما يلي يتم عرض و تحليل نتائج الدراسة باستعمال برنامج (spss) كما توضحه الملاحق :

**1.1 السن :**

الجدول رقم 02 : يوضح مقارنة في السن بين لاعبي الفريقين (محترف/هاوي)

العينة		اتحاد بسكرة (محترف)		تضامن سوف (هاوي)	
السن		م.الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
		18.5384	0.5188	18.3846	0.5063

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي لأعمار اللاعبين الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن الفريق المحترف (اتحاد بسكرة) بلغ المتوسط الحسابي للسن (18.5384) سنة بانحراف معياري قدره (0.5188) بينما الفريق الهاوي (تضامن سوف) بلغ المتوسط الحسابي (18.3846) بانحراف معياري قدره (0.5063) من هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح الفريق الهاوي .

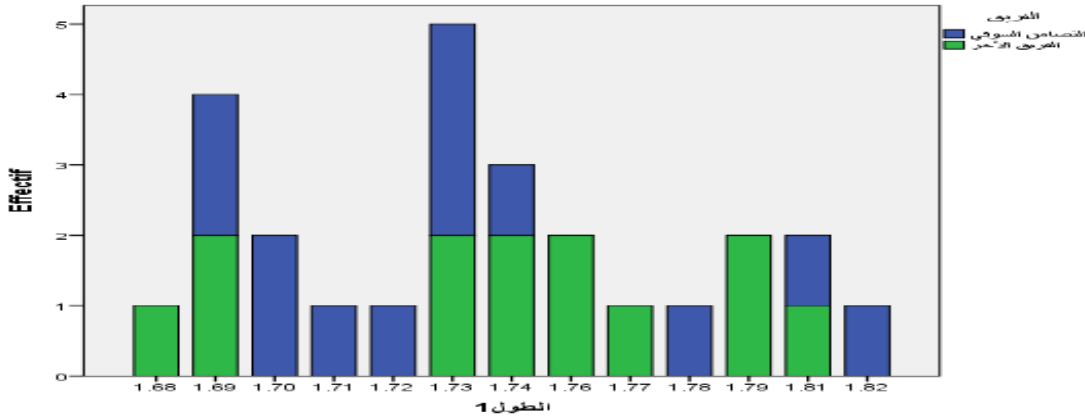
**2.1 الطول:**

3 الجدول رقم (03) يوضح مقارنة في الطول بين لاعبي الفريقين (محترف/هاوي)

العينة		اتحاد بسكرة (محترف)		تضامن سوف (هاوي)	
الطول		م.الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
		1.7446	0.04095	1.7346	0.04313

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للطول للاعبين الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن الفريق المحترف (اتحاد بسكرة) بلغ المتوسط الحسابي (1.7446) بانحراف معياري قدره (0.04095) بينما الفريق الهاوي (تضامن سوف) بلغ المتوسط الحسابي (1.7346) بانحراف معياري قدره (0.04313) هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح الفريق الهاوي .

الشكل رقم 11: التمثيل البياني لطول اللاعبين



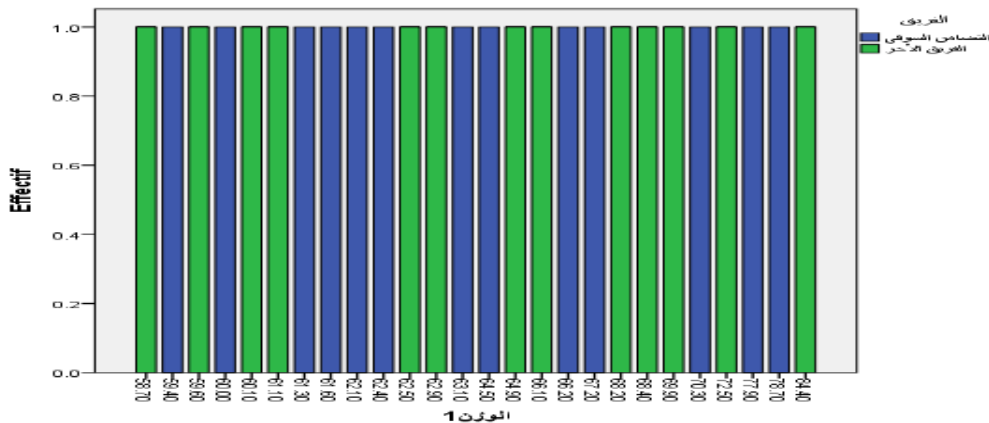
### 3.1 الوزن :

الجدول رقم (04) يوضح مقارنة في الوزن بين لاعبي الناديين

العينة		اتحاد بسكرة ( محترف )		تضامن سوف ( هاوي )	
		م.الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
الوزن		66.1000	6.96802	65.7462	6.33688

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للوزن للاعبين الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن الفريق المحترف (اتحاد بسكرة) بلغ المتوسط الحسابي (66.10) بانحراف معياري قدره (6.96802) بينما الفريق الهاوي (تضامن سوف) بلغ المتوسط الحسابي (65.7462) بانحراف معياري قدره (6.33688) هنا يتضح أن هناك فرق لصالح الفريق الهاوي

الشكل رقم 12: التمثيل البياني لوزن اللاعبين المحترفين والهاوة



#### 4.1 الكتلة الجسمية:

الجدول رقم (05) : يوضح مقارنة في الكتلة الجسمية بين لاعبي الناديين

العينة		اتحاد بسكرة (محترف)		تضامن سوف (هاوي)	
الكتلة الجسمية		م. الحسابي	إ. المعياري	م. الحسابي	إ. المعياري
		21.718	2.1027	21.734	1.2233

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن هناك فرق في المتوسط الحسابي للكتلة الجسمية للاعبين الذين تمت عليهم الدراسة فنجد أن الفريق المحترف (اتحاد بسكرة) حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.718) بانحراف معياري قدره (2.1027) بينما الفريق الهاوي (تضامن سوف) كان المتوسط الحسابي (21.734) بانحراف معياري قدره (1.2233) هنا يتضح لنا أن هناك فرق لصالح الفريق المحترف .

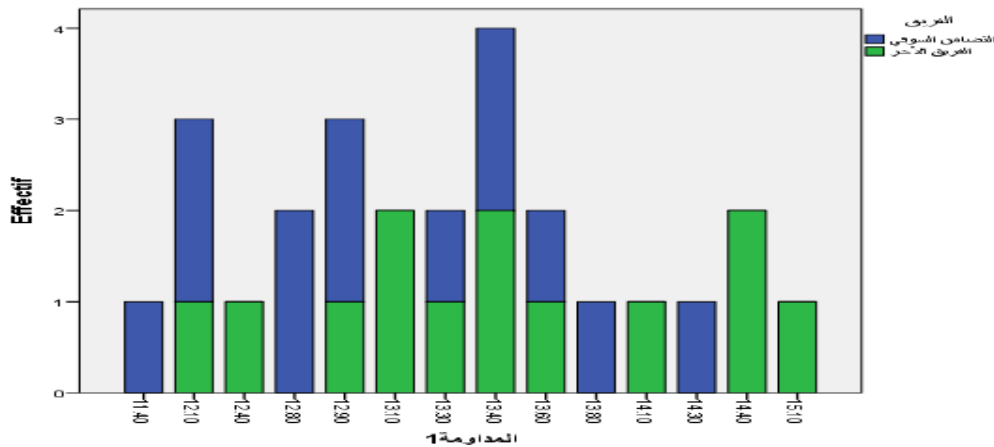
#### 5.1 عرض نتائج وتحليل الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة المداومة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) .

الجدول رقم (06) يوضح الفروق بين اللاعبين المحترفين والهاواة أقل من 19 سنة لصفة المداومة .

المداومة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
محترف	13	13.48	0.83	24	0.82	0.05
هاوي	13	12.98	0.78			

الشكل رقم 13: التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهاواة في صفة المداومة



من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا وجود فروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة بالنسبة لصفة المداومة, حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين المحترفين بمتوسط بلغ (13.48) وانحراف معياري قدره (0.83) في حين بلغ متوسط اللاعبين الهواة (12.98) بانحراف معياري (0.78). و بحساب قيمة  $\text{sig} = 0.82$  وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المداومة بين لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب.

### 6.1. عرض و تحليل الفرضية الجزئية الثانية :

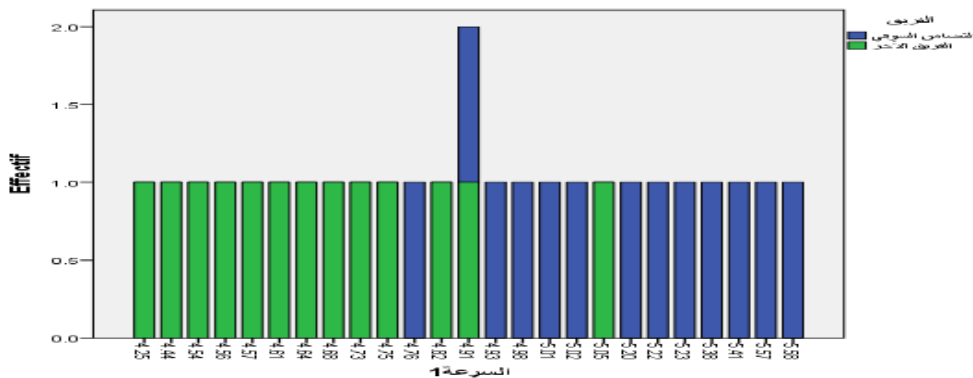
تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة السرعة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

#### الجدول (08) يوضح الفروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة أقل من 19 سنة لصفة السرعة.

السرعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
محترف	13	4.65	0.20	24	0.22	0.05
هاوي	13	5.16	0.26			

من خلال الجدول يتضح لنا وجود فروق بين اللاعبين النخبويين (المحترفين) واللاعبين الغير نخبويين (الهواة) في صفة السرعة حيث كانت لصالح اللاعبين المحترفين بمتوسط بلغ (4.65) وانحراف معياري قدره (0.20) في حين بلغ متوسط اللاعبين الهواة (5.16) بانحراف معياري قدره (0.26) و بحساب قيمة  $\text{sig} = 0.22$  وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

#### الشكل رقم 14: التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهواة في صفة السرعة.



7.1. عرض وتحليل الفرضية الجزئية الثالثة:

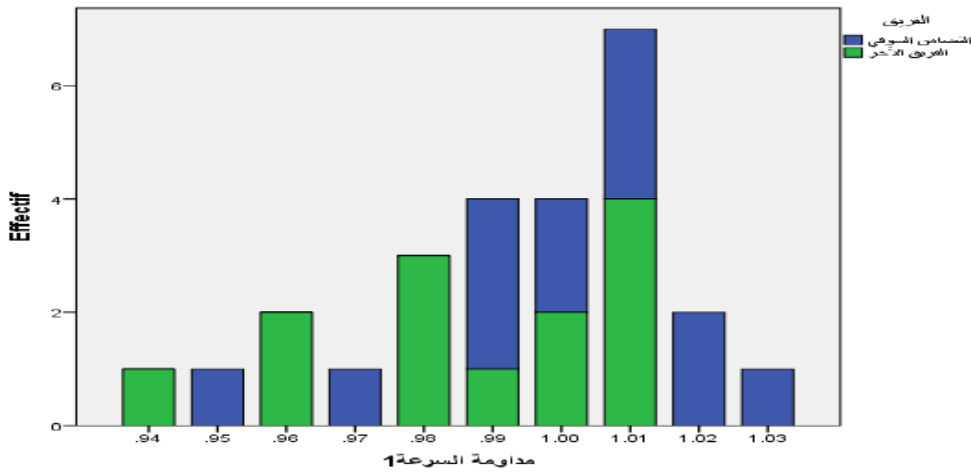
تنص الفرضية على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في صفة مداومة السرعة حسب مستويات اللعب (محترف / هاوي).

الجدول رقم (07) يوضح الفروق بين اللاعبين المحترفين والهاواة أقل من 19 سنة لصفة مداومة السرعة.

مداومة السرعة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة
محترف	13	0.98	0.022	24	0.64	0.05
هاوي	13	0.99	0.021			

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا وجود فروق بين اللاعبين المحترفين والهاواة بالنسبة لصفة مداومة السرعة حيث كانت الفروق لصالح اللاعبين المحترفين بمتوسط بلغ (0.98) وانحراف معياري قدره (0.022) في حين بلغ متوسط اللاعبين الهاواة (0.99) بانحراف معياري (0.021) و بحساب قيمة  $sig=0.64$  وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبهذا فإننا نقبل الفرض الصفري ونرفض البديل ونقر ونقول على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة مداومة السرعة بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب.

الشكل البياني رقم 15: التمثيل البياني للاعبين المحترفين والهاواة في صفة مداومة السرعة





## 2. مناقشة نتائج الدراسة:

في ضوء ما جاء في الفصل الأول للدراسة وكذا ما أكدته ووضحته الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية وما تم عرضه في الجداول السابقة المتعلقة بنتائج فإنه تم مناقشة وتفسير النتائج حسب ترتيب العرض السابق كما يلي:

### 1.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المداومة بين لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) وهو ما يتعارض مع العديد من الدراسات التي أظهرت أن امتلاك لاعب كرة القدم لقدرات هوائية عالية، أي حجم أقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2max أعلى يسمح له بقطع مسافات أكبر خلال المباراة. والاسترجاع أفضل بين المجهودات والمحافظة على النسق بين الشوتين وبتحمل التدريبات الشاقة طوال الموسم بدون إصابات<sup>1</sup>.

إن هذا التباين في قيم الانحراف المعياري دليل على تفاوت في مستوى اللاعبين في هذه الصفة والذي يرجع إلى طبيعة الاختلاف في متطلبات التحمل المتغيرة باستمرار التي تفرضها واجبات الخطوط (الدفاعية، الوسط، الهجوم) ويبدو أن غياب الفروق بين اللاعبين المحترفين واللاعبين الهواة في دراستنا دليل على امتلاك اللاعبين الغير نخبيين (الهواة) لقدرات هوائية جيدة ربما بفضل البرنامج التدريبي الذي يخضعون له والذي يركز على تطوير هذا الجانب. ونظرا لكون اللاعب في كرة القدم يكثر التحرك في الميدان من جهة استرجاع الكرة و الهجوم وتدريبها إلى مختلف الحركات المهارية الفنية والتكتيكية والبدنية وبالتالي هو مطالب في مواقف كثيرة باستعمال عامل المداومة والذي له أهمية بالغة أما الدراسة التي قام بها (G. cazorla-Farhi) حول تحديد القدرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم الأكبر، استنتج الباحث أن هذه المرحلة العمرية لفئة الأواسط ليست المرحلة الحاسمة في حدوث فروقات ذات دلالة بين مراكز اللاعبين بينما تكون واضحة عند فئة الأكبر<sup>2</sup>.

### 2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) فقد بينت النتائج دراستنا بأن اللاعبين النخبويين (المحترفين) في كرة القدم من فئة أقل 19 سنة لا يتميزون عن اللاعبين الغير النخبويين (الهواة) بسرعة أكبر في مسافات القصيرة (0 م - 30 م) هذه النتائج لا تتوافق مع عدة دراسات سابقة أين اعتبرت السرعة كعنصر هام للتمييز في كرة القدم الحديثة في تكون فيه فروق في مسافة 10م عند نفس اللاعبين وهذا يعود إلى أن اللاعبين المحترفين

<sup>1</sup> Stølen Tomas, Chamari Karim, Castagna Carlo and Wisløff Ulrik. Physiology of Soccer An Update. Sports Med, 35 (6): 501-536, 2005.

<sup>2</sup> Cazorla G , Farhi A.Exigences physiques et physiologiques actuelles.EPS N°273-Septembre/Octobre:60-66,1998

يتدربون بشدة وحجم أكبر ويخضعون لبرامج خاصة لتقوية العضلات يكسبهم قوة عضلية قصوى أكبر تسمح لهم بتنمية سرعة الجري في المسافات القصيرة خاصة 10م أو بفضل ممارساتهم لكرة القدم لمدة أطول<sup>1</sup> مقارنة بنظائرتهم الغير النخبويين (الهواة) ولهذا فمن واجب المدربين التركيز على تنمية صفة السرعة والقوة العضلية القصوى عند لاعبي كرة القدم بسبب أهميتهما في تحسين مستوى الأداء خلال المباريات وذلك ببرنامج أسبوعية لتطوير القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم تضم حصتين على الأقل بشدة عالية وبتكرارات قليلة (5 تكرارات) لمدة 8 أسابيع على الأقل، هذا من شأنه تنمية القوة العضلية للأطراف السفلى وتحسن في العمود الفقري، قذف الكرة والسرعة على المسافات القصيرة وحتى في التقليل من الاصابات البليغة.

وفي ضوء هذه المعطيات يتبين لنا أن أكثر العوامل البدنية المميزة للاعب كرة القدم والتي تعتبر مفتاح النجاح واللعبة في المستوى العالي، هو امتلاكه لقوة كبيرة في الأطراف السفلى، بحيث أظهرت كل الدراسات بأن قوة الأطراف السفلى مرتبطة بقدرة إنتاج طاقة أكبر في الجري لمسافات قصيرة (5 حتى 40 متر) وبالارتقاء الجيد والتفوق في الكرات العالية وتغيير الاتجاه فجأة بسرعة كبيرة بعد تطبيق برامج خاصة في تطوير القوة.

### 3.2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال النتائج المتحصل عليها المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي). وفي دراستنا نجد أن هناك تقارب في تكرار العداوات السريعة وهذا ما لا يتوافق مع بعض الدراسات منها دراسة (ولد حمو/زرزال محمد) أين أظهر اللاعبون النخبويين في دراستهم قدرة أحسن في تكرار العداوات السريعة وكانوا أقل تعباً من نظرائهم الغير نخبويين وهو ما يتوافق مع متطلبات لعبة كرة القدم الحديثة والتي تستلزم من اللاعب تكرار عداوات أقل من 30متر عادة طوال المباراة وبدون انخفاض في فعالية كل عدوة وقدرة استرجاع جيدة تمكن اللاعب من مواصلة المباراة بدون تعب كبير، وترتبط تكرار العداوات السريعة بقدرة الاسترجاع السريع لمخزون الفوسفوكرياتين Pcr بعد كل مجهود، وكذلك بالقدرة على التخلص من تراكم أيونات H<sup>+</sup> المتراكمة أثناء العداوات المتتالية وهي ترتبط أقل بالحجم الأقصى لاستهلاك الأوكسجين Vo2max خاصة عند الرياضيين ذوي المستوى العالي<sup>2</sup>، ويرى الباحث أن هذا التقارب يرجع إلى أن صنف الأواسط هو بداية الخروج من التناقض الحركي أي هو البداية الحقيقية لاكتمال بناء القدرات البدنية.

1Stølen Tomas, Chamari Karim, Castagna Carlo and Wisløff Ulrik. Physiology of Soccer An Update. Sports Med, 35 (6): 501-536, 2005.

<sup>2</sup> Bishop D, S Lawrence & M Spencer. Predictors of repeated-sprint ability in elite female hockey players, Journal of Science and Medicine in Sport 6 (2): 199-209

#### 4.2. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج السابقة المتحصل عليها المتعلقة بالفرضية العامة فقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية حسب مستويات اللعب بين لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة (محترف/هاوي) هذا مالا يتفق مع بعض الدراسات السابقة دراسة (د.ولد سمو/زورال محمد) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض عناصر اللياقة البدنية، ويعزو الباحث السبب لوجود التقارب في مستوى اللاعبين وعدم وجود فروق في الخصائص البدنية لهاته العينة في لعبة كرة القدم لقلة التدريبات وعدم الاستمرار بالتدريب المنتظم والاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة بالإضافة إلى عدم وجود عامل الخبرة عند اللاعبين، إضافة إلى عدم التنوع في التدريبات واكتفائهم بالتدريب بشكل عام وبنفس الأسلوب لنفس المراكز حيث يعتبرون أن لاعب الوسط ممكن أن يلعب مكان اللاعب المدافع وبنفس المستوى وهذا يدل على عدم التخصصية في مراكز اللعب

#### 3. الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها من مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الاشكالية التالية:

دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

ومن خلال الاستنتاجات المتوصل اليها والتي تشمل الفرضيات الثلاثة يمكن استنتاج ما يلي :

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في صفة المداومة الهوائية بالنسبة للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بالنسبة للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في صفة مداومة السرعة بالنسبة للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي).

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستنا زيادة على الفرضيات الجزئية بعد اختبارها حققت المرجو لتؤكد الفرضية العامة ألا وهي: عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الصفات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مستويات اللعب في فئة أقل من 19 سنة (محترف/هاوي).

#### 4. الاقتراحات والتوصيات:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج والخروج بأبرز الاستنتاجات لابد من صياغة العديد من التوصيات والاقتراحات الخاصة بالدراسة المعنونة بـ "دراسة فروق لبعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي)" دراسة ميدانية لبعض الفرق التي تنشط في البطولات الوطنية والتي نلخصها فيما يلي:

- عقد اجتماعات بين المدربين المشرفون على الفرق سواء الولائية، الجهوية والوطنية وذلك بهدف التنسيق وتوحيد الأفكار والعمل على تطوير الرياضة الوطنية.
- العمل على تنظيم ملتقيات للمدربين المشرفين على الفرق في كل المستويات.
- تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين وذلك في ما يخص الطرق الحديثة للتدريب والتخطيط والتكنولوجيا الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي.
- على المدربين الاعتماد على هذه الاختبارات في انتقاء اللاعبين.
- يجب اعطاء أهمية كبيرة للفئات الصغرى التي تعد مرحلة في غاية الأهمية لتنمية الصفات البدنية .
- توفير الوسائل المختلفة والعتاد الرياضي الذي يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب .
- على المدربين الاعتماد على هذه الاختبارات المطبقة وذلك لمعرفة مستوى لاعبيه .
- على المدربين التركيز على هاته الصفات لأنها تلعب دورا بالغ الأهمية في انجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة.
- وضع استراتيجية عمل على المدى الطويل في مختلف التخصصات الرياضية للحصول على رياضيين للمستوى العالي ودعم الحركة الرياضية الوطنية سواء على مستوى الأندية أو المنتخبات.
- إجراء دراسات مشاهمة في ألعاب رياضية مختلفة ومستويات عمرية مختلفة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتِ

### خلاصة عامة:

لقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية للاعب, وذلك من أجل تحضيره على كافة المستويات لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

حيث أن البرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس علمية سليمة التي تحترم قوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الوحيدة الكفيلة بوصول اللاعب خاصة الأواسط إلى المستوى العالي, ومن هنا تطرح فكرة وأهمية تقويم البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

وتعتبر الخصائص البدنية أحد العوامل الهامة التي يجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم لما لها من دور كبير في تنفيذ المهارات الأساسية لهذه اللعبة.

ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم لفئة أقل من 19 سنة حسب مستويات اللعب (محترف/هاوي) حيث أثبتت نتائج الاختبارات الخاصة بالعينة التجريبية عدم وجود فروقات في هذه الصفات لكل من الفريقين هذا يعني أن اللاعب الهاوي باستطاعته اللعب في الأقسام العالية (المحترفة).

وفي الأخير إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث المتواضع عبارة عن معلومات بسيطة قابلة للإثراء والمناقشة وتتطلب دراسة عميقة قصد التحكم في متغيرات هذا المجال.

قائمة المصنفين  
بالتاريخية

قائمة المصنفين  
بالتاريخية

## • باللغة العربية:

- 1- محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, دار المعارف لطباعة والنشر, 1990.
- 2- أمر الله أحمد البساطي, أسس التربية الحركية, مكتبة التربية الرياضية, دار المعارف, 1998.
- 3- محمد فاروق يوسف صالح, فاعلية الاداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الانجاز في المباريات, ط1, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, الاسكندرية, 2011.
- 4- عمرو أبو المجد, أبو العلاء عبد الفتاح, الطريق نحو العالمية في كرة القدم, ط1, دار الفكر العربي, مدينة نصر القاهرة, 20011.
- 5- حسن السيد أبو عبده, الإعداد البدني للاعب كرة القدم, ط1, الفتح للطباعة والنشر, الاسكندرية, 2008.
- 6- محمد ابراهيم شحاته, دليل اللياقة البدنية, ط1, المكتبة المصرية, الاسكندرية, 2008.
- 7- عماد الدين عباس أبو زيد, التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية.
- 8- غازي صالح محمود, هاشم ياسر حسن, كرة القدم (التدريب البدني) ط1, مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع, عمان, 2013.
- 9- مفتي إبراهيم, المرجع الشامل في كرة القدم, ط1, دار الكتاب الحديث, القاهرة, 2011.
- 10- غازي صالح محمود, كرة القدم (المفاهيم, التدريب), مرجع سبق ذكره, ص37.
- 11- يوسف لازم كماش, صالح بشير أبو خيط, الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم, ط1, دار زهران للنشر والتوزيع, عمان, 2012.
- 12- يوسف لازم كماش, صالح بشير أبو خيط, الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم, ط1, دار زهران للنشر والتوزيع, عمان, 2012..
- 13- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح, التدريب الرياضي المعاصر, ط1, دار الفكر العربي, نصر القاهرة, 2012
- 14- ماکولي ونورما, للاختبارات والقياسات, سنة 1994م.
- 15- محمد حسن علاوي, محمد نصر الدين رضوان, اختبار الأداء الحركي, ط3, دار الفكر العربي, القاهرة, 1994
- 16- مفتي إبراهيم, جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية, ط1, مركز الكتاب للنشر, نصر, القاهرة, 2014.
- 17- مفتي ابراهيم, اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. 2004.
- 18- ريسان خريبط مجيد, المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة, ط1, مركز الكتاب للنشر, القاهرة, 2014.
- 19- عمر ابراهيم محمد, خصائص البدنية والمهارية لدى لاعبين مراكز اللعب المختلفة لي ناشئي كرة القدم, شهادة ماجستير, 2012.
- 20- تشارلز بيوكر, ترجمة د. حسن معوض, د. كمال صالح, أسس تربية البدنية, 1998.



- 21- مفتي إبراهيم، **جمل السرعة المركبة مع المهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية**، ط1، مركز الكتاب للنشر، نصر، القاهرة، 2014.
- 22- علي البيك، **أسس إعداد لاعبي كرة القدم**، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
- 23- نبيلة أحمد عبد الرحمان وآخرون، **المدرّب والتدريب مهنة وتطبيق**، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2001.
- 24- أمر الله أحمد البساطي، **الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم**، دون طبعة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001.
- 25- سعد حماد الجميلي، **التدريب الميداني في القوة والمرونة**، ط1، دار دجلة للنشر، الأردن، عمان، 2014.
- 26- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 27- رومي جميل، **كرة القدم**، دار النفائس، لبنان، 1986.
- 28- مأمور بن حسن آل سلمان، **كرة القدم بين المصالح و المفساد الشرعية**، دار ابن حزم، 1998.
- 29- فرحات محمود و آخرون، **موسوعة كنوز المعرفة الرياضية**، دار النظير، عمان، 1999.
- 30- حنفي محمود مختار. **المدير الفني في كرة القدم**. دار النشر، 1997.

• **باللغة الأجنبية:**

- 31- Jean-paul Doutreloux, **physiologie et biologie du sport**, 2eme édition, édition vigot, paris 2013.
- 32- Raphael Leca, **E le germin, les capacités motrices (ou qualités physique)**, centre universitaire condorcet UE 55, stage en club sportif.
- 33- DELLAL Alexandre, **Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entrainement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits**, O.P.CIT.
- 34- DELLAL Alexandre, **Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entrainement: application spécifique aux exercices intermittents courses à haute intensité et aux jeux réduits**, 2009
- 35- Arnaud lesserteur, **entraîneur de football, la prépration physique**, édition ACTIO, France, 2009..
- 36- DIALLO MAMADOU. **EVALUATION DES APTITUDES PHYSIQUES DES FOOTBALLEUSES DE L'EQUIPE NATIONALE DU SENEGAL**. Mémoire de maitrise, UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP 2006/2007.
- 37- la fédération algériens de foot ball "les règlements generaux" 2006.
- 38- Georges Cazorla , Luc Leger , **comment évaluer et développer, vos capacités aérobies** , association recherche et évaluation en activiré phisique et en sport , edition 1993,p17

- 39- Stølen Tomas, Chamari Karim, Castagna Carlo and Wisløff Ulrik. Physiology of Soccer An Update. Sports Med, 35 (6): 501-536, 2005.
- 40- Cazorla G , Farhi A.Exigences physiques et physiologiques actuelles.EPS N°273-Septembre/Octobre:60-66,1998.
- 41- Bishop D, S Lawrence & M Spencer. Predictors of repeated-sprint ability in elite female hockey players, Journal of Science and Medicine in Sport 6 (2): 199-209

• الرسائل:

- 42- بوحاج مزيان، بطارية اختبارات لتقوم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتفاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط "17-19 سنة"، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، 2012/2011.
- 43- محمد زروال، بناء بطارية اختبارات بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في مرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه، 2017.
- 44- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، مذكرة ليسانس، جوان 1997
- 45- العايش زهير، تأثير برنامج تدريبي على تطوير صفتي القوة و السرعة الانتقالية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، 2016/2015.
- 46- حريزي عبد الهادي، إقتراح بطارية إختبار لتحديد وتقويم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال (15-17 سنة)، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، 2007/2006
- 47- بوراشيد هشام، دور و أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المداومة، السرعة، القوة) و تأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر، 2015/2014
- 48- مرخي سليم، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2017/2016.
- 49- بن عيسى فيصل، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية و القياسات الجسمية على حسب خطوط اللعب لفئة 9-12 سنة، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر 2017/2016.
- 50- بوخالفة عبد الرزاق/بن عبود شرف الدين، المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب (دفاع - وسط - هجوم) مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي 2013/2012.
- 51- عمر ابراهيم محمد، الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم (الضفة الغربية - فلسطين) رسالة ماجستير 2012.

• المقالات:

- 52- د.ولد حمو مصطفى / زروال محمد، المحددات البدنية للتفوق عند لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة، الاكاديمية لدراسات الاجتماعية والانسانية، جانفي 2017.
- 53- محمود حمدون يونس، دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية العامة والخاصة بين خطوط اللعب للاعبين كرة القدم، مجلة الرافدين المجلد 17 العدد 57 سنة 2011.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## الملحق رقم 01: فريق اتحاد بسكرة (USB) محترف

الاسم و اللقب	تاريخ الميلاد	منصب اللعب	الطول	الوزن	الكتلة الجسمية	السرعة	مداومة السرعة	المداومة
حذاقة آدم	28-02-2001	قلب دفاع	1.73	69.9	23.377	4.44	0.98	14.1
بن حرز الله زين الدين	06-04-2001	ظهير ايسر	1.76	58.7	18.95	4.75	0.99	13.6
ثامر نزار	31-07-2001	متوسط ميدان هجومي	1.69	61.1	21.392	4.25	1.01	13.3
حوري مانع	20-04-2001	متوسط ميدان هجومي	1.74	68.2	22.53	4.68	1	13.1
رويني أيمن	08-07-2000	متوسط ميدان هجومي	1.68	59.6	21.116	4.57	1.01	15.1
لخلوحي أيمن	09-08-2000	حارس مرمى	1.79	64.9	20.255	4.54	1.01	12.4
بوشارب نور العيد	18-01-2000	متوسط ميدان دفاعي	1.77	62.9	20.077	4.64	0.96	14.4
رحماني محسن	26-11-2001	مهاجم	1.81	84.4	25.762	4.91	0.94	12.1
نوسي عبد السميع	06-11-2000	ظهير ايسر	1.73	66.1	22.085	4.56	0.96	12.9
مجدوب الصادق	15-11-2000	قشاش	1.69	68.4	23.948	5.05	0.98	13.1
الباح سفيان	20-09-2000	ظهير ايمن	1.76	60.1	19.402	4.61	0.98	13.4
زرقي محمد	31-08-2001	متوسط ميدان دفاعي	1.79	62.5	19.506	4.73	1.01	14.4
مري عبد الوهاب	04-03-2000	مهاجم	1.74	72.5	23.946	4.82	1	13.4

## الملحق رقم 02: فريق التضامن السوفي (NTS) هواة

الاسم و اللقب	تاريخ الازدياد	منصب اللعب	الطول	الوزن	الكتلة الجسمية	السرعة	مداومة السرعة	المداومة
بديدة وليد	25-10-2000	مهاجم	1.72	64.5	21.802	4.98	1	13.4
لكحل بشير	05-02-2000	وسط ميدان	1.73	67.2	22.453	5.2	1.01	14.3
ذيب اسامة	05-02-2000	ظهير ايسر	1.71	61.3	20.785	5.02	0.99	12.8
هزلة ايمن	29-03-2001	ظهير ايمن	1.69	60	21.007	5.38	1.01	13.3
عطاء الله محمد رياض	20-08-2001	وسط ميدان	1.7	62.4	20.869	5.57	1	12.9
رزاق حاج البشير	11-05-2001	دفاع	1.82	77.9	23.517	4.91	0.95	12.1
خلايفة عبد الكامل	29-12-2001	مهاجم	1.73	61.6	20.582	5.23	1.01	13.6
قماري محمد فؤاد	04-02-2001	مهاجم	1.74	63.1	20.841	5.41	1.02	12.1
لويبري يعقوب	20-03-2001	حارس مرمى	1.78	66.2	20.893	5.22	1.02	13.8
نسيب عبد الكامل	03-08-2000	حارس مرمى	1.73	70.3	23.488	5.58	0.97	11.4
عثماني عبد المنعم	24-02-2001	دفاع	1.81	78.7	24.022	4.93	0.99	13.4
بكاربي عبد الجليل	21-04-2001	وسط ميدان	1.69	59.4	20.797	5.01	0.99	12.8
بن حسين عبد الكامل	22-04-2000	وسط ميدان	1.7	62.1	21.487	4.76	1.03	12.9

الملحق رقم 03: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الفريقين

الفريق	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
1الطول التضامن السوفي	13	1.69	1.82	1.7346	.04313
1الوزن التضامن السوفي	13	59.40	78.70	65.7462	6.33688
2الطول إتحاد بسكرة	13	1.68	1.81	1.7446	.04095
2الوزن	13	58.70	84.40	66.1000	6.96802
N valide (listwise)	13				

الملحق رقم 04: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الفريقين 02

الفريق	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
السوفي التضامن	13	5.1692	.26050	.07225
1السرعة	13	4.6577	.20523	.05692
إتحاد بسكرة	13	.9992	.02178	.00604
السوفي التضامن	13	.9869	.02287	.00634
1السرعة مداومة	13	12.9846	.78406	.21746
السوفي التضامن	13	13.4846	.83949	.23283
1المدائمة	13	45.4077	2.70662	.75068
السوفي التضامن	13	47.1769	2.93518	.81407
1VO2 MAX	13			

الملحق رقم 05: المعالجة الإحصائية لكل من الفريقين

		Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes								
			F	Sig.	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
										Inférieure	Supérieure
1السرعة	Hypothèse de variances égales	1.532	.228	5.562	24	.000	.51154	.09198	.32171	.70137	
	Hypothèse de variances inégales			5.562	22.754	.000	.51154	.09198	.32116	.70192	
1السرعة مداومة	Hypothèse de variances égales	.221	.643	1.405	24	.173	.01231	.00876	-.00577-	.03039	
	Hypothèse de variances inégales			1.405	23.943	.173	.01231	.00876	-.00577-	.03039	
1المدائمة	Hypothèse de variances égales	.052	.822	-1.569-	24	.130	-.50000-	.31859	-1.15754-	.15754	
	Hypothèse de variances inégales			-1.569-	23.889	.130	-.50000-	.31859	-1.15770-	.15770	