

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

قسم:التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص التدريب الرياضي

بعنوان

لراسة ائر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبى كرة القلم حسب مراكز اللعب

بحث تجريبي اجري على فريقي شباب وهلال سيق اقل من 17 سنة

إشراف:

1-د.بن قوة علي

1-هوار عبد اللطيف

إعداد الطالبان:

1-حليمي مصطفى

1-هنزيل مختار

السنة الجامعية 2012/2013

الإهداء

الحمد لله باري النسمة الخالق من الكلمة الناطق بالبيان والحكمة لأهل العلم بالعربية
لا بالأعجمية ، إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ، ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا
تطيب اللحظات إلا بذكرك ، ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ، ولا تطيب الجنة إلا
برؤيتك ، لك الشكر والحمد والثناء الحسن.

إلى منارة العلم والامام المصطفى إلى الأمي الذي علم التعليم إلى رسولنا الكريم
محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى الينبوع الذي لا يكل العطاء ، إلى من حاكت سعادتي بخيوط منسوجة من قلبها
إلى الاسم الذي يخفي سر نجاحي " أمي " الحنون
إلى الوالد رحمه الله و اسكنه فسيح جنانه

إلى من كان دعائهما سر نجاحي وحنانهما بلسم جراحي " جدي وجدتي " أطال الله
عمرهما في طاعته إلى من جهم يجري في عروقي ويلهج بذكورهم فؤادي إخوتي
وأخواتي ، و إلى كل الأهل والأقارب.

إلى من سرنا سويًا ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح والإبداع
إلى كل الأصدقاء والأحبة ، كل من تذوقت معهم أجمل اللحظات الذين جعلهم الله
إخوتي ، كل واحد باسمه.

إلى من علمونا حروفا من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمي عبارات العلم إلى
من صاغوا لنا من علمهم حروفا ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح
إلى أساتذتنا الكرام وكل أساتذة وإطارات معهد التربية البدنية والرياضية.

مختار

الإهداء

باسم الخالق الذي أضاء الكون بنوره البهي وحده اعبد وله وحده اسجد خاشعا شاكرا لنعمته
وفضله علي في إتمام هذا الجهد

إلى

صاحب الفردوس الأعلى وسراج الأمة المنير وشفيعها النذير البشير
محمد (صلى الله عليه وسلم) فخرا واعتزازا

إلى

من أثقلت الجفون سهرا ... وحملت الفؤاد هما ... وجاهدت الأيام صبيرا ... وشغلت البال فكرا ...
ورفعت الأيدي دعاءا ... وأيقنت بالله أملا
أغلى الغوالي وأحب الأحباب ... أُمِّي العزيزة الغالية

إلى

من سهر الليالي ... ونسي الغوالي ... وظل سندي الموالي ... وحمل همي غير مبالي
بدر التمام ... والدي الغالي

إلى

ورود المحبة ... وينايع الوفاء ... إلى من رافقوني في السراء والضراء
إلى اصدق الأصدقاء ... أخي وأخواتي

إلى

القلعة الحصينة التي الجأ إليها عند شدتي
أصدقائي الأعزاء: زميلي العزيز "هزيل مختار"، أساتذة معهد التربية البدنية

اهدي ثمرة جهدي

مصطفى

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم... الحمد لله حمدا لا انقطاع لأمده ولا حساب لعدده ولا مبلغ لغايته والصلاة

والسلام على نبي الرحمة محمد (ص) وعلى واله وسلم.

الحمد لله الذي أعاننا على الصبر والتوفيق لانجاز هذا البحث العلمي الذي نرجو أن يكون مساهمة

متواضعة منا ، وعلمنا يرجى نفعه وبعد:

نتقدم بوافر الشكر والامتنان إلى معهد التربية البدنية والرياضة لإتاحته الفرصة لنا بإكمال دراستنا لنيل

شهادة الماستر وتقديمه كافة التسهيلات لتحقيق ذلك، وعلى رأس ذلك المدير وكافة أساتذة.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير للمشرف "هوار عبد اللطيف" الذي لم يبخل علينا بنصائحه

القيمة وتوجيهاته العلمية التي أسداها إلينا طوال فترة إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير لما

أبدياه لنا من جهود صادقة، وكل موظفي المعهد .

كما نشكر أفراد عينة البحث وكل الاساتذة والمدرسين وكل من ساهم من قريب او بعيد في انجاح هذا

البحث

وختاما نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي وضع لأجله

انه نعم المولى ونعم النصير ومن العون والتوفيق.

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

01	1-مقدمة
02	2-مشكلة البحث
04	3-اهداف البحث
04	4-فرضيات البحث
04	5-أهمية البحث
05	6-التعريفات النظرية لمصطلحات البحث
05	6-1-المنافسة
05	6-2-المتطلبات البدنية
05	6-3-المهارات الأساسية
05	6-4-كرة القدم
06	6-5-مراكز اللعب
06	6-6-المرحلة العمرية: (15-16) سنة
06	7-الدراسات السابقة والمشاهدة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: المنافسة الرياضية

21	تمهيد
21	1- تعريف المنافسة
22	1-2- طبيعة المنافسة
22	1-2-1- المنافسة الرياضية كعملية
22	1-2-2- الموقف التنافسي الموضوعي
23	1-2-3- الموقف التنافسي الذاتي
23	1-2-4- الاستجابة
23	1-2-5- النتائج
24	1-3- أهمية المنافسة
24	1-4- نظريات المنافسة
25	1-4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال
25	1-4-2- المنافسة كشرط إيجابي
25	1-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور
25	1-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم
25	1-5- أنواع المنافسة
25	1-5-1- المنافسة غير المباشرة
25	1-5-2- المنافسة المباشرة
26	1-6- مؤثرات الإعداد للمنافسة
26	1-7- قواعد وضوابط المنافسة
27	1-8- أهمية الإعداد للمنافسة
27	1-9- تعريف الدورات التدريبية
28	1-9-1- أنواع الدورات

28	1-9-2- أغراض الدورات
29	الخاتمة

الفصل الثاني: المتطلبات البدنية والمهارية

31	تمهيد:
31	1-2- المهارات الأساسية في كرة القدم
31	1-1-2- مفهوم المهارة
32	2-1-2- مفهوم المهارة في كرة القدم
32	2-2- أهمية المهارات في كرة القدم
32	1-2-2- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم
32	1-1-2-2- المهارات الأساسية بدون كرة
33	2-1-2-2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة
37	3-2- أنواع الإعداد البدني
37	1-3-2- الإعداد البدني العام
38	2-3-2- الإعداد البدني الخاص
38	4-2- عناصر الإعداد البدني
38	1-4-2- التحمل
38	2-4-2- أنواع التحمل
38	3-4-2- أقسام التحمل الخاص
39	4-4-2- السرعة
39	1-4-4-2- أهمية السرعة
39	2-4-4-2- أنواع السرعة
39	5-4-2- القوة العضلية
40	1-5-4-2- أنواع القوة العضلية

40	2-4-5-2-أهمية القوة العضلية
40	2-4-6-المرونة
40	2-4-6-1-أنواع المرونة
41	2-4-7-أهمية المرونة
41	2-4-8-الرشاقة
41	2-4-8-1-أنواع الرشاقة
41	2-4-8-2-مكونات الرشاقة
42	2-4-8-3-أهمية الرشاقة
42	خاتمة

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (15-16 سنة)

44	تمهيد
44	3-1-مفهوم المراهقة
45	3-2-أهمية دراسة مرحلة المراهقة
46	3-3-مراحل المراهقة
46	3-3-1-المراهقة المبكرة (12 - 15)
46	3-3-2-المراهقة الوسطى (15 - 18)
46	3-3-3-المراهقة المتأخرة (18 - 21)
47	3-4-خصائص النمو في مرحلة المراهقة
47	3-4-1-النمو الجسمي
47	3-4-2-النمو العقلي
47	3-4-3-النمو النفسي الاجتماعي
48	3-4-4-النمو الانفعالي

48	3-4-5-النمو الحركي الجسمي
48	3-5-وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق
49	3-6-خصائص المراهقة
49	3-6-1-الإثارة الجنسية
49	3-6-2-إشكالية الجسم
50	3-6-3-التردد وعدم الثبات
50	3-7-مشكلات المراهقة
50	3-7-1-مشكلات تتصل بالصمت والنمو
50	3-7-2-مشكلات خاصة بالشخصية
50	3-7-3-مشكلات تتعلق بالجو الأسري
50	3-7-4-مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية
51	3-7-5-مشكلات التواصل مع الجنس الآخر
51	3-7-6-مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة
51	3-7-7-مشكلات ترجع إلى الاختيار المهني
51	3-8-خصوصية التدريب من ناحية الصفات البدنية للمرحلة العمرية 15 - 16 سنة
51	3-8-1-صفة التحمل
52	3-8-2-صفة القوة
52	3-8-3-صفة السرعة
53	3-8-4-المرونة
53	3-8-5-الرشاقة
54	3-9-خصوصية التدريب من ناحية الصفات مهارية
54	3-10-خصوصية التدريب من الناحية الخططية
55	خاتمة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

59	تمهيد
59	1-1- الدراسة الاستطلاعية
60	1-2- إجراءات البحث الميدانية
60	1-2-1 منهج البحث
60	1-2-2- مجتمع البحث
61	1-2-3- عينة البحث
61	1-2-4- مصطلحات البحث الاجرائية
62	1-3- مجالات البحث
62	1-3-1- المجال البشري
62	1-3-2- المجال المكاني
62	1-3-3- المجال الزمني
63	1-4- متغيرات البحث
63	1-5- أدوات البحث
65	6-1- الأسس العلمية للاختبارات
65	1-6-1- صدق الاختبار
66	1-6-2- ثبات الاختبار
67	1-6-3- موضوعية الاختبار
67	7-1- التجربة الرئيسية
67	1-8- مواصفات الاختبارات
67	1-8-1- مواصفات الاختبارات البدنية
70	1-8-2- مواصفات الاختبارات المهارية
72	1-9- الدراسة الإحصائية

75	10-1- صعوبات البحث
75	-الخلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

77	تمهيد
77	2- عرض مناقشة و تحليل نتائج البحث
77	2-1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث
77	2-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث
84	2- -23- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبارالوثب العمودي
87	2-3-3- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 40م
90	2-3-4- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 10م
93	2-3-5- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة 30م
96	2-3-6- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة (30م*5)
99	2-3-7- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار ثمانية بالكرة
102	2-4- عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثانية
102	2-4-1- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار navette
103	2-4-2- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي
105	2-4-3- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 40م
106	2-4-4- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 10م
108	2-4-5- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة 30م
110	2-4-6- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة (30م*5)
112	2-4-7- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار ثمانية بالكرة
113	2-5- الاستنتاجات
114	2-6- مناقشة الفرضيات

114	2-6-1-الفرضية العامة
115	2-6-2-الفرضيات الجزئية
115	2-6-2-1-الفرضية الاولى
116	2-6-2-2-الفرضية الثانية
117	2-7-خلاصة عامة
118	2-8-التوصيات

قائمة الجداول

الصفحة	الرقم والعنوان
	جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع الأصلي لبحث .
	جدول رقم (02) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة عند درجة الحرية (34) ومستوى الدلالة (0.05).
	جدول رقم (03) يمثل مستويات اختبار سارجنت
	جدول رقم 03 يمثل عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5 بين المجموعات و 30 داخل المجموعات.
	جدول رقم 04 يمثل عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 5 بين المجموعات و 30 داخل المجموعات.
	الجدول رقم (05) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار Navette عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (06) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (07) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40م عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (08) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10م عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

	الجدول رقم (09) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة 30م عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (10) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة (30م*5) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (11) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار ثمانية بالكرة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34
	الجدول رقم (12) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار navette
	الجدول رقم(13) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الوثب العمودي
	الجدول رقم(14) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار السرعة 40م
	الجدول رقم(15) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار السرعة 10م
	الجدول رقم(16) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة 30م
	الجدول رقم(17) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة (30م*5)
	الجدول رقم(18) يمثل مقارنة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في إختبار ثمانية بالكرة

	الشكل البياني رقم(01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار navette
	الشكل البياني رقم(02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار الوثب العمودي
	الشكل البياني رقم(03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالسرعة 40م
	الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالسرعة 10م
	الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار الجري بالكرة 30م
	الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار الجري بالكرة(30م*5)
	الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات القبليية والبعديية في اختبار ثمانية بالكرة
	الشكل البياني رقم(08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار navette
	الشكل البياني رقم(09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالوثب العمودي.
	الشكل البياني رقم(10) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالسرعة 40م
	الشكل البياني رقم(11) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالسرعة 10 م

	الشكل البياني رقم(12) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبارالجرري بالكرة 30م.
	الشكل البياني رقم(13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار الجري بالكرة (30م*5).
	الشكل البياني رقم(14) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليية و البعديية في اختبار ثمانية بالكرة

1-مقدمة:

ان التدريب الرياضي لاي نشاط ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة او تقوم على مبدا المحاولة والخطا ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطا سليما (الحاوي، 2002، صفحة 10) فلقد زاد الاهتمام بهذا العلم في الوقت الحاضر نتيجة التطور السريع و النهضة العلمية الشاملة في كافة المجالات وخاصة فيما يخص العلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي وطرق واساليب الاعداد البدني كعلم الحركة و الميكانيكا الحيوية والعلوم المرتبطة كعلم التشريح ووظائف الاعضاء وكذا العلوم الاخرى ليشكل كل ذلك منظومة متكاملة ساهمت في تطوير علم التدريب الرياضي وبالتالي ازدياد دافعية اي فريق رياضي للوصول الى تحقيق اعلى مستويات الانجاز الرياضي.

لحدوث هذا يجب توفر مدرب محترف ومؤهل بامكانات خاصة مع مراعاة توفير له لاعبين موهوبين ولهم مستوى عال من حيث اللياقة البدنية والمهارية والفسولوجية ولا بد من بناء هيكل تدريبي متطور وتوفير اجهزة وادوات بتقنيات متطورة والرعاية الصحية بجميع اللاعبين (محمود ا.، 2008، صفحة 39) كل هذا اسباب وعوامل تساعد اي فريق رياضي الى تحقيق مبتغاه والوصول الى القمة .

ان تكامل اداء اي فريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد اساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات مراكز اللعب وخطوطها المختلفة لكل منهم وان لكل مركز واجبات دفاعية وهجومية محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة (ابراهيم، 1994، صفحة 35) وكل لاعب له متطلبات بدنية ومهارية خاصة يقوم بها اثناء المباراة كل حسب مركزه حيث ان اختلاف هذه المراكز والخطوط ينتج عنها اختلاف في مستوى تطبيق المتطلبات البدنية والمهارية.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات لبدنية والمهارية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب اقل من 17 سنة"

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح اشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته:هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب؟ وكذا فرضياته و تحديد

مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي.

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول، الفصل الأول خصصناه إلى المنافسة الرياضية حيث تطرقنا فيه إلى مفهوما وطبيعتها وأهميتها ونظرياتها وأنواعها.

والفصل الثاني فقد خصصناه إلى متطلبات لاعب كرة القدم (البدينية و المهارية) حيث تطرقنا إلى مفهوما وأنواعها وعلاقتها بخصائص المرحلة العمرية .

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى دراسة خصائص المرحلة العمرية اقل من 17 سنة وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي.

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته و الدراسات السابقة والمشابهة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى عرض و تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البدينية و المهارية للاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها،بالإضافة إلى بعض الاقتراحات والتوصيات والملاحق.

2-مشكلة البحث:

لعبة كرة القدم اصبحت تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والدولي فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير المستوى الفني والبديني لهذه اللعبة وصار المدربون يبحثون عن عصارات الافكار واللاعبون يتدربون يوميا من اجل القيام بمنافسة جيدة تضمن لهم الفوز في اخر الاسبوع.

كل هذا عمل على ازدياد سرعة اللعب واصبح واجبا على لاعب كرة القدم في عصرنا هذا ان يكون قادرا على التحرك والحري بسرعة فائقة مع احتفاظه بالكرة وسيطرته عليها كما ان اللعب الحديث يتطلب من اللاعب ان يكافح للاحتفاظ

بالكرة وان تتميز حركته بالقوة كالوثب لضرب الكرة بالراس او الكفاح لاستخلاص الكرة للحري بها والتصويب على

المرمى (الله، 1996، صفحة 9)هذه بعض الواجبات والمهام الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق كما ان توزيع المهام

والاداء وفقا لمراكز اللعب ومهامها لها متطلبات خاصة امر مازال حيويا وملما لتكامل الاداء وتوفير الجهد في لعبة كرة القدم. (ابراهيم، 1994، صفحة 35)

ان لاعبو كرة القدم في كل مركز لهم مميزات وخصوصيات فحارس المرمى يجب ان يمتاز بالقوة البدنية والقدرة على القفز والارتقاء للتعامل مع الكرات العالية اما بالنسبة لايقاف التسديدات فيجب على الحارس ان يتمتع بالرشاقة وسرعة رد الفعل بينما يمتاز المدافع المحوري عادة بالطول الفارع والقدرة على القفز لضرب الكرة بالراس والتحكم بالكرة اما بالنسبة للظهير العصري في كرة القدم الحديثة يجب ان يمتاز باللياقة البدنية العالية لانه كثير التقدم للامام والعودة للخلف كما يمتاز ايضا بالسرعة هناك ايضا الوسط الدفاعي الذي يعد حلقة وصل بين المدافعين والمهاجمين يجب بان يتمتع بالقوة البدنية لاعاقه لاعبي الخصم وان يتمتع ايضا بلياقة بدنية عالية فعادة ما يقطع مسافة 12 كلم طوال 90د اما الوسط الهجومي يجب ان يتمتع بالمهارة العالية والتمرير المحكم والمراوغة الجيدة كما ان المهاجم يجب ان يكون ذو ايقاع لعب سريع ويجيد المراوغة والتحكم بالكرة كما يجب ان يمتاز بالقدرة على الارتقاء للتعامل مع العرضيات هذه بعض المتطلبات التي يحتاجها اللاعبون كل حسب مركزه ويختلف مستوى تنفيذها من لاعب الى اخر خلال المنافسة فلا بد من تعديل مسار التدريبات حسب المتطلبات البدنية والمهارية التي يحتاجها اللاعبون في كل مركز.

اننا كطلبة في مجال التدريب الرياضي نرى ان الاشكالية الكبرى هي في التدريب الجماعي للاعبين كرة القدم بصفة دائمة ومستمرة وكذا افتقار وجود منهج علمي مبني على اسس صحيحة يراعي المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

وكان ايضا لغياب الدراسات السابقة في هذا الجانب سببا اخر لتناول هذه المشكلة وهذا ما اخذنا الى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب؟

التساؤلات الفرعية:

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينات البحث في مستوى بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب؟

ماهي نسبة تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب؟

3-اهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها واهداف تسعى لتحقيقها من اجل تقديم البديل او تعديل ماهو موجود وذلك باسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والامام بما يحمله هذا البحث ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الاهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

-التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

-معرفة مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات المهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

4-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

-تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

الفرضيات الجزئية:

1-هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في مستوى المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب.

2- نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم متفاوتة حسب مراكز اللعب.

5-أهمية البحث:

شملت أهمية هذه الدراسة جانبين:

أولاً: الجانب النظري: يمكن لهذا البحث أن يكتسي أهمية بالغة وذلك من الجانبين العلمي والعملية، فمن الجانب

العلمي يمكن اعتباره كمساهمة في إثراء وتثمين المكتبة الجامعية قصد مساعدة المدربين والباحثين.

ثانيا: الجانب التطبيقي: ربما يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في تعديل الصورة التدريبية لهذه الفئة العمرية، وإتباع الطرق العلمية المناسبة في بناء برامج تدريبية مركزة على تطوير بعض المتطلبات البدنية و المهارة والتي يحتاجها كل لاعب في مركزه من أجل الإعداد الجيد الشامل والمتزن لفئة الأشبال خلال المنافسة ، حسب الخصائص ومتطلبات النمو و التكيفات الفسيولوجية لأعضاء الجسم في هذه المرحلة العمرية.

6-التعريفات النظرية لمصطلحات البحث:

6-1-المنافسة:

المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى". (matiview, 1997, p. 23)

6-2-المتطلبات البدنية:

هي مجموعة من القدرات البدنية التي تمكن الفرد من أداء واجباته الحركية بكفاءة واقتدار ويمكن تحديدها في الصفات التالية: القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة. (قاسم، 1979، ص119)

6-3-المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (حماد، 2002، صفحة 15)

6-4-كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ". (جميل، 1986، صفحة 50)

6-5-مراكز اللعب: مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد في البناء المتكامل للاعبي الفريق حيث يقوم من

خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في اطار الخطط الموضوعية. (ابراهيم، الجديد في الاعداد المهاري والخططي

للاعب كرة القدم، 1994، صفحة 35)

6-6-المرحلة العمرية: (15-16) سنة: تعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل العمرية في حياة الفرد إذ

هي القاعدة الأساسية التي تبنى عليها توجيه الطفل إلى الاختصاص في الرياضة. (زهرا، علم النفس النمو

للطفولة والمراهقة، 1995، صفحة 15)

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة جانبا هاما يجب على الباحث تناوله واعتباره مجالا خصبا لاغناء بحثه وتستعمل هذه

الدراسات للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي.

إلا أن البحوث والدراسات في مجال التربية البدنية والرياضة قليلة جدا وبالخصوص عن المنافسة الرياضية

فمن خلال تصفحنا للمذكرات والرسائل في مختلف معاهد التربية البدنية والرياضة بالوطن وجدنا بعض المذكرات السابقة

والمشابهة لمذكرتنا والتي هي كالتالي:

7-1-دراسة السعيد بوبكري (2006):

العنوان: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

الهدف:

1- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.

2- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.

3- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم

الفروض:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
 - كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- المنهج:** وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.

العينة: استعمل الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني بمجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.

الأداة: الاستبيان والمقابلة و الوسائل الإحصائية.

أهم الاستنتاجات:

- 1- إن لمدة التحضير البدني تأثيراً على أداء اللاعبين خلال المنافسة.
- 2- إن مدة التحضير البدني تأثير على تنمية الصفات البدنية.

أهم توصية:

- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين عن طريق إشراكهم في الملتقيات العلمية والدورات التكوينية تحت إشراف إدارات مختصة في مجال التدريب ضرورة إتباع الطرق والوسائل العلمية في وضع البرامج التدريبية التي تتناسب مع قدرات وأعمار اللاعبين.

7-2-دراسة عامر عزة، بن اسعيد احمد، بعيرة عبد الغني (2007):

العنوان: " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة".

الهدف:

- 1- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 3- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبي كرة القدم

الفروض:

- 1- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

المنهج: وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

العينة: وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

الأداة: استخدم الباحث الاستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

أهم الاستنتاجات:

- 1- أنّ زيادة فعالية التحضير البدني لها تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2- أنّ للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

أهم توصية:

- وضع برامج تدريبية مقننة وفق أسس علمية.

7-3-دراسة السعيد بوطي وخالد خضراوي (2007):

العنوان: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم "أكابر"

دراسة ميدانية لفرق "القسم الوطني الاول"

مشكلة البحث:

- 1-هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى اداء لاعبي كرة القدم؟
- 2-هل للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
- 3-هل تحسن اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة قد يعود الى المدة المخصصة لاعداد الصفات البدنية الاساسية في كرة القدم؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

-ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

اهداف البحث:

- 1-التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها
- 2-معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى اداء اللاعبين
- 3-ابراز دور و اهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

- 1-لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الاداء والمردود العام للاعبين كرة القدم
- 2-للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة
- 3-يتأثر تحسن الاداء العام للاعبين الى الاعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة

التعريف بالبحث

المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي

العينة: استعمل الباحث عينة من 30 لاعب و3 مدربين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية

ادوات البحث: المقابلة، الاستبيان، والوسائل الاحصائية

اهم نتيجة:

المدرّبون يعتبرون إجراء فريقهم سلسلة من المباريات يتأثر الفريق من خلال تراجع الأداء البدني حيث يقيمون أداء فريقهم بالمتوسط.

الإستنتاج:

نستنتج أن المدرّبين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء سلسلة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية.

7-4- مذكرة شريف هشام وشنتير حميد: (2011)

العنوان: "فعالية التحضير البدني واثره على لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة "

بجث تجربي أجري على لاعبي نادي زمورة (ولاية غليزان "صنف أواسط" 16_18 سنة)

الاشكالية :

التساؤل العام: هل للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

التساؤلات الجزئية:

1-هل لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

2-هل للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية؟

أهداف البحث:

- 1-العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و أداء الاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2-مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء الاعبين أثناء فترة المنافسة.
- 3-كما يسعى هذا البحث الى لفت انتباه المدربين و المسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

الفرضيات:

الفرضية العامة:

- 1-لزيادة فاعلية التحضير البدني تأثير على أداء الاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- 2-للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- 1-زيادة فاعلية التحضير البدني تأثير على أداء الاعبين خلال مرحلة المنافسة
- 2-للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية

المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج التحريبي.

العينة: لاعبي كرة القدم صنف أواسط المسجلين ضمن البطولة الولائية لغيليزان 2011 _ 2012

أدوات البحث:

- المصادر و المراجع.
- الاختبارات و القياسات.
- فريق عمل مختص في التربية البدنية و الرياضية.
- الطرق الاحصائية.
- الجداول و المنحنيات.

الاستنتاجات:

-للتحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية و المهارة من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب ،دون اهمال الجانب التقني و التكتيكي ، و هذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

اقتراحات:

- 1_عدم اهمال التحضير باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيقالنتائج الرياضية الجيدة.
- 2-الاهتمام بالوصول الى اللياقة البدنية من من خلال التحضير البدني الجيد.
- 3-اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.
- 4-ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين و المدربين.

5-7-مذكرة بوخاتم محمد _ حاج طيب مصطفى

5-7-العنوان : "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم"

من 12الى 15سنة

الاشكالية:

التساؤل العام: هل لكثافة و تعدد المباريات أن تؤثر على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1-هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

2-هل لاعداد الصفات البدنية خلال مرحلة المنافسة قد يحسن من أداء لاعبي كرة القدم؟

3-هل للتحضير البدني دور في تحضير أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

الاهداف:

- 1- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات و كثافتها.
- 2- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسات الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- 3- ابراز دور و أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- 4- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الفرضيات :

الفرضية العامة:

ان لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي علي مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية:

- 1- لحجم و كثافة المباريات الرياضية في التأثير السلبي على الاداء و المردود العام للاعبي كرة القدم.
 - 2- للتحضير البدني دور في تحسين للأداء العام خلال الموسم و فترة المنافسة.
 - 3- يتأثر تحسن الاداء العام للاعبين بالاعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.
- المنهج:** اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

العينة: لقد شملت العينة العشوائية و المتكونة من مدربين و 40 لاعب من فرق القسم الوطني الجهوي الثاني الغربي

"أشبال".

أدوات البحث:

- المقابلة.
- الاستبيان.
- الدراسة الاجصائية.

الاستنتاجات:

- 1- التأثير السلبي لكثافة المباريات على الاداء العام للاعبي كرة القدم و على اللياقة البدنية.
 - 2- تأثير ظاهري التعب و الارهاق على الاداء العام للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة و الذي ينجم عن اجراء سلسلة من المباريات خلال الموسم الرياضي و الذي يعود بالاثر السلبي على الاعبين.
 - 3- ارجاع المدربين كثرة الاصابات و تراجع النتائج الى تأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.
 - 4- وعي المدربين و الاعبين بأهمية و فعالية التحضير البدني الجيد لما له من الاثر الايجابي في تحسين الاداء العام أثناء المنافسة و الرفع من قدراتهم.
 - 5- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح .
- 6-7- مذكرة عابد مختار- بن بكار كمال (2013):

العنوان: "كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم."

" بحث وصفي اجري على اشبال فريق ترجي مستغانم."

الاشكالية:

التساؤل العام:

-هل تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في مستوى بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية لعينات البحث في مستوى بعض المتطلبات المهارية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟
- 3- ما هي نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة؟

أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام بما يحمله هذا البحث. ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

1- التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة.

2- معرفة مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة .

- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- تؤثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم اقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في مستوى المتطلبات البدنية للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في مستوى المتطلبات المهارية للاعبى كرة القدم اقل من 17 سنة.

3- نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارية تكون لصالح عينتي المستوى الأول و الثاني.

المنهج: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

العينة: شملت عينة البحث 24 لاعبا ينتمون الى فريق ترحى مستغانم وقد تم اختيارها بالطريقة العمدية.

ادوات البحث:

- المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية.

-المقابلات الشخصية.

-الاستبيان.

-الاختبارات البدنية.

-الاختبارات المهارية.

-الوسائل البيداغوجية.

اهم نتيجة:

-تبين أن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير الإيجابي على مستوى المتطلبات البدنية و المهارية للاعبين.

اهم توصية:

-عدم إهمال عامل المنافسة باعتباره جزء مهم لما له من اثر إيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة.

7-7-التعليق على الدراسات:

من خلال إطلاع الطالبان على الدراسات السابقة والمشاهدة لوحظ ان الدراسات الثلاثة التالية:

دراسة السعيد بوبكري ودراسة عامر عزة واخرون ودراسة شريف هشام وشتتير حميد تحدثت في موضوعها على فعالية التحضير البدني واثره على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

أما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، اما دراسة السعيد بوطي وخالد خضراوي ودراسة الشريف هشام وشتتير حميد تناولت موضوع مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم اما دراسة عابد مختار وبن بكار كمال فكانت بعنوان كثافة المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم وهذا ما يجعل الدراسات السابقة الذكر تتوافق والدراسة الحالية في المعنى العام كما تبين ان كل الدراسات لجأت الى استخدام المنهج الوصفي مثل دراستنا ماعدا مذكرة شريف هشام

وشنتير حميد استخدمت المنهج التجريبي اما اختيار العينة فاختلقت الدراسات فيما بينها في عدد أفراد العينة المستخدمة والمرحلة العمرية للاعبين ، زيادة على معرفة الوسائل والأدوات التي استعملت خلال البحث، و أهم الصعوبات التي واجهتها وانحصرت الدراسات على المصادر باللغة العربية والأجنبية في جمع المعلومات بالإضافة إلى الاستمارة الاستبائية، المقابلات الشخصية، الاختبارات والقياسات والمعالجة الاحصائية حتى اخراج البحث في شكله النهائي.

7-8-نقد الدراسات:

تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمشابهة في النقاط التالية:

-تحدثت دراستنا الحالية وتعمقت اكثر مقارنة بالدراسات السابقة على مراكز اللعب.

-قمنا بمناقشة و تحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كل على حدى انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.

مدخل الباب الأول:

يتمثل الباب الأول في الدراسة النظرية والتي من خلالها حاول الطالبان الباحثان الإلمام بموضوع والإحاطة بكل جوانبه، حيث تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها المنافسة من حيث التخطيط ومفهومها، وأنواعها وأسسها، وخصائصها، وفي كرة القدم خاصة، كما احتوى الفصل الثاني على المتطلبات البدنية و المهارية في كرة القدم بتعريفها، ذكر أنواعها وتفصيل الصفات البدنية الخاصة بهذه المرحلة العمرية وكل مهارة وطريقة أداءها، وطرق، ومراحل التدريب عليها، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الطالبان الباحثان إلى خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي والاجتماعي.

تمهيد:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريس الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية ومن أجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريس بمنهجية علمية. أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب البدني، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام وفعال في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة. لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية، أنواع المسابقات والمنافسات وكذلك الخصائص السيكولوجية وأبعاد المنافسة

1-تعريف المنافسة:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي، حيث يستخدمها المدربون والإداريون والمشجعون فضلاً على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فلاحظ "مارنيز" وذلك حسب ما ذكره **wenberg gould** 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (Weineck, 1997, p. 125)، ومن ثم تحقيق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف. ويعتبر "شو" نقلاً عن "روس وهاج" وذلك حسب ما سرده الخولي 1996 أن المنافسة الرياضية أنواع:

- المنافسة بين فردين.

- المنافسة بين فريقين.

- المنافسة بين فرد ومستوى.

- المنافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة (الخولي، 1996، صفحة 194).

من ناحية أخرى استنتج "فوندين هيق" سنة 1983 نوعين من المنافسة مباشرة وغير مباشرة، يتنافس الشخص من خلالها من أجل الوصول إلى النمط الموضوعي، أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي من الاستعدادات (Weinberg.D.Gould, 1997, p. 125).

ومن خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة أفراد ضد منافسين عاديين أو ضد أنماط قائمة كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابتة التي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء صيرورة التدريس والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي وأنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب، ولأن الرياضة أو المنافسة في ميدانها الحالي من التطور أثناء صيرورة التدريب والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي رغم أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض، فكل هذا مرتبط بالآخرين من أجل تحقيق أهدافه.

ويقترح "رينار مارتوز" تعريف آخر للمنافسة، ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة والتي تتحكم في السلوك الرياضي، حيث يذكر الحوي 1996 عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي، ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- استغلال المنافسة لرفع المستوى.

1-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدء بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المنافسات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك. كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة (عدنان، 1995، صفحة 422).

1-2-1- المنافسة الرياضية كعملية: أشار "رايتر مارتينز" إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل المنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إلى أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي" وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها هي:

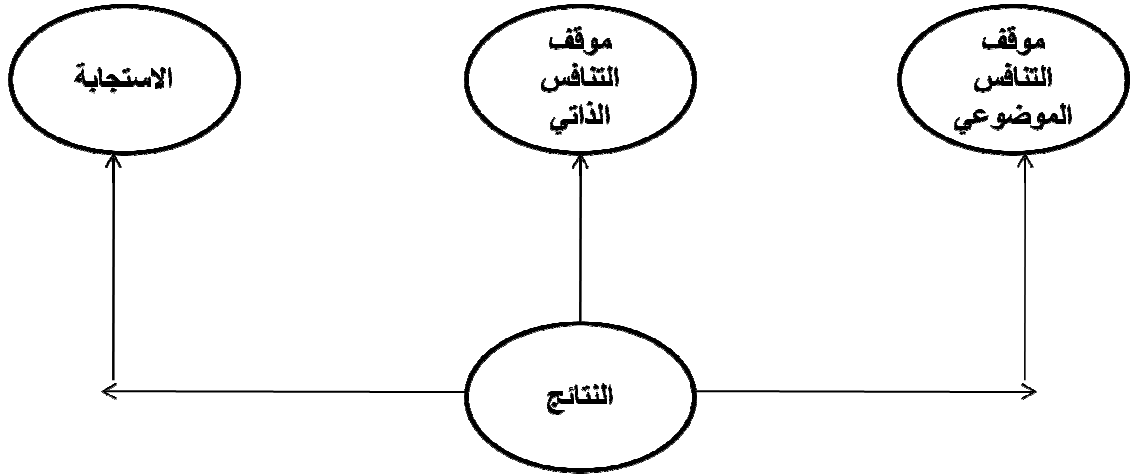
1-2-2- الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن المنافسة أن تبدأ (الخولي، 1996، صفحة 204).

1-2-3- الموقف التنافسي الذاتي: يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل، استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة (راتب، 1997، صفحة 190)، ويتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

وقد أشار "دياناجل" 1995 إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارها من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد المنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة.

1-2-4- الاستجابة: مرحلة الاستجابة الفيزيولوجية مثل زيادة دقات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

1-2-5- النتائج: والتي تتضمن الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل فعندما يشعر اللاعب بالنجاح بعد أداء جيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى كما يشعر اللاعب بالفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية الذاتية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي (علاوي، 2002، صفحة 31).



الشكل رقم 1: يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

1-3- أهمية المنافسة:

يرى "ماتينز" 1999 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسننا نملك وكذلك أنه بدون منافسة يعدم الإنتاج والابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقسيمها ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجئون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في التجديد وتطوير الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين التبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عن الرياضيين، ومهما يكون. كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال "أولاندسلي": إن الناس عموما يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تدرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعتمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليات التنافس وهذا ما أدى بـ"فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أنما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبته، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل (الخولي، 1996، صفحة 204).

1-4-4- نظريات المنافسة:

1-4-4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

1-4-4-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدريان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.

1-4-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقة، مدربين، منافسين، متفرجين.

1-4-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة (إبراهيم، 2004، صفحة 30).

1-5-5- أنواع المنافسة:

قام كل من "روز" و "فوهن دي هيف" بوضع نموذجين أساسيين يتمثلان في : المنافسة غير المباشرة والمنافسة المباشرة.

1-5-5-1- المنافسة غير المباشرة:

يرى "Gould" و "Weinberg" 1997 حسب ما أدله "مارتينز" 1993، أن الفرد يتنافس من أصل

هدف موضوعي وهو متجاوز مستواه النخبوي، وهذا في إطار مستواه من خلال الاستعدادات.

ويشمل هذا التعريف نشاطات تنافسية مختلفة وواسعة، ومن هذا يمكن اعتبار أغلبية الرياضات كأتمات أو نماذج خاصة بالمنافسة

غير المباشرة خاصة الرياضات ذات المنافسة الفردية التي تعمل على إظهار عنصر التنافس في النشاطات. فمنذ سنين والمنافس

المحترف يبحث عن تحقيق الأحسن في مجاله، ويبرز هذا التصنيف عنصراً آخر مهما يعمل على إظهار وبصفة جلية النشاط

البدني والرياضي ونشاطات تنافسية (Weinberg.D.Gould, 1997, p. 124).

1-5-5-2- المنافسة المباشرة:

يرى "ماتينز" 1993 أن المشاركين في المنافسة المباشرة يتنافسون بينهم بتوجيه واضح جدا وخاص، فكل فرد يأمل في كل مرة الحصول على النجاح. مثل: التنس، المصارعة، الرياضات الجماعية، ... (Weinberg.D.Gould, 1997, p. 125) ويذكر "مالباص" أننا نولي الكثير من الأهمية إلى المنافسة المباشرة، يعني أننا ندعم الإدارة في تحطيم المنافس عوضا على تدعيم دافعية التحسن، وتحقيق التطور ليس كوسيلة معرضة للحصول على الضرر. الفوز يتمثل في التحسين قيمة وسطية للرياضات التنافسية، يمكننا إذن أن نجد تفسير سيكولوجي لهذه الأولوية للفوز في النظريات "ألفرد أدلر" 1930 حول تعويض النقص الناتج عن اللياقة البدنية وفي مجهدياته التعويضية من أجل رفع النقص الحقيقي.

كما أن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق، ولا يمكن أن يكتب لأي رياضي أن يعيش بدونها، فالمنافسات هي الهدف النهائي الذي يري إليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسات وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعب.

ولهذا يجب على المدرب الاهتمام بهذه الفترة، ولا ينسى التحضير البدني المناسب لها لكي يبقى اللاعبون على أتم الاستعداد لخوض أي مباراة وتكون لياقتهم البدنية حسنة في كل وقت، ومن كل هذا يظهر أن للمنافسة دور كبير في الحفاظ على اللاعبين وعلى معرفة قدراتهم ومدى فاعلية التحضير الذي قد تم من قبل ومدى تأثيره على اللاعبين.

1-6- مؤثرات الإعداد للمنافسة:

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى أداء اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ:

- عدد المنافسات (الرسمية، المراقبة).
- السن المتوسط للاعبين.
- الطول والوزن المتوسط للفريق.
- عدد اللاعبين في كل منصب.

1-7- قواعد وضوابط المنافسة:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات طابع جماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل النصر والفوز والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في السباحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف وظهور ظاهرة شغب الملاعب التي امتدت تأثيراتها إلى الجماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والحرق والتدمير مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تظم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال الصيانة التدريبية

بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية، فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو يطلق على قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحثية كذلك التي تحدد زمن المباراة وأصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان العلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين (إبراهيم، 2004، صفحة 3، 4).

1-8- أهمية الإعداد للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي لمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل خاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام...).
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا (عادل، 2004، صفحة 67).

1-9- تعريف الدورات التدريبية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم وهي وسيلة للتعبير عن الكثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات مت أهمها المنافسة حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين والمنافسة السليمة تشكل عاملا مهما من عوامل الإتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات (إبراهيم م.، 2002، صفحة 94).

1-9-1- أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجماز أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة فيها كرة القدم وكرة السلة والجماز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلا أو أن تكون على مستوى إقليمي حيث يشمل الإقليم أكثر من دولة كدول البحر الأبيض المتوسط أو

الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالمي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيف وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيف وتتوسع أيضا بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها (إبراهيم م.، 2002، صفحة 9).

1-9-2- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في المجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشبع بها بعض دوافعه ورغباته وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكتيكية أو التكتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد له من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها في منافسة ذات أهمية بالنسبة له وهذه الحاجة نفسية صحيحة.

ويجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة للعوامل التي قد يساء استخدامها.

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات فردية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيرا إيجابيا فعلا إذا أحسن تنظيمها وإدارتها (إبراهيم م.، 2002، صفحة 114).

- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب: تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
تحتل المنافسة أهمية كبيرة تفوق أهمية الحصص العادية لدى اللاعبين نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصص العادية.

نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصص العادية يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (الكاشف، 1991، صفحة 12).

الخاتمة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية وتعتبر اختبار تقييم بالدرجة الأولى وكمصدر إشباع حاجيات اللاعب في إظهاره لقدراته الخاصة والتعبير عن تفوقه بطريقة رياضية حسنة كما تقوده على الاحتكاك مع المنافسين له والتعايش مع مجتمع خاص يحكمه قانون المنافسة ويساعده على تربيته وتحسين أخلاقه وتقوية الروح الرياضية في شخصيته

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

تمهيد:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية، وهذا يرجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية)، ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها، والبرامج المقننة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث وكرة القدم الحديثة، تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباريات مع حسن التصرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة وإدارة المباراة، وهذا من خلال التحكم في النفس أمام الضغوط النفسية التي تفرضها طبيعة اللعبة .

ولقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد اللاعبين إعدادا كاملا من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية، النفسية).
وسنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات لعبة كرة القدم، وكيفية إعداد اللاعبين من جميع النواحي، بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

2-1-المهارات الأساسية في كرة القدم:

2-1-1- مفهوم المهارة: الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهاراتها الخاصة بها، فعل سبيل المثال كاتب الآلة الكاتبة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة، لها المهارات الخاصة بها والتي تحتاج إلى إجادة، كي يبيع كل فرد فيما يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة مهاراتها الخاصة بها؛ ففكرة كرة السلة والكرة الطائرة وكرة الماء والجمباز والاسكواش والمصارعة وغيرها من المهارات التي تنبع من طبيعة النمو الخاص للرياضة.

ويرى "إبراهيم عماد" (عماد، 2007، صفحة 104) أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة، من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

ويعرفها "تيل توماس" (Thille, 1987, p. 304) "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود؛ وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد والثبات، ومنه نعطي مفهومها للمهارة أيضا؛ بأنها تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود قواعد تحكم ذلك النشاط" (Thille, 1987, p. 304).

1987, p. 304)

2-1-1-2- مفهوم المهارة في كرة القدم: يتفق كل من "أشرف جابر" و"صبري العدوى (العدوى، 1996، صفحة 7)، "حنفي مختار"، "محمد عبدو صالح" و"مفتي إبراهيم (إبراهيم، 1984، صفحة 27)، على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون الكرة.

2-2- أهمية المهارات في كرة القدم: تتوقف نتائج أي فريق كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه المهارات المختلفة لهذه الرياضة، وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة.

إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة، وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة، وينطبق كذلك كله على حرس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا، ولكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار البراعم أو الناشئين أو الشباب أو الدرجة الأولى أو الفريق القومي كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى آدائه للمهارات، كلما زادت أهميته في الفريق، شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بآداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه، فإنه يصبح مميزا في الكثير من المواقف، فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى آدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه، يكون سلاحا مميزا داخل هذا الفريق. وكرة القدم رياضة تربية جمالية تتطلب أن يكمل آداء كل لاعب فيها آداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات آداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى آداء الفريق جيدا.

2-2-1- أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم (عده، 2002، صفحة 41، 42):

2-2-1-1- المهارات الأساسية بدون كرة: تلعب المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري بغرض تكتيكي، لسحب الخصم بعيدا عن مجال سير الكرة أو للوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم، ومنعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الآتية من الركلات الجانبية أو القيام بأحد المهارات الأساسية بدون كرة، تستدعي تحركات مستمرة من اللاعبين بدون كرة قد تختلف من لاعب إلى آخر، إلا أن هناك بعض المهارات التي يجب على المدرب أن يقوم بتدريب لاعبيه عليها وهي:

-**الجرى وتغيير الاتجاه:** كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع، وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس خلال زمن المباراة، وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب ألعاب القوى، فخطوات لاعب ألعاب القوى طويلة أما لاعب كرة القدم فخطواته قصيرة، لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة، سواء بالجري بأقصى سرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 3 إلى 5 أمتار ويكون غالباً هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة.

-**الوثب (الارتقاء):** يعتبر اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على الوثب عالياً أكثر من مسافة ذو ميزة تكتيكية أفضل في الوصول إلى الكرة قبل المنافس، وتوضح هذه القدرة في الوثب عالياً أمام المرمى بغرض إحراز هدف في مرمى الخصم، أو محاولة المدافع منع المهاجم من إحراز هذا الهدف بالوثب عالياً مسافة أعلى منه، لاستخلاص الكرة بالرأس قبل أن تصل إلى المنافس.

-**الخروج والتمويه بالجسم:** تعتبر هذه المهارة من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب مع القدرة على آدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب من اللاعب قدراً كبيراً على الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين، والتمتع بقدر كبير من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن والمكان الذي يقوم فيه اللاعب أثناء الخداع.

2-2-1-2-2-المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

-**الجرى بالكرة:** تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة؛ يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تناسب أيضاً مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة.

والجري بالكرة يتطلب مهارة فائقة من اللاعب للتحكم في الكرة والسيطرة عليها أثناء الجري بها، مع إحساسه بالمسافة والزمن والمكان الذي يؤدي فيه المهارة، وهذا يتطلب قدراً كبيراً من السرعة والقدرة على الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيداً عن متناول الخصم.

-**ضرب الكرة بالقدم:** إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي إلى ثلاث أغراض هي: التميرير أو المناورة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب وهو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديد والتسجيل، أو تخلص الكرة من أمام اللاعب الخصم وإبعادها عندما يكون المرمى مهدداً من طرف المنافس، زيادة على الضربة الخاصة مثل: ضربة الجزاء، ضبة الركنية، الضربة الحرة، وفي كل الأحوال يتم ضربات اعتيادية أو غير اعتيادية.

الضربات الاعتيادية: تشمل:

- ضرب الكرة بوجه القدم.
- ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي (بداخل القدم).
- ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي (بخارج القدم).
- ضرب الكرة بباطن القدم.
- الضربات غير الاعتيادية:
- ضرب الكرة بمقدمة القدم.
- ضرب الكرة بكعب القدم.
- ضرب الكرة بنعل القدم.
- ضرب الكرة بالفخذ.

ضرب الكرة بالرأس: تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من أهم المهارات الأساسية للعبة، والتي يجب على لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما، واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع توجيه ضربات الكرة بالرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

فتظهر أهمية ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق:

- التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
- التمهير للزميل في اتجاه اللعب.
- لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.

- السيطرة على الكرة: السيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب وهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة، والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات، سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة. كذلك يمكن أن نقول أن هذه المهارة يمكن أن يؤديها كل من المدافع أو المهاجم بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم، لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب.

- المراوغة (المحاورة): هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه، وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

- المهاجمة (المزاحمة): هي فن استخلاص الكرة من الخصم الحائز عليها أو عدم تمكين الخصم من الاستحواذ عليها بشتى الطرق، حتى تصبح تحت سيطرة اللاعب، والمهاجمة هي من سكة الدفاع المهمة والضرورية جدا، لأنها أحد أسباب الفوز

للفريق لو أحسن المدافعين والمهاجمين القيام بدورهم الدفاعي، بمهاجمة الخصم في المكان والتوقيت المناسب للاستحواذ على الكرة ومنع الخصم من تسجيل هدف.

رمية التماس: تعتبر مهارة رمي التماس ذات طابع من ناحية الأداء القانوني الذي نص عليه القانون صراحة، وخصص لها شروط خاصة يجب على اللاعب الذي يقوم بأدائها أن يتبعها، ونصت المادة القانونية لرمي التماس على أنه إذا تحطت الكرة كلها خط التماس خلال المباراة سواء كانت على الأرض أو في الهواء، بأنه يجب إدخالها للملعب لتصبح في اللعب من مكان خروجها.

وقد حدد القانون طريقة أداء التماس؛ فاشترط أن تلعب من مكان خروجها وأن يتواجد الرامي في الملعب وأن تكون قدميه خارج وخلف خط التماس، وملامس للأرض ويجب أن ترمى الكرة فوق الرأس باستخدام اليدين معا. وإذا أخطأ اللاعب الرامي الشروط هذه التي نص عليها القانون فإن الكرة تمنح للفريق المنافس، حيث يبدأ بها للعب مرة ثانية بإعطائه رمية تماس من نفس مكان خروج الكرة.

- التمير: يعتبر التمير من أهم الفنون في الكرة على الإطلاق، نظرا لأنه الأكثر استعمالا في المباراة وهو أحسن وسيلة في بناء الهجمات وتطويرها وإثرائها، زيادة أنه أسهل طريقة لإخفاء تحركات معينة وتجاوز لاعبي فريق الخصم، ويقسم التمير في كرة القدم حسب المسافات إلى ثلاث أقسام:

- التميرات القصيرة.

- التميرات المتوسطة.

- التميرات الطويلة.

أما حيث ارتفاع الكرة عن الأرض فيقسم إلى ثلاث أقسام:

- تمريرات أرضية.

- تمريرات نصف عالية.

- تمريرات عالية.

حراسة المرمى: يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق، وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات، ومركزه في مؤخرة الدفاع يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم السريع، ويتمتع بصفات جسمية منها:

- الطول.

- الوزن.

صفات اللياقة البدنية:

- الرشاقة.

- السرعة.

- المرونة والإطالة

- القوّة العضلية.

- القوّة القصوى.

- تحمّل القوّة.

- التحمّل العام.

- التحمّل الخاص.

- تحمّل الأداء.

الصفات النفسية:

- الشجاعة.

- ضبط النفس.

- القدرة على التركيز والانتباه.

- القدرة على توزيع الانتباه.

- الذكاء.

- القدرة على اتخاذ القرار وعدم التردد.

- تحمّل المسؤولية.

- الثقة بالنفس.

-المهارات الأساسية:

-مهارات بدون كرة:

- الوقفة الأساسية (وضع الاستعداد).

- التحرك لسد الثغرات.

-مهارات باستخدام الكرة:

- مهارات دفاعية.

- مهارات هجومية.

-المهارات الدفاعية:

- إمساك الكرة المواجهة باليدين.

- الارتقاء لمسك الكرة.

- ضرب الكرة بالقبضة أو القبضتين إلى داخل الملعب.

- تشتيت الكرة بجوار القائم أو فوق العارضة.

تشتيت الكرة بالرجل.

المهارات الهجومية:

- دحرجة الكرة على الأرض.

- رمي الكرة باليد من الأعلى.

- ضرب الكرة الثابتة أو بعد حملها إما طائفة أو نصف طائفة.

الصفات البدنية:

ماهية وأهمية الإعداد البدني: يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة. ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية والحركية ويهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم والوصول لحالة التدريب المثل عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.

2-3-أنواع الإعداد البدني:

2-3-1-الإعداد البدني العام: يقصد به التنمية المتكاملة لمختلف عناصر القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة الجهود البدني الواقع على اللاعب والوصول إلى مرحلة التكيف على حمل التدريبي (عبده، الاعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008، صفحة 20).

2-3-2- الإعداد البدني الخاص: يقصد به مجموعة من التدريبات تختلف وتباين في محتويات بالنسبة لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي وتقوى على خصائص مميزة لكل منها ويشمل تمارين تتلاءم مع خصائص اللعبة وتعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي فيها (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2002، صفحة 215).
 ويعني أيضا إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية الحركية الضرورية للأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية والتكتيكية خلال المباراة (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008، صفحة 21).

2-4-2- عناصر الإعداد البدني:

2-4-2-1- التحمل: سعي أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخططية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008، صفحة 37)، ويعني أيضا قدرة اللاعب على الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوضعي لأطول فترة ممكنة (البساطي، 2001، صفحة 59).

2-4-2-2- أنواع التحمل:

- التحمل العام: يقول هاشم عدنان لكيلاي: "هو خاص بالدورة الدموية والتنسيق ويعتبر الأكسجين هو أساس العمل العضلي، حيث تعتمد العضلات في انقباضها المتتالي على توفر الدم المؤكسد لمقاومة التعب" (الكيلاي، 2005، صفحة 143).

- التحمل الخاص: هو قدرة اللاعب على القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة على هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفاعلية أداء المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال زمن المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة (عبده، الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008، صفحة 39، 40).

2-4-3- أقسام التحمل الخاص:

- تحمل السرعة: هي صفة بدنية مركبة من صفتي السرعة والتحمل وتعرف بأنها قدرة اللاعب في الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولمدة طويلة.

-**تحمل القوة:** هي القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض أجزائه ومكوناته.

-**تحمل الأداء:** هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات الخطئية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة.

2-4-4-4-السرعة: تعتبر المكونات الأساسية للأداء البدني وتعني مقدرة اللاعب على أداء الحركات الرياضية المتتابة مع الكرة أو بدونها في أقل فترة زمنية ممكنة (عبده، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، 2008، صفحة 114).

وتعني أيضا التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والإسراع العضلي (علاوي، 1996، صفحة 161).

2-4-4-1-أهمية السرعة:

السرعة تعد أحد أهم عوامل الأداء الناجح في نشاط كرة القدم لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقدرة فيما يعرف بالقدرة العضلية كما أن الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا على تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهاته بسرعة عالية كذلك التحمل والمرونة لهما اتصال وأساس مباشر مع السرعة.

وتعتبر السرعة أحد المتطلبات الرئيسية للأداء في كرة القدم الحديثة لما لها من أهمية في ارتباطها بباقي عناصر القدرات البدنية الخاصة الأخرى حيث تؤثر فيها وتتأثر، كذلك فإن المتطلبات الفنية المهارية والخطئية تعتمد اعتمادا كبيرا على عامل السرعة (عبده، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، 2008، صفحة 115).

2-4-4-2-أنواع السرعة:

-**السرعة الانتقالية:** وهي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي لحركات متشابهة متتابة في أقصى زمن ممكن، وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة (عبده، الاعداد البدني للاعبين كرة القدم، 2008، صفحة 121).

-**السرعة الحركية:** (سرعة الأداء): تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (حسانين، 1997، صفحة 61)، وتعني أيضا أداء حركات ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في الفترة الزمنية قصيرة ومحددة (حسانين ك.، 1999، صفحة 17).

-**سرعة الاستجابة (ردة الفعل):** هي قدرة اللاعب للاستجابة الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن، وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصى زمن ممكن (علي، 1999، صفحة 108).

2-4-5-القوة العضلية:

إمكانية العضلة أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها (عبده، الاعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008، صفحة 167). ويرى برنارد أنها مقدرة العضلات غي التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي (Tupoin, 1990, p. 43).

2-4-5-1-أنواع القوة العضلية:

-**القوة العظمى (القوى):** هي أقصى قوة تستطيع العضلة أو مجموعة من العضلات إنتاجها في انقباض إزومتري (ثابت) إرادي (عبده، الاعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008، صفحة 175).

-**القوة المميزة بالسرعة:** بذل أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن (حسانين ك.، 1997، صفحة 61).

-**تحمل القوة:** وهي كفاءة اللاعب في العمل لفترة طويلة تحت ظروف مواجهة مقاومات ذات تأثير فعال (عبده، الاعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008، صفحة 175).

2-4-5-2-أهمية القوة العضلية:

القوة العضلية تلعب دورا مؤثرا في السرعة والرشاقة والقدرة للاعب مما ينعكس ايجابيا على الأداء الأفضل للأداءات المهارية والحفاظ على اللاعب من مخاطر الإصابات وتظهر احتياجات لاعب كرة القدم للقوة العضلية عند التصويب على المرمى والوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس ورمية التماس وتشيتت الكرة ومهاجمة الخصم لاستخلاص الكرة والتغلب على وزن الجسم عند القيام بالمخاور مع سرعة تغيير الاتجاه.

-**6-4-2-المرونة:** يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 188). وتعني أيضا مدى الحركة المتاحة في المفصل أو مجموعة المفاصل (الخطيب، 1997، صفحة 19).

2-4-6-1-أنواع المرونة:

-**المرونة العامة:** يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة.

-**المرونة الخاصة:** تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء جسم الفرد كالمرونة الخاصة لمتسابقى الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبى الحركات الأرضية في الجمباز، وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة.

2-4-7- أهمية المرونة: المرونة تعمل مع القدرات البدنية الأخرى على الإعداد المتكامل للاعب بدينا وتساعد على الإقلال من الإصابات وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة بصورة إنسانية ومؤثرة وفعالة، كما تساعد على الإقضاء في الطاقة وزمن وبذل أول جهد ممكن.

تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهاري على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري وإتقان الأداء (عبده، الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008، صفحة 257).

2-4-8- الرشاقة: قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 200).

القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه (حسانين ك.، 1997، صفحة 83).

2-4-8-1- أنواع الرشاقة:

-رشاقة عامة: وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا، كل واجب حركي بتصرف منطقي في النشاط الممارس، ويظهر ذلك أثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه والسرعة (عبده، الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، 2008، صفحة 229).

-رشاقة خاصة: وهي إمكانية الرياضي على أداء مهارة حركية مطلوبة بتوافق وتوازن ودقة (فهيم، صفحة 235).

2-4-8-2- مكونات الرشاقة:

- تتضمن مكونات الرشاقة للاعبي كرة القدم على عدة مكونات مميزة تسهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها:
- المقدرة على الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة.
 - المقدرة على التوجيه الحركي.
 - ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.
 - المقدرة على التنسيق الحركي.
 - التوافق الحركي عند إتقان لعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها.
 - المقدرة على الاستعداد الحركي.
 - المقدرة على التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة.
 - التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة.

- المقدرة على خفة الحركة.

2-4-8-3- أهمية الرشاقة:

- الرشاقة تعتبر من القدرات التوافقية المركبة.

- تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية.

- ترتبط بكافة المهارات الحركية والكثير من العناصر البدنية في الكثير من الرياضات

خاتمة:

إن الإعداد البدني في اختصاص كرة القدم يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية

المهارات الحركية للاعب كرة القدم، حيث أنه لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في افتقاره للصفات البدنية الضرورية.

ولهذا تم عرض أهم الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم كالقوة، السرعة، التحمل... إلخ، كما تم عرض أهم المبادئ

والطرق لتنمية هذه الصفات البدنية مع إبراز أهمية تلك الصفات. وكذا التعرف على مختلف المهارات الأساسية للاعب كرة

القدم وطرق تعليمها.

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته اين تتغير هذه الاخيرة نتيجة تاثيرها بعوامل داخلية فيزيولوجية عقلية و جسمية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل ولهذا نجد ان اهتمام الكثير من علماء علم النفس بهذه المرحلة وما تكتسبه من اهمية بالغة و اثرها على حياة الطفل في المستقبل فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها المراهق وتمثل هذه التغيرات جسمية يزداد فيها وزن الجسم بنمو العضلات والعظام او تغيرات عقلية ونفسية يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي لذا اولى علماء علم النفس اهمية كبيرة لها من حيث تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة

تعتبر من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد، ويكتمل فيها النضج البدني و الجنسي والعقلي والنفسي.

3-1- مفهوم المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolexere ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي (زيدان، 1984، صفحة 153).

ويقال راهق الغلام قارب الحلم، والمراهقة مرحلة النمو المتوسط بين سن البلوغ وسن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية (صليا، 1979، صفحة 81).

ويعرفها البهي السيد: "المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو النمو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من، فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي ينمو من الحلم واكتمال النض (السيد، 1986، صفحة 257)

- اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير

الناضج انفعاليا، جسميا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ

بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي، 1990، صفحة 241، 242).

وكذلك هي المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد وهي محددة تماما ويمكن أن نعتبرها العقد الثاني من العمر حيث أنها بين 12 سنة و 21 سنة من العمر فالبداية عادة بين 11 و 16 سنة للذكور ومبكرة بعض الشيء للإناث (بهادر، 1980، صفحة 25). وأما من الناحية النفسية الاجتماعية فإن في مرحلة المراهقة يتم فيها الانتقال من طفل يعتمد على الآخرين راشد مستقل بذاته، ولا شك أن الانتقال يتطلب تحقيق توافق جديد تفرضه ضروريات التمييز بين سلوك الطفل وسلوك الراشد في مجتمع ما. وهذه الفترة يتم فيها هذا الانتقال قد تطول أو تقصر تبعا للثقافة التي تسود ذلك المجتمع (إسماعيل، 1986، صفحة 19). وعرفها فرويد بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عن نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي (قشقوش، 1980، صفحة 79). من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة بولادة جديدة، كما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لها آثارها البارزة وتكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحصل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعة إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية:

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.

- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل الدافع الجنسي.

3-2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة: تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية

الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالحياة يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام، حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر من المهدي إلى الطفولة إلى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر في الحياة فلا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين المربين ولكل من يتعامل مع

الشباب وما لا جدال فيه أن الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات أهمية بالغة في حياته وصحته التنفسية راشدا فشيخا (زهران، 1982، صفحة 328، 329).

3-3- مراحل المراهقة:

3-3-1- المراهقة المبكرة (12 - 15): الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (رضا، 2000، صفحة 257).

فنجند من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين يلتمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه. يتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى إحساسه بذاته وكيانه.

3-3-2- المراهقة الوسطى (15 - 18): تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر. وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 - 21): هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه. كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (زهران، 1982، صفحة 252).

3-4-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

3-4-1- النمو الجسمي: إن في هذه المرحلة يتكامل النمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي ويعدها هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول سيستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (المدلاوي، 1990، صفحة 21).

3-4-2- النمو العقلي: يرى الباحث "ترمان 1916" أن التغيرات في النمو الجسمي والفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقتزن بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي. أما الباحث "بالتر 1973" وكذلك شيء 1974 بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن ويستمر في الازدياد خلال سن النضج (الزغبى، 2001، صفحة 345).

3-4-3- النمو النفسي الاجتماعي: يتأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة وتقاليد وعادات وعرف واتجاهات وميول تؤثر على المراهق وتوجه سلوكه عملية توافقه مع نفسه والمحيط به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين وأولياءهم نتيجة هذه العادات والتقاليد التي يجب على المراهق إتباعها وخاصة المتعلقة باللباس وقصة الشعر والخروج والنتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين والأولياء لكنها تؤثر وتجعل المراهق من حالة عدم الاستقرار المستمر وخاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم وذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي وتأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوى عليه قدراتهم الطبيعية ومن ثم يشعر بالفشل والإحباط لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق لا طاقة فيه وإتاحة له فرصة النمو العقلي والنفسي والاجتماعي وتقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Helen Bee, 2003, p. 278).

3-4-4- النمو الانفعالي: يتفق علماء النفس على أن المراهقة في فترة الانفعالات الحادة والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة الغضب والقلق وينفعل ويغضب من كل شيء، فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمرهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعانى من ازدواجية المشاعر والتناقض الوجداني فيعيش الإعجاب والكرهية والانجذاب والنفور (زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، 2001، صفحة 436).

3-4-5- النمو الحركي الجسمي: التغييرات التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية يتبعه تغير في نمه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عن عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعة، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة (حمودة، صفحة 43).

3-5- وظيفة الوسط المدرسي في توجيه المراهق: إن تطور التعليم الثانوي يعتبر مخرجا حاسما في حياة التلميذ المراهق، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي عمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه وتوجيهها متكاملًا فإن المدرسة لها دور كذلك في هذا الصدد بحيث المدرس الناجح في الوقت الحاضر لا يعمل فقط على تحقيق القدرة على التوافق الاجتماعي والانفعالي للتلميذ، كما أن على التلميذ المراهق أن يكون ذاته وأن يعتبر الدراسة عمل، ومن ثم وجب عليه الشعور بالمسئولية، كما عليه التفكير بطريقة موضوعية وإيجابية مع أقرانه لأن مقياس الشعوب في العصر الحالي مبني على ما توفره هذه الشعوب من فرص تعليمية وتكوينية لشبابها والتعليم الثانوي بدوره يستمد أهميته من حضارة القرن الجاري (يسعد، 1991).

3-6- خصائص المراهقة: للمراهقة خصائص عدة نتطرق إليها بالتفصيل:

3-6-1- الإثارة الجنسية: من بين المراحل المميزة للمراهقة، فعند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التناسل وقذف السائل المنوي عند الذكور، والحيض بالنسبة للإناث والمصحوبة بانفجار ليبيدي واندفاع نزوي تناسلي، بالإضافة إلى حركة تكون ما قبل التناسلية فالظهور المفاجئ للطاقة الحرة تدفع بالفرد بطريقة لا يمكن حبسها أو ضبطها إلى البحث عن تفريغ الضغط والتوترات والشحنات الجنسية، ومن جهة نظر ديناميكية فالصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبيين وإنما صراع تجمع صراعات بدائية قيمة، هذا الانفجار الليبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي إلى إضعاف الأنا في دوره الباقي في الإثارة فيما نلاحظ هنا اندفاع ليبيدي وتعزيز لمتطلبات نزوية وإضعاف للأنا (Sauveau Bankrisp, 1990).

3-6-2- إشكالية الجسم: إن ظهور العضلية الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية وكذلك العضلات الثانوية لها تأثير بليغ على صيرورة المراهق، إذ يرى بعض العلماء وعلى رأسه (Melanie Blein)، (DW. Winiscott)، (Anna Freud)، بأن التغيرات الفزيولوجية هي منبع الاضطرابات، وتمس التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة (Jakobson. Editk)، أوضحت بإمعان دور التغيرات الفزيولوجية في استيقاظ وإحياء قلق الأخصاء، فقد لاحظت هذه الأخيرة أن العملية الأولى التي يعرفها الذكور في المني حتما هل الاستمناة أما عند الفتيات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يعزز اعتقاداً قديماً لمن منذ الطفولة وهو الأخصاء، وتؤدي هذه التحولات المتغيرة الشاملة والتي يعرفها الجسم إلى اضطرابات صورة الجسم في مجالات عديدة يتبر الجسم وسيلة قياس ومرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالخيط وهو محور رمزي أي وسيلة للتعبير الرمزي عن مراعاته واندماجها العلائقية، فصورة الجسم إذن تلعب دوراً مهماً في مرحلة المراهقة. ويظهر المراهق اهتمامه الكبير بجسمه ككل أو بمنطقة منه ويدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة، كما أن للجسم ارتباطاً وثيقاً بالشعور بالهوية لذلك نجد عند العديد من الأفراد في هذه المرحلة شعور بالغربة فيما يخص أجسامهم وهذا يرجع إلى صعوبة لديهم في إدماج هذه السلسلة من التغيرات واستخدامها (محمد، 2004-2005، صفحة 65).

3-6-3- التردد وعدم الثبات: من أهم ما يميز المراهق التردد وعدم الثبات في سلوكه وأحيانا يتصرفه وكأنه راشد وأحيانا أخرى يتصرف وكأنه طفل صغير وغير ناضج، هذا التردد دليل واضح على النضج واختلال التوازن من أهم الأسباب التي تؤدي إلى تردد المراهق وعدم ثبات نموه الجسمي والتغير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به مقارنة بمرحلة الطفولة.

3-7-7- مشكلات المراهقة:

تمر فترة المراهقة بعدة مشاكل وقد حددها العديد من الباحثين في المشاكل التالية:

3-7-1- مشكلات تتصل بالصمت والنمو: يشعر المراهق بالأرق والتعب بصورة سريعة والمعاناة والغثيان، قضم الأظافر، عدم الاستقرار النفسي، قبح المظهر وعدم التناسق بين أعضاء الجسم، كل هذا يكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته مصدر سخيرية من جانب الآخرين.

3-7-2- مشكلات خاصة بالشخصية: وأبرزها الشعور بمركب نقص، عدم تحمل المسؤولية، نقص الثقة بالنفس، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأمور، الرضوخ لأحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لتفادي التعرض للسخرية والانتقاء.

3-7-3- مشكلات تتعلق بالجو الأسري: عدم توفر محل خاص به في البيت، عدم استطاعته الخلو إلى نفسه في داره ووجود حواجز بينه وبين والديه، فلم يستطع اطلاعها على ما يأتيه من حالات نفسية، التشاجر والعراك مع إخوته وأخواته، خصام الوالدين فيما بينهم، معاملته كطفل، عدم السماح له باختيار أصدقائه.

3-7-4- مشكلات تتعلق بالمكانة الاجتماعية: الخوف من الانطلاق في المياه الاجتماعية خشية الوقوع في أخطاء، الخوف من مقابلة أفراد آخرين غير الأبوين، القلق الخاص بالمظهر الخارجي، الشعور بحاجة إلى أصدقاء ولكنه لا يعلم كيف يكونهم، الشعور بأنه لا يكون محببا لدى الآخرين.

3-7-5-مشكلات التواصل مع الجنس الآخر: الخوف من عدم الاستجابة للإصابة بالعدوى والارتباك عند

التحدث إلى الجنس الآخر، الجهل بوجود إقامة العلاقة الاجتماعية الحسنة التي تقرها قواعد الأخلاق عند الجنس الآخر.

3-7-6-مشكلات ترد إلى المدرسة والدراسة: عدم القدرة على التركيز والتفكير وعدم توفير النصائح الصائبة

بشأن أساليب الدراسة، عدم المعرفة بشأن الانتفاع بالوقت، شك المراهق بقدراته والخوف من الرسوب فيترتب على هذا القلق بغض المدرسة ومن فيها ويعود هذا لعدم استطاعته مسايرة أقرانه في الصف أو عدم تفهم الإدارة والمدرسين له أو جراء تعرضه لأذى من الزملاء، عدم معرفته بأصول الدراسة النافعة، التخوف من الامتحانات.

3-7-7-مشكلات ترجع إلى الاختيار المهني: الحاجة إلى من يرشده إلى أن يختار نهجه من الحياة، الحاجة إلى

الخبرة في نوع العمل الذي يرغب فيه، عدم معرفته بكيفية البحث عن عمل ما، انعدام الرغبة والاهتمام مما يولد القلق النفسي والكآبة القائمة، عدم معرفته بما يوافق قابليته من مهن (الجسماني، 1994، صفحة 238).

3-8-3-خصوصية التدريب من ناحية الصفات البدنية للمرحلة العمرية 15 - 16 سنة:

3-8-3-1-صفة التحمل: تعتبر صفة التحمل حسب Veineck بأنها قدرة بدنية ونفسية يمتلك اللاعب من خلالها

قدرة عالية لمقاومة التعب، وهو حسب خصوصية نشاط كرة القدم ينقسم إلى تحمل عام وتحمل خاص، فتدريبات التحمل العام لها تأثير كبير على جميع قدراته وكفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لدى الأطفال والمراهقين، فحجم الطفل يخضع لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ الأول والقدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة تدريبات التحمل الخاص التي تتطور مع زيادة طول وزن الجسم (Weinech, 1997, p. 20)، وتدريبات التحمل الخاص أو التحمل اللاهوائي تبدأ مع بداية مرحلة البلوغ الثانية لأن الناشئ في فترة الطفولة لا يكون مستعداً لهذا النوع من التدريب.

ويرى Veinek أن طرق التدريب المستخدمة لفئة المراهقين هي التدريب الفترى وبالأخص من النوع التبادلي Intermittent، مما يسمح بتطوير صفة التحمل التي تعتبر كقاعدة بدنية عليها الصفات البدنية والمهارية والخططية ومواصلة الأداء في أعلى مستوى لأن النظام الهوائي هو الغالب في رياضة كرة القدم.

3-8-2- صفة القوة: القدرة على التغلب على مقاومة خارجية مما يتطلب كفاءة الجهاز العصبي العضلي وتدريب القوة يمكن العمل بها عبر مراحل النمو المختلفة مع ما يتناسب من استعدادات بدنية خاصة المرحلة العمرية وخصائص النمو التي تميزها، وفي المرحلة الثانية من مراحل البلوغ أي المراهقة نجد فيها تحسن كبير لمستوى القوة لأن النمو يظهر بشكل زيادة كتلة وحجم العضلات لكن تدريبات القوة في هذه المرحلة قد يشكل خطرا على العظام لأنها تكون لازالت مرنة خاصة العمود الفقري لذا يجب مراعاة شدة الحمل المعمول بها في تدريبات التقوية العضلية، ومحتوى هذا التدريب يشمل جميع التمارين العامة والخاصة للتقوية العضلية فنجد التمارين مع الزميل والأثقال طبعاً مع الحذر ومراعاة شدة المقاومات المستخدمة، كما أن التدريبات بواسطة ثقل الجسم يكون أداة كافية لهذا الغرض.

ويعتبر اختيار الوثب العريض من الثابت من أكثر الاختبارات البدنية استخداماً وصلاحيته المقارنة بين الأعمار المختلفة في نمو وتطور القدرة العضلية (خرفان، 2006، صفحة 74).

3-8-3- صفة السرعة: السرعة هي القدرة على أداء حركات في أقل زمن ممكن، الأمر الذي يتطلب كفاءة عمل الجهاز العصبي العضلي، وهي محددة وبعوامل وراثية حسب Burl فالسرعة يجب أن يمهد يحضر لها الناشئ خلال مرحلة البلوغ الأولى وتستمر العملية في مرحلة المراهقة بالزيادة التدريجية لعمل القوة الديناميكية والانفجارية التي تسمح باكتساب قوة عضلية وديناميكية تخدم تدريبات السرعة خلال مرحلة المراهقة وبالتالي يمكن تطوير السرعة في المرحلة العمرية 15 - 16 سنة حيث أن محتوى تدريبات السرعة الخاص بالراشدين، يمكن أن يستخدم لدى المراهقين في هذه المرحلة العمرية بشرط أن يكون حجم العمل قليلاً (Burl, 1980, p. 55).

3-8-4-المرونة: المرونة هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع لعمل المفاصل وإطالة العضلات والأربطة والأوتار العاملة على تلك المفاصل تكون إما بإرادة اللاعب أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل، طبقا لهذا الأمر الذي يدخل ضمن متطلبات لعبة كرة القدم.

وفي تدريبات المرونة يجب التمعن في اختيار طرق التدريب وشدة وحجم العمل لتحسين هذه الصفة تماشيا مع المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي التي تميز مرحلة المراهقة بسبب الزيادة في طول ووزن الجسم حيث أن المرونة تتغير صفتها بين الطفولة والمراهقة ولا تبقى كما كانت لدى الطفل. نلاحظ خاصة العمود الفقري ومفصل الورك المعرضان للأخطار وفي مرحلة المراهقة وعليه لابد من تكيف التمارين البدنية خلال حصص التدريب من حيث الشدة والتكرارات لتمرين الإطالة خلال تدريبات القوة العضلية وأيضا القيام بالإحصاء الجيد للعضلات.

3-8-5-الرشاقة: الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو لجزء معين مثل القدم، الرأس، وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي.

إن التدريبات الخاصة بالرشاقة يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات الأخرى مثل القوة والسرعة حيث أن التدريبات الخاصة بها سوف تحوي كل هذه العناصر بما قد يعرض اللاعب بالإصابة إذا لم يكن أحد جيدا بالنسبة لتلك العناصر، على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعي فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية.

ومع بداية الدخول في مرحلة المراهقة يتطور التنسيق الحركي بسرعة من خلال عمليات التعلم والاكساب اللاإرادية، يستقر مستوى هذا التنسيق مع تقدم مرحلة المراهقة أين نلاحظ تحسن القدرة على التحكم الحركي، وبذلك فإن المراهقة تمثل فترة مناسبة لتدريبات الرشاقة.

3-9-خصوصية التدريب من ناحية الصفات المهارية:

المهارة عبارة عن سلوك معين مكتسب وخصائص لكل نشاط يقوم به اللاعب لحل مشكل حركي في موقف من مواقف الأداء والذي يتحدد بعامل السرعة والرشاقة والدقة الخاصة بطبيعة كرة القدم.

تنمية الصفات المهارية الأساسية في سن مبكرة للطفل مهم جدا وفي مرحلة المراهقة يكون التحكم في المهارة معقدا نوعا ما بسبب الزيادة في طول أعضاء الجسم، حيث أنه من المفضل في هذه المرحلة ترسيخ المهارات المكتسبة خلال مرحلة البلوغ الأولي بدلا من تعلم مهارات جديدة تجنبنا لاحتمال حدوث إجهاد لدى اللاعب (Martin, 1998, p. 51).

3-10- خصوصية التدريب من الناحية الخططية:

السلوك العقلي والتصرف واتخاذ القرار في لحظات حاسمة للاعب بواسطة اعتمادا على قدراته البدنية والمهارية والعقلية ضد منافسه هو ما يعني التطبيق العملي للتفكير الخططي في كرة القدم والتعلم الخططي يبدأ ويرتبط مباشرة مع تعلم واكتساب المهارات الأساسية في كرة القدم وهو ما يسمى بالتدريب Technico tactique.

خاتمة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي و الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي،... الخ.

فالمراهقة حالة نفسية و جسدية كامنة في كل منا، تدفعنا إلى التصرف الخاطيء، و بالتالي فهي تحتاج إلى رقابة و مساندة مستمرة من الأهل و الأسرة.

هذا من جانب ومن جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم و التدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق و نظرا لما يميز المرحلة العمرية 15-16 سنة من إمكانيات و قدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية و خاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تمايز القدرات البدنية الخاصة، و أمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ إستعداد جسمي و بدني ، و بذلك تكتسب فئة الأشبال في كرة القدم أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة .

مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى فصلين؛ حيث سيخصص الفصل الأول للتطرق إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية، وذلك من خلال التكلم عن عينة البحث ومجال البحث وأدوات البحث، وأما الفصل الثاني فيكون محتواه حول تحليل ومناقشة النتائج ومدى تطابق الفرضيات مع النتائج، وفي الأخير الخروج بالخلاصة والاقتراحات المستقبلية.

تمهيد.

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية، للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة. فطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها. وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته، يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1-1- الدراسة الاستطلاعية.

اتباعاً للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات واعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان على التجربة الاستطلاعية حيث اشرف بنفسهما على إجرائها على عينة من 15 لاعب من اشبال نادي ميثالية تيغنيف اقل من 17 سنة وكان الهدف هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة بالجانب البدني والمهاري وكذا التوصل الى افضل طريقة لاجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والصعوبات التي يمكن ان تواجهنا في الاختبارات القبلية.

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2013/11/04 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد اسبوع أي يوم 2013/11/11 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار.

1-2-1-2-1-2 إجراءات البحث الميدانية.

1-2-1-1 منهج البحث.

ان دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحثان هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الانسان الى الحقيقة

ويتم الوصول الى الحقائق عن طريق البحث و الاستقصاء كما أن الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها المنهج تكون عبارة عن محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد أنها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف

لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي لكونه يتلائم مع المشكلة المدروسة

1-2-2-1-2-1 مجتمع البحث:

يقول "عبد العزيز فهمي هيكل" العينة هي المعلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الإحصائي موضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات المجتمع، ولدراسة أي مشكلة عملية تحتاج إلى جمع كل ما يتعلق بتلك المشكلة من معلومات.

تمثل مجتمع البحث في أشبال النوادي الذين ينشطون في البطولة الوطنية الثانية لاقبل من 17 سنة للموسم الرياضي 2013/2014 و الذين بلغ عددهم 408 لاعبا .

1-2-3- عينة البحث.

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وذلك لسهولة التواصل معها وتم اختيار 36 لاعبا من اشبال فريقي شباب و هلال سيق حيث طبقت عليهم الاختبارات البدنية والمهارية بعد عرضها على مجموعة من الخبراء وأساتذة المعهد المختصين في مجال التدريب الرياضي

النسبة المئوية(%)	العدد	
100%	408	المجتمع الأصلي
8.82%	36	عينة البحث

جدول رقم (01) يبين نسبة عينة البحث من مجتمع الأصلي لبحث .

1-2-4- مصطلحات البحث الاجرائية:

-**المنافسة:**هي اختبار بين شخصين او بين فريقين لمعرفة مستواهما ويتم فيها التنافس للحصول على مكافاة او جائزة ما.

-**المتطلبات البدنية:** هي مجموعة من العناصر البدنية التي يحتاجها اللاعب في الميدان من اجل القيام بواجباته

الدفاعية والهجومية وهي كالتالي: التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة.

-**المهارات الاساسية:**هي عبارة عن اداء فني جيد للحركات يستخدمها اللاعب بفاعلية في التوقيت المناسب في

مواقف التنافس المختلفة.

-**كرة القدم:**هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين، يتكون كل فريق من 11 لاعب ويحاول كل فريق تسجيل اكر عدد من

الاهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز

-مراكز اللعب: هو المكان الذي يشغله كل لاعب في الملعب والذي يسمح له بالقيام بوظيفته حسب الخطة الموضوعية.

-المرحلة العمرية: هي المرحلة التي تبدأ فيها المراهقة المتوسطة ولها أهمية كبيرة من حيث التوجيه والمتابعة.

3-1 مجالات البحث:

1-3-1- المجال البشري:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والتي تمثلت في اشبال فريقي شباب و هلال سيق و الذين بلغ عددهم 36 لاعبا.

1-3-2-المجال المكاني.

اجريت الاختبارات البدنية و المهارة بملعب سيق.

1-3-3-المجال الزمني.

أجريت التجربة وفق التسلسل الزمني التالي:

- تمت التجربة الاستطلاعية يوم 04 نوفمبر 2013 على الساعة الخامسة مساء لتعاد بعد اسبوع أي يوم 11 نوفمبر 2013 في نفس التوقيت.

-الاختبار القبلي أجري يومي: 06 و 07 أكتوبر 2013 على العينة التجريبية.

- الاختبار البعدي أجري يومي 11 و12 فيفري 2014 حيث طبق العمل نفسه الذي قمنا به في الاختبار القبلي.

4-1- متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل والآخر متغير تابع.

أ- المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو "دراسة اثر المنافسة".

ب- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو "بعض المتطلبات البدنية والمهارية في كرة القدم حسب مراكز اللعب".

ج- المتغيرات المشوشة: هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث وقصد ضبطها والتحكم فيها قام الطالبان بمجموعة من الإجراءات، والمتمثلة في :

- اختيار العينة من نفس الجنس (ذكور)، و السن (15-16 سنة)

- إشراف الطالبان نفسيهما على إجراء التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبليّة والبعدية على العينة، وذلك بمساعدة فريق عمل مكون من سواعد علمية مؤهلة.

- إشراف الطالب حليمي مصطفى نفسه على متابعة المباريات الرسمية باعتباره المدرب الرئيسي لهذه الفئة.

- توحيد توقيت ومكان إجراء الاختبارات القبليّة و البعدية للعينة.

1-5- أدوات البحث:

"تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحثان في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة" (عطا الله، 2006 ص 57).

أولاً: المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما توفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية زيادة على المجلات والملتقيات العلمية، فضلاً عن شبكة الإنترنت، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة والمرتبطة بمحل التدريب الرياضي، حيث قام الطالبان باستخدام القاموس لترجمة بعض المصطلحات من اللغة الأجنبية إلى اللغة العربية (سهيل، 2007).

ثانياً: المقابلات الشخصية:

قام الطالبان بإجراء مقابلات شخصية مع بعض المختصين في التدريب الرياضي في كرة القدم خاصة عند الناشئين كما شملت المقابلات أساتذة ودكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وبعض المدربين الحاصلين بهذه الفئة للتعرف على طبيعة وأهداف التدريب في هذه المرحلة العمرية.

كما تم التعرف على أهم الأهداف التي يجب أن تتحقق في هذه المرحلة العمرية وكذا الكيفية الصحيحة في بناء البرامج التدريبية والتعليمية.

ثالثاً: الاستبيان:

عرض الطالبان استبياناً لمجموعة من الدكاترة والأساتذة وذلك لتحكيم الاختبارات البدنية و المهارة المستخدمة في الدراسة.

رابعاً : الاختبارات البدنية :

من أهم الطرق استخداماً في مجال التدريب الرياضي وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساساً للتقييم الموضوعي إذ تعد أبحاث الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العملية.

ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبار مقننة تقيس الجوانب البدنية المتعلقة بموضوع الدراسة.

خامسا : الاختبارات المهارية:

تعتبر من أهم الطرق استخداما في المجال التدريب الرياضي وخاصة البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي إذ تعد أنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

ومن هنا اعتمد الطالبان على بطاريات اختبارات مقننة تقيس الجوانب المهارية لأشبال عينة البحث والمتعلقة بموضوع الدراسة.

سادسا: الوسائل البيداغوجية:

تمثلت في 10 كرات قدم، 02 مقياتي، صافرتان، شريط قياس، ديكامتر، صدريات بلونين مختلفين، شواخص عددها (20 شاخصا) حجم كبير وصغير، ميزان طبي.

1- 6- الأسس العلمية للاختبارات:**1-6-1- صدق الاختبار:**

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (بن قوة، 1997، صفحة 57).

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (02)

القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن هذه الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الصدق وهذا ما تبينه نتائج الجدول رقم (02).

1-6-2- ثبات الاختبار:

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف. (عبدالقادر،

1995ص56)

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (15) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية ثم بعد أسبوع

وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

صدق الاختبار	ثبات الاختبار	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
	0.15	0.27	0.05	34	36	اختبار navette
	0.24					الوثب العمودي
	0.42					اختبار سرعة 10م
	0.61					اختبار سرعة 40م
	0.87					الجري بالكرة 30م
	0.64					الجري بالكرة (30*5)
	0.79					اختبار ثمانية

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية المعتمدة عند

درجة الحرية (34) ومستوى الدلالة (0.05).

خلال الجدول تبين لنا إن الدراسة الاستطلاعية حققت أهدافها على جميع الأصعدة حيث قدمت لنا معطيات مهمة من

بينها الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمتمثلة في صدق وثبات هذه الاختبارات التي تساعد في التجربة الميدانية.

1-6-3- موضوعية الاختبار: إن الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل

فقد طبقت بموافقة المختصين وهي ضمن أهداف الدراسة كالسرعة القفز والجري بالكرة الخ

كما أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، المسافة وعدد المرات والدقة، وبذلك فإن الاختبارات المستخدمة ذات موضوعية جيدة.

1-7- التجربة الرئيسية: تحقيقاً لأهداف البحث وحلا لمشكلته قام الطالبان الباحثان باختيار عينة تجريبية التي

أقيمت عليها مجموعة الاختبارات البدنية والمهارية السالفة الذكر، وهذا كاختبار قبلي للعينة، وتم ذلك في مواعيد محددة وفي نفس الظروف.

1-8- مواصفات الاختبارات:**1-8-1- مواصفات الاختبارات البدنية:**

اولاً: اختبار navette (bernard, 2002)

الهدف: قياس السرعة القصوى الهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين

وصف الاداء: الاختبار هو تحقيق اكبر عدد ممكن من مسار ذهابا و ايابا بين خطين يبعدان عن بعضهما 20م، حيث

ان السرعة تتسارع تدريجيا، يتم ضبط السرعة عن طريق الصوت (شريط كاسيت) التي ينبعث منها الصوت على فترات منتظمة.

يبدأ الاختبار بسرعة 8 كلم/سا ويزداد الايقاع تدريجيا ب0.5 كلم/سا في كل دقيقة والهدف هو استكمال اكبر عدد

ممكن من مستويات دقيقة واحدة ينتهي الاختبار عندما لا يستطيع المختبر مسايرة الريتم ولا بد من تنقيط رقم اخر مستوى اعلنه الشريط مثال: (تحمل 15 ثا و 30 ثا).

بعد ذلك نرجع الى الجداول المقدمة لتحديد السرعة القصوى الهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين .

ثانيا: اختبار الوثب العمودي سارجنت: (Akramov.A, 1990)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

الخصائص: يتضمن الاختبار القفز لأعلى بأقصى قوة ممكنة

المميزات: يضع المختبر قدماه على بعد 15سم عن الحائط والذراع المحادية للحائط ترفع الى الاعلى والعقبان

ملامسان للارض يضع اللاعب طرف الاصبع الوسطى على الطباشير ويضع علامة على الحائط ثم يقفز مرة ثانية بحيث

تكون الساقين مثنيتين ويضع علامة ثانية على الحائط ويحسب الفرق بين العلامتين بالسنتيمتر.

الوسائل:

-لوحة مرقمة

-طباشير

الزمن	التقدير
اقل من 65سم	1-ضعيف
من 65 الى 75سم	2-متوسط
فوق 76سم	3-ممتاز

جدول رقم (03) يمثل مستويات اختبار سارجنت

ثالثاً: اختبار السرعة 40 متر : (Cazorla.G, 1984)

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

مبدأ الاختبار: يسمح هذا الاختبار بتقويم الجهد اللاهوائي اللاكتيكي الذي ينجز انطلاقاً من تحطيم الكرياتين

فوسفات (CP) وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP)

الخصائص: الاختبار يتضمن الجري لمسافة 30 متر بأقصى سرعة ممكنة.

النتائج: تعطى 02 محاولتين للاعب و تدون أحسنهما بحيث يجب أن يكون الاسترجاع كاملاً بين المحاولتين.

- الوسائل المستعملة:

-ميدان مسطح.

- شواخص.

-ميقاتي.

-صافرة.

رابعاً: اختبار سرعة 10 م :من الوقوف (حنفي، 1994ص23).

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

الأدوات المستعملة:

- ساعتين من نوع واحد.

- شريط متري لقياس مسافة 10م (ديكامتر)

- مضمار خاص بالجري محدد بما يسمى بالرواق.

طريقة إجراء الاختبار:

-تكون البداية من وضع الوقوف.

-على اللاعب أن ينطلق بسرعة قصوى إلى غاية نهاية المسافة المحددة.

-لكل لاعب محاولتان وتحسب له أحسن محاولة (VIGOT, 1989 , P66-67)

-زمن الراحة بين محاولة ومحاولة أخرى دقيقتين، والانطلاق عن طريق الإشارة .

1-8-2- مواصفات الاختبارات المهارية:

اولا: اختبار الجري بالكرة 30م: (akramov, 1990)

هدف الاختبار: قياس سرعة الجري بالكرة والسيطرة عليها

مبدأ الاختبار: نقوم بتقييم التوافق بين السرعة والانتقال والسيطرة على الكرة.

المميزات: الاختبار يتضمن الجري بالكرة لمسافة 30م وتكون البداية من وضع الوقوف.

وصف الاداء: بعد الاشارة بجري اللعب بالكرة مسافة 30م بحرية مع ثلاث لمسات للكرة على الاقل.

ثانيا: اختبار الجري بالكرة (30م×5): (akramov, 1990)

هدف الاختبار: قياس التحكم في الكرة خلال مداومة السرعة.

مبدأ الاختبار: يسمح بتقدير مداومة السرعة و التوافق بين الانتقال و التحكم في الكرة

الخصائص: يقوم اللاعب بالجري لمسافة 30 متر 05 مرات متتابعة بأقصى سرعة ممكنة

النتائج: يسمح بمحاولة واحدة و يحسب زمن الانجاز.

الوسائل:

-صفارة.

-مِقْطَافِي.

-كرة

-02شواخص

ثالثا:اختبار ثمانية مع الكرة:(akramov, 1990)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة السيطرة على الكرة

مبدأ الاختبار: نقوم بتقييم سرعة التوافق بين الانتقال والسيطرة على الكرة في فضاء محقق

طريقة اجراء الاختبار: تكون البداية من وضع الوقوف،يجري اللاعب بالكرة باسرع ما يمكن في دائرة على شكل

ثمانية، بحيث يجب على اللاعب ان يتجاوز خمس شواخص.

الادوات المستعملة:

-خمس شواخص

-كرة

-ساعة توقيت

-صافرة

-شريط قياس

لكل لاعب محاولتان وتحسب له احسن محاولة.

1-9- الدراسة الإحصائية:

وهو من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى النتائج التي يتم تحليلها ومناقشتها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المعدلات الإحصائية التالية:

- **المتوسط الحسابي:** وهو أحد مقاييس الدراسة المركزية والذي يحسب بجميع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية (سعد الله، 1999 ص 148)

بحيث س ن

س: المتوسط الحسابي.

ن= حجم العينة.

مجموع = مجموع القيم.

- **الانحراف المعياري:** وهو من أهم المقاييس التشتت وأدقها، ويستعمل لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي حسب المعادلة الإحصائية التالية (عبدالحفيظ، 1993 ص 69)

بجيث أن:

ع = الانحراف المعياري.

س^٠ = القيم التي تحصلت عليها العينة.

س^١ = المتوسط الحسابي.

س = عدد العينة.

- **معامل الثبات لبيرسون:** وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز (ر) ويعني مقدار العلاقة الموجودة بين متغيرين والتي تنحصر في مجال [-1.1]، فإذا كان الارتباط سالبا وهذا يعني أن العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، ويحسب بالمعادلة الآتية: (محمد أبو يوسف، 1989 ص 62)

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

حيث: ر = قيمة معامل لبيرسون

س^١: المتوسط الحسابي للمتغير س.

$$\sum (s - s^1)(s - s^1) = \text{مجموع حاصل ضرب الانحرافات.}$$

$$\sum (s - s^1)^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم س عن المتوسط الحسابي.}$$

$$\sum (s - s^1)^2 = \text{مجموع مربعات انحرافات قيم ص عن المتوسط الحسابي.}$$

• الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب عليه صدق الاختبار. (رضوان، 1988ص350) .

ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار كما هو موضح في المعادلة الإحصائية الموالية.

$$\bullet \text{ الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

• اختبار الدلالة "ت":

يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة وللعينات المتساوية والغير متساوية. وفي هذا الصدد استخدم الباحث المعادلتين التاليتين:

-دلالة الفروق بين متوسطين مستقلين حيث ($n_1 = 2n_2$):

-قانون الإحصاء: تستعمل لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لنفس العينة. (مقدم، عبد الحفيظ، 1993).

• اختبار « T »

حيث: ت: اختبار ستودنت

م ف: متوسط الفروق ح ف = م ف - م ف

ف: الفرق بين الدرجات بين الاختبار القبلي و البعدي

ن: عدد أفراد العينة.

$$t = \frac{m_f}{\sqrt{\frac{2(m_f)}{(n-1)}}}$$

-القانون: معادلة نسبة التطور (علي أبو شون، 2002، صفحة 39)

1-10- صعوبات البحث:

- نقص في المصادر والمراجع والبحوث المشابهة التي تتحدث عن مراكز اللعب.

- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.

-الخلاصة:

تعد الدراسة الميدانية من أهم المراحل العلمية التي ينبغي على الطالب الباحث الالتزام بها رغبة في جمع أكبر قدر من المعلومات أو الحقائق التي تخدم موضوع البحث وكذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية هذا بناء على الوسائل المستخدمة وفي ظل المنهج المتبع، تبعاً لأهداف البحث المنشودة ومنه تم استخلاص إنها تتميز بحسن الإعداد والبناء، ويتوفر فيها اختبارات ذات تعليمات محددة لتطبيقها وتصحيحها وتفسير نتائجها، كما يتوافر لها مقومات العلمية من الصدق والثبات والموضوعية.

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة وهذا من اجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث وذلك لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة خلال الدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام ويحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل هذه النتائج المدونة في جداول خاصة وتمثيلها البياني لتوضيح التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض النتائج مع التحليل.

2- عرض مناقشة و تحليل نتائج البحث:

تهدف الدراسة للتعرف على دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم (أقل من 17) سنة ولتحقيق ذلك أجرى الطالبان الباحثان مجموعة من الاختبارات القبليّة والبعدية حيث تمثلت في اختبار navette ، الوثب العمودي من الثبات، سرعة 40م، سرعة 10م ، الجري بالكرة 30م ، الجري بالكرة (30م*5)، اختبار ثمانية بالكرة.

وقد قام الطالبان الباحثان بشرح الإجراءات التنفيذية للاختبارات ، في فصل إجراءات البحث الميدانية وفي هذا الفصل سيتم معالجة النتائج الخام المحصل عليها باستخدام مجموعة من المقاييس الإحصائية لأجل عرضها في جدول ثم تحليلها ومناقشتها والتي أفرزت نتائجها على ما يلي:

2-1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

م اللعبة	حارس مرمى			ظهير			مدافع محوري			وسط دفاعي			وسط هجومي			مهاجم			F ج	F م	دلالة الإحصائية
	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س			
NAVETTE	6	7.19	50.56.	4	2.76	47.1	4	3.47	49.37	6	1.56	46.46	10	4.55	48.27	6	18.28	51.4	2.53	0.29	غير دال
الوثب العمودي	6	2.22	38.83	4	1.82	38	4	8.67	39	6	2.73	41.66	10	5.50	40.06	6	7.36	44.5	2.53	1.09	غير دال
السرعة 40م	6	0.42	5.63	4	0.62	6.03	4	0.17	5.91	6	0.31	5.88	10	0.18	5.96	6	0.35	6.06	2.53	0.98	غير دال
السرعة 10م	6	0.24	2.05	4	0.39	2.15	4	0.14	2.12	6	0.18	2.08	10	0.08	2.13	6	0.15	2.23	2.53	0.55	غير دال
الجرى بالكرة 30م	6	0.13	5.80	4	0.25	5.86	4	0.18	5.77	6	0.17	5.75	10	0.15	5.75	6	0.39	5.83	2.53	0.22	غير دال
الجرى بالكرة 30م*5	6	1.12	33.98	4	0.35	34.82	4	0.45	34.30	6	1.01	33.65	10	1.24	35.95	6	1.62	35.43	2.53		
اختبار(8) بالكرة	6	0.92	16.98	4	0.15	17.94	4	1.30	17.11	6	0.92	17.61	10	0.91	17.76	6	1.16	17.07	2.53	1.00	غير دال

جدول رقم 03 يمثل عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 5 بين المجموعات و 30 داخل المجموعات.

2-2- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث:

م اللعبة	حارس مرمى			ظهير			مدافع محوري			وسط دفاعي			وسط هجومي			مهاجم			F ج	F م	دلالة الإحصائية		
	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س	ن	ع	س					
اختبارات NAVETTE	6	7.27	54.65	4	2.95	50.42	4	3.78	53.32	4	2.22	49.41	6	2.22	49.41	6	5.15	51.87	10	5.15	51.87	2.19	غير دال
الوثب العمودي	6	3.16	43	4	2.06	40.25	4	9.53	41.75	6	3.25	44.83	6	3.25	44.83	6	6.06	43.1	10	6.06	43.1	0.98	غير دال
السرعة 40م	6	0.32	5.3	4	0.23	6.03	4	0.22	5.7	6	0.21	5.82	6	0.21	5.82	6	0.35	5.63	10	0.35	5.63	2.49	غير دال
السرعة 10م	6	0.22	1.95	4	0.48	1.96	4	0.13	1.94	6	0.21	1.91	6	0.21	1.91	6	0.10	1.98	10	0.10	1.98	0.55	غير دال
الجرى بالكرة 30م	6	0.37	5.43	4	0.27	5.49	4	0.48	5.27	6	0.33	5.37	6	0.33	5.37	6	0.20	5.34	10	0.20	5.34	0.41	غير دال
الجرى بالكرة 30م*5	6	1.39	30.20	4	0.51	32.20	4	1.38	30.14	6	1.95	31.68	6	1.95	31.68	6	2	33.28	10	2	33.28	4.22	دال
اختبار (8) بالكرة	6	0.73	15.40	4	0.45	16.34	4	1.11	15.99	6	0.79	16.17	6	0.79	16.17	6	0.57	16.43	10	0.57	16.43	1.45	غير دال

جدول رقم 04 يمثل عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينة البحث عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 5 بين المجموعات و 30 داخل المجموعات.

2-3- عرض، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

-الفرضية الاولى: افترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية و البعدية في مستوى المتطلبات البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

2-3-1- عرض، تحليل و مناقشة نتائج اختبار navette:

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	51.4	46.0	48.2	51.8	46.4	49.4	49.3	53.3	47.	50.4	50.5	54.6
	1	7	7	7	6	1	7	2	1	2	6	5
ع	18.2	5.53	4.55	5.15	1.56	2.22	3.47	1.86	2.7	2.45	7.19	7.27
	8								6			
ن	6	6	10	6	3	4	5					
ت جدولية	2.01	1.83	2.01	2.35	2.35	2.05						
ت المحسوبة	0.63	12.53	7.76	15.8	14.09	8.66						
الدلالة الاحصائية (0.05)	غير دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (05) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار Navette عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

- حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 51.4 وانحراف معياري قدره 18.28 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 46.01 والانحراف المعياري 5.53 وبلغت قيمة t المحسوبة 0.63 وهي اصغر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 48.27 وانحراف معياري قدره 4.55 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 51.87 والانحراف المعياري 5.15 وبلغت قيمة t المحسوبة 12.53 وهي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 46.46 وانحراف معياري قدره 1.56 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 49.41 والانحراف المعياري 2.22 وبلغت قيمة t المحسوبة 7.76 وهي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

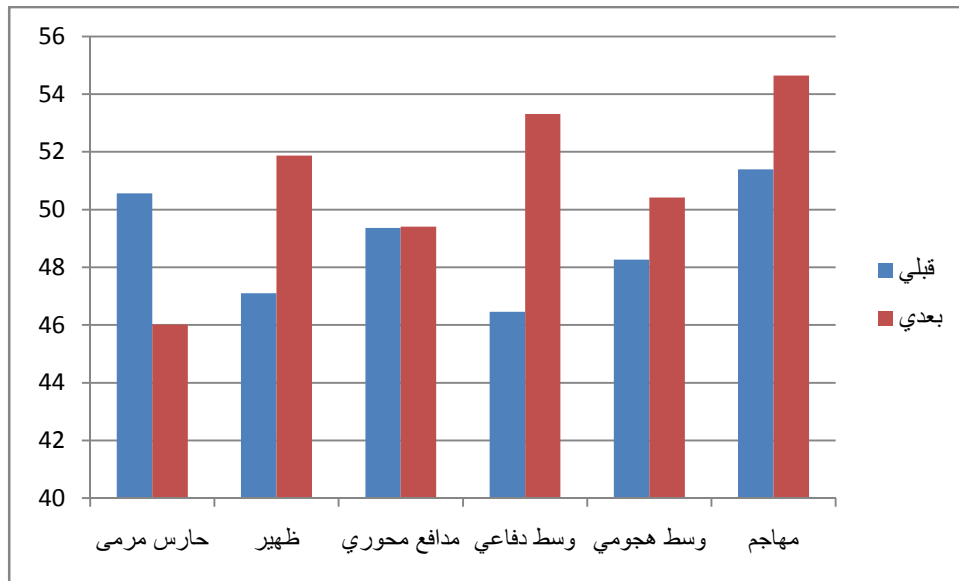
- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 49.37 و انحراف معياري قدره 3.47 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 53.32 والانحراف المعياري 1.86 وبلغت قيمة t المحسوبة 15.8 وهي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 47.1 و انحراف معياري قدره 2.76 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 50.42 والانحراف المعياري 2.45 وبلغت قيمة t المحسوبة 14.09 و هي اكبر

من t الجدولية التي تقدر بـ 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 50.56 و انحراف معياري قدره 7.19 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 54.65 والانحراف المعياري 7.27 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.66 و هي أكبر من t الجدولية التي تقدر بـ 2.05 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

يعزو الطالبان تطور هذه الصفة إلى أن التحمل العام له تأثير كبير على جميع القدرات و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لذا الاطفال و المراهقين الذين يخضعون لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ و القدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة التحمل الخاص (Weineck, 1997.P.120).



و من خلال الشكل البياني رقم (01) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار navette بين اللاعبين حيث ان حراس المرمى لم يحققوا تطورا في صفة التحمل وهذا لان حراس المرمى منطقتهم محدودة ولا يجرون كثيرا في المباراة عكس اللاعبين الاخرون وبدرجة خاصة لاعبي الوسط الدفاعي الذين سجلوا تحسنا كبيرا وهذا التحسن

يعزبه الطالبان الى الجهد الكبير الذي يبذله اللاعبون في هذا المنصب فعادة ما يقطعون مسافة 12 كلم طوال 90د. ويشير الباحثان هنا إلى التفاوت في مستوى اللاعبين في هذه الصفة و الذي قد يرجعه الباحثان إلى طبيعة الإختلاف في متطلبات التحمل المتغيرة بإستمرار و التي تفرضها واجبات الخطوط (الدفاعية ، الوسط ، الهجومية).

2-3-2- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبارالوثب العمودي:

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	44.	47.6	40.2	42.5	41.6	44.8	39	41.7	38	40.2	38.8	43
	5	6	2	5	6	3	5	5		5	3	
ع	7.3	2.71	5.69	6.16	2.73	3.25	8.6	9.53	1.8	2.06	2.22	3.1
	6						7		2			6
ن	6	6	10	6	6	3	4	5				
ت جدولية	2.01	2.01	1.85	2.01	2.01	2.35	2.35	2.01				
ت المحسوبة	7.88	7.88	9.89	10.30	5.74	9	8.73					
الدلالة الاحصائ ية (0.05)	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (06) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

-حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 44.5 وانحراف معياري قدره 7.36 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 47.66 والانحراف المعياري 2.71 وبلغت قيمة t المحسوبة 7.88 وهي اصغر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 40.22 وانحراف معياري قدره 5.69 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 42.55 و الانحراف المعياري 6.16 و بلغت قيمة t المحسوبة 9.89 و هي اكبر من t

الجدولية التي تقدر ب1.85 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

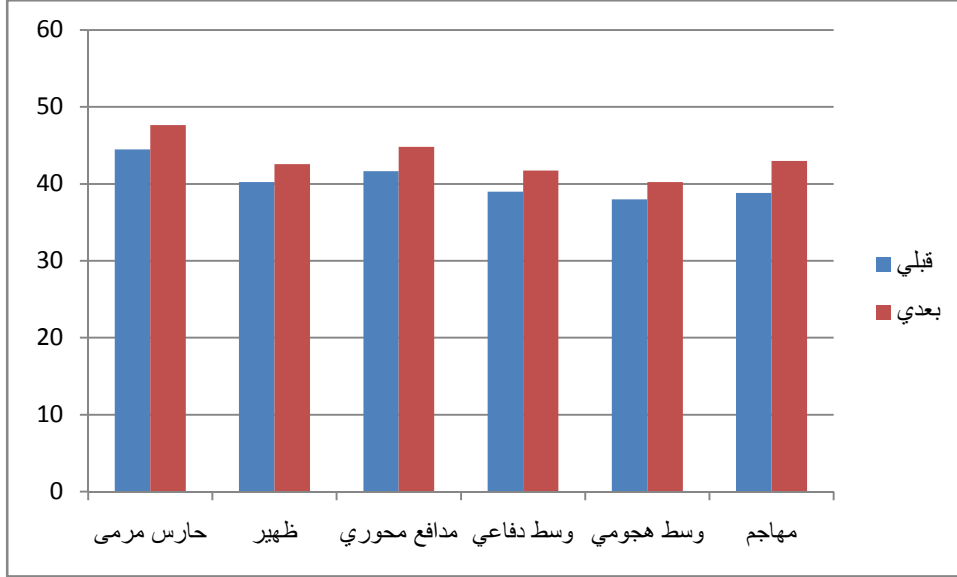
- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 41.66 وانحراف معياري قدره 2.73 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 44.83 و الانحراف المعياري 3.25 و بلغت قيمة t المحسوبة 10.30 و هي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 39 و انحراف معياري قدره 8.67 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 41.75 و الانحراف المعياري 9.53 و بلغت قيمة t المحسوبة 5.74 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 38 و انحراف معياري قدره 1.82 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 40.25 و الانحراف المعياري 2.06 و بلغت قيمة t المحسوبة 9 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 38.83 و انحراف معياري قدره 2.22 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 43 و الانحراف المعياري 3.16 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.73 و هي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الطالبان أسباب ذلك التطور في هذه المرحلة العمرية راجع إلى التحسن الكبير لمستوى القوة لأن النمو فيها يظهر بزيادة كتلة و حجم العضلات. و يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات البدنية استخداما بين الأعمار المختلفة في نمو و تطور القدرة العضلية (خرفان م.، 2006، صفحة 74).



و من خلال الشكل البياني رقم(02) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبالية و البعدية في اختبار الوثب العمودي إذ يعتبر من الإختبارات المهمة والتي تعطينا صورة عن القوة الانفجارية للأطراف السفلية حيث يستعملها اللاعب خلال ممارسته للعبة كرة القدم مثل ضرب الكرة بالراس وظهرت النتائج تفوق مركز المهاجم في ذلك ويستنتج الباحث من خلال هذا العرض أن المهام الموكلة لخط الهجوم هي التي رفعت من مستوى لاعبي هذا الخط مقارنة مع خطي الدفاع والوسط لأن إكتساب القدرة على القفز تعتمد على إكتساب القوة والسرعة و الرشاقة و المرونة العالية لجميع المفاصل و خاصة مفاصل و عضلات الرجلين و هذا يعني توظيف هذه القدرات و الحركات المطلوبة لظروف اللعب الآنية لهذا الخط مقارنة بخطوط اللعب الأخرى لتطوير القفز مع الإحساس بالتوقيت الزمني للإرتقاء الصحيح .

2-3-3- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 40م:

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	6.07	5.72	5.96	5.63	5.88	5.82	5.91	5.07	6.03	5.7	5.63	5.3
ع	0.53	0.72	0.18	0.43	0.31	0.21	0.17	0.22	0.62	0.22	0.42	0.32
ن	6	6	10	6	6	3	4	5	4	3	2.01	2.01
ت جدولية	2.01	2.01	1.83	2.01	2.35	2.35	2.35	2.01	2.35	2.35	2.01	2.01
ت المحسوبة	4.67	4.67	4.49	4.49	0.29	5.38	1.03	3.14	1.03	3.14	3.14	3.14
الدلالة الاحصائية (0.05)	دال	دال	دال	دال	غير دال	دال	غير دال	دال	غير دال	غير دال	دال	دال

الجدول رقم (07) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40م عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

-حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 6.07 و انحراف معياري قدره 0.53 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 5.72 و الانحراف المعياري 0.72 وبلغت قيمة t المحسوبة 4.67 وهي اكبر من t

الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.96 وانحراف معياري قدره 0.18 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 5.63 و الانحراف المعياري 0.43 وبلغت قيمة t المحسوبة 4.49 وهي اكبر من t

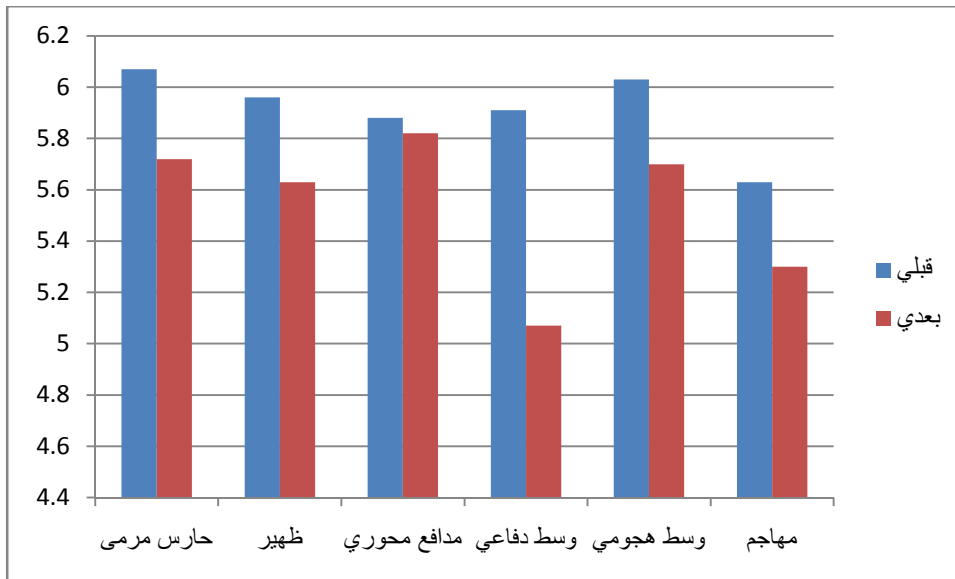
الجدولية التي تقدر ب1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.88 و انحراف معياري قدره 0.31 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.82 و الانحراف المعياري 0.21 و بلغت قيمة t المحسوبة 0.29 و هي اصغر من t الجدولية التي تقدر ب2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.91 و انحراف معياري قدره 0.17 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.07 و الانحراف المعياري 0.22 و بلغت قيمة t المحسوبة 5.38 وهي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 6.03 و انحراف معياري قدره 0.62 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.7 و الانحراف المعياري 0.22 و بلغت قيمة t المحسوبة 1.03 وهي اصغر من t الجدولية التي تقدر ب2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.63 و انحراف معياري قدره 0.42 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.3 و الانحراف المعياري 0.32 و بلغت قيمة t المحسوبة 3.14 وهي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.



من خلال الشكل البياني رقم (03) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار السرعة 40م بين اللاعبين حيث ان حراس المرمى حققوا تحسنا ملحوظا وهذا التحسن يعزى الطالبان الى سرعة الركض في بعض المواقف كخروج الحارس من منطقته بسرعة كبيرة لتشتيت الكرة عندما تكون بينه وبين المهاجم كما ان الظهيرين ولاعبوا الوسط الدفاعي والمهاجمون حققوا تحسنا ايضا ومنه أظهرت النتائج تفوق خط الوسط الدفاعي في الصفة و هنا تتوضح الأهمية البالغة من خلال معرفة المسافات المقطوعة بسرعة في هذا الخط (20م-25م) خاصة اذا نظرنا الى حساسية المنصب من حيث كثرة التحرك والصعود والرجوع بسرعة وتغطية الاروفة خاصة في الهجمات المعاكسة للخصم مع عدم نسيان أن سرعة الركض تعتمد على زمن الإرتكاز للقدم على الأرض ورد فعل الدفع من الأرض.

2-3-4 - عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 10م:

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	2.23	2.10	2.13	1.98	2.08	1.91	2.12	1.94	2.15	1.96	2.05	1.95
ع	0.15	0.13	0.08	0.1	0.18	0.21	0.14	0.13	0.39	0.48	0.24	0.22
ن	6	6	10	6	6	6	3	4	4	5	5	5
ت جدولية	2.01	2.01	1.83	2.01	2.01	2.01	2.35	2.35	2.35	2.35	2.01	2.01
ت المحسوبة	6.50	6.50	10.53	5.86	5.86	6.90	3.63	3.63	3.63	3.14	3.14	3.14
الدلالة الاحصائية (0.05)	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (08) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10م عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

- حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.23 و انحراف معياري قدره 0.15 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 2.10 و الانحراف المعياري 0.13 وبلغت قيمة t المحسوبة 6.50 وهي أكبر من t

الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.13 و انحراف معياري قدره 0.08 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 1.98 و الانحراف المعياري 0.1 وبلغت قيمة t المحسوبة 10.53 و هي أكبر من t

الجدولية التي تقدر ب 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

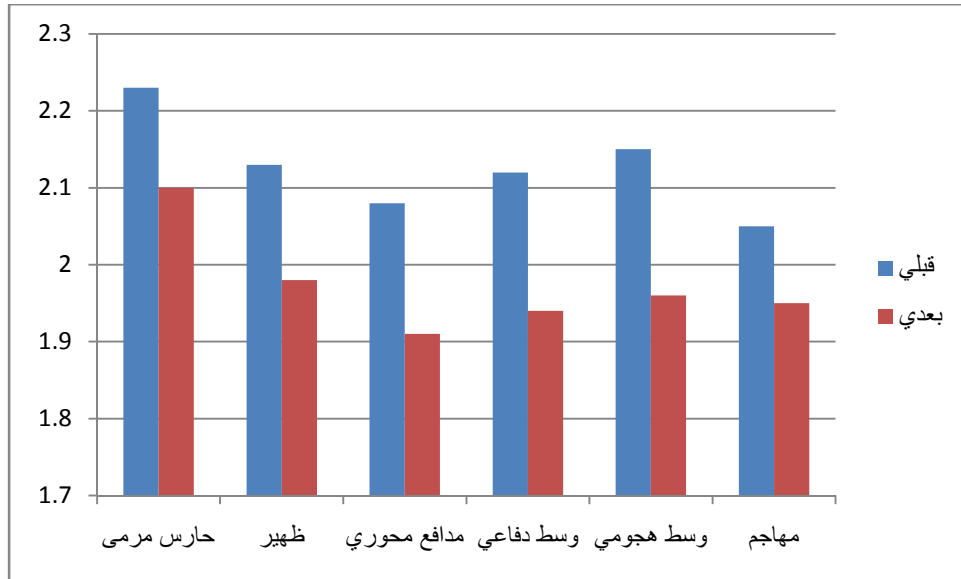
- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.08 و انحراف معياري قدره 0.18 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.91 و الانحراف المعياري 0.21 و بلغت قيمة t المحسوبة 5.86 و هي اصغر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.12 و انحراف معياري قدره 0.14 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.94 و الانحراف المعياري 0.13 و بلغت قيمة t المحسوبة 6.90 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.15 و انحراف معياري قدره 0.39 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.96 و الانحراف المعياري 0.48 و بلغت قيمة t المحسوبة 3.63 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 2.05 و انحراف معياري قدره 0.24 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 1.95 و الانحراف المعياري 0.22 و بلغت قيمة t المحسوبة 3.14 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

يعزوا الطالبان هذا التطور هي ان هاته الصفة محددة بعوامل وراثية (BURL) حيث أن تطوير هذه الصفة يكون ثانويا في هذه المرحلة العمرية.



من خلال الشكل البياني رقم (04) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار السرعة 10م بين اللاعبين حيث ان جميع اللاعبين حققوا تحسنا في هذه الصفة وكان التحسن الاكبر من نصيب لاعبي الوسط الهجومي.

2-3-5- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة 30م:

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	5.83	5.52	5.75	5.34	5.75	5.37	5.77	5.27	5.86	5.49	5.43	5.80
ع	0.39	0.43	0.15	0.20	0.17	0.33	0.18	0.48	0.25	0.24	0.37	0.13
ن	6	6	10	6	6	3	4	5	4	3	2.01	2.35
ت جدولية	2.01	2.01	1.83	2.01	2.01	2.35	2.35	2.01	2.35	2.35	3.71	8.72
ت المحسوبة	3.36	3.36	12.25	4.19	4.19	3.15	3.15	4.19	3.15	3.15	3.71	8.72
الدلالة الاحصائية (0.05)	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (09) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 30م عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

-حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.83 و انحراف معياري قدره 0.39 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 5.52 و الانحراف المعياري 0.43 وبلغت قيمة t المحسوبة 3.36 وهي اكبر من t

الجدولية التي تقدر ب2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.75 وانحراف معياري قدره 0.15 و بلغ المتوسط

الحسابي في الاختبار البعدي 5.34 و الانحراف المعياري 0.20 وبلغت قيمة t المحسوبة 12.25 وهي اكبر من t

الجدولية التي تقدر ب1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار

القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

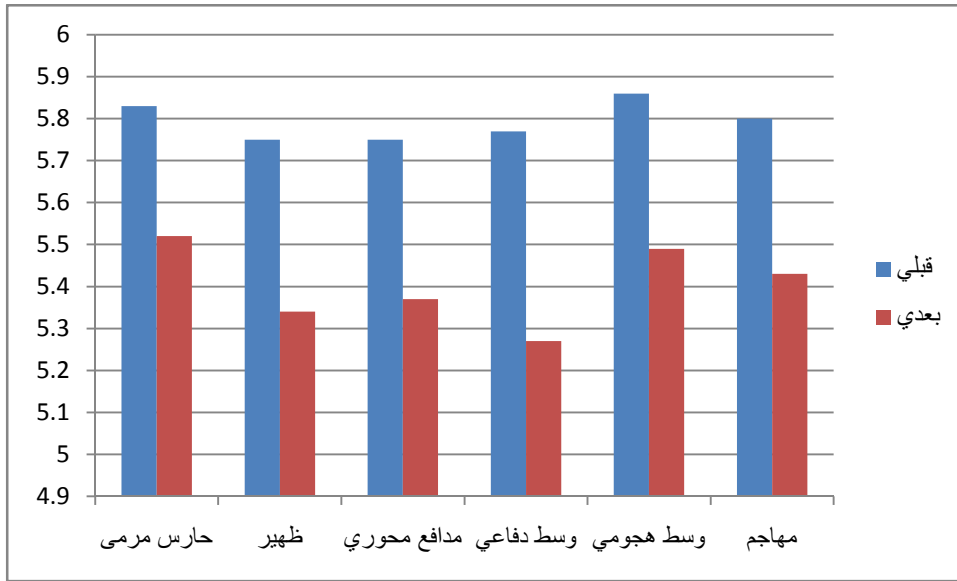
- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.75 و انحراف معياري قدره 0.17 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.37 و الانحراف المعياري 0.33 و بلغت قيمة t المحسوبة 4.19 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.77 و انحراف معياري قدره 0.18 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.27 و الانحراف المعياري 0.48 و بلغت قيمة t المحسوبة 3.15 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.86 و انحراف معياري قدره 0.25 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.49 و الانحراف المعياري 0.24 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.72 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 5.80 و انحراف معياري قدره 0.13 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 5.43 و الانحراف المعياري 0.37 و بلغت قيمة t المحسوبة 3.71 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

مهارة الجري بالكرة (الدرجة) ويعزو الطالبان أسباب ذلك إلى مع ما جاء به (إبراهيم) إذ يجب " التركيز على استخدام من قبل اللاعبين في الأوقات المناسبة وأن تخدم خطط لعب الفريق الهجومية وخاصة منطقتي الجناحين والابتعاد عنها في المنطقة الدفاعية (إبراهيم، 1994، صفحة 125).



-من خلال الشكل البياني رقم (05) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار الجري بالكرة 30م حيث ان جميع اللاعبين حققوا تحسنا ملحوظا بما في ذلك حراس المرمى وهذا التحسن في هذا المنصب راجع الى محتوى التدريب خلال فترة المنافسة .

-إن تطور خطط اللعب الحديثة أظهرت أنه كلما كانت المباراة أكثر جماعية قلت أهمية هذه المهارة ، وهذا لا يعني إستغناء اللاعب عن مهارة الجري بالكرة ، إذ تعتبر من المهارت الأساسية والمهمة وهي نوع من استخدام أجزاء القدم في درجة الكرة على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب والنتائج التي توصل إليها الباحث تظهر من خلال تطبيق إختبار (akramov) تفوق لاعبي الوسط الدفاعي ويرى الطالبان ان طبيعة هذا المركز الذي توكل اليه مهمة بناء اللعب من الخلف والربط بين الدفاع والهجوم لا بد ان يتقن الجري والسيطرة على الكرة تحت ضغط المنافس وهذا ما اهله ليكون الاحسن بين بقية المراكز الاخرى.

2-3-6- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة (30م*5):

م اللعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع مركزي		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	35.40	37.90	35.20	30.29	35.35	33.12	34.25	31.26	32.98	35.67	34.88	32.54
ع	12.22	4.12	5.18	6.85	4.12	4.68	3.18	3.87	5.68	6.54	2.24	2.05
ن	6	6	10	6	6	3	4	5				
ت جدولية	2.01	2.01	2.14	2.01	2.01	2.35	2.35	2.25				
ت المحسوبة	1.23	1.23	11.36	7.58	7.58	14.9	13.35	8.12				
الدلالة الاحصائية (0.05)	غير دال	غير دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (10) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة (30م*5) عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

-حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 35.40 وانحراف معياري قدره 12.22 وبلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 37.90 و الانحراف المعياري 4.14 وبلغت قيمة t المحسوبة 1.23 وهي اقل من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق عشوائي غير دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 35.20 وانحراف معياري قدره 5.18 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 30.29 و الانحراف المعياري 6.85 و بلغت قيمة t المحسوبة 11.36 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.14 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المدافعون المركزيون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 35.35 و انحراف معياري قدره 4.12 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 33.12 و الانحراف المعياري 4.68 و بلغت قيمة t المحسوبة 7.58 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 34.25 و انحراف معياري قدره 3.18 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 31.26 و الانحراف المعياري 3.87 و بلغت قيمة t المحسوبة 14.9 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 35.67 و انحراف معياري قدره 5.68 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 32.98 و الانحراف المعياري 6.54 و بلغت قيمة t المحسوبة 13.35 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 34.88 و انحراف معياري قدره 2.24 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 32.54 و الانحراف المعياري 2.05 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.12 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.25 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.



من خلال الشكل البياني رقم (06) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبار الجري بالكرة (30م*5) حيث ان جميع اللاعبين قد حققوا تحسنا ماعدا حارس المرمى وذلك لان هذا الاخير لا ينتقل بالكرة من مكان الى مكان آخر و بسرعة اثناء المباراة و التفوق الناتج للظهير له ما يبرره من واجبات و متطلبات دفاعية وهجومية من اخذ للكرة والانتقال بها من منطقة الدفاع الى منطقة الهجوم من خلال معرفة المسافات المقطوعة بسرعة في هذا الخط (30م-45م) من اجل تفادي الخصم للقيام بالعرضيات من تغيير للسرعة و تغيير للإتجاه من الجري المتعرج بالكرة و بدونها و الإنتقال بالحركة من ظرف سابق إلى ظرف جديد و هذا الأخير يتطلب قدرة التحكم في الكرة خلال مداومة السرعة.

7-3-2 - عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار ثمانية بالكرة:

م اللاعب وسائل إحصائية	حارس مرمى		ظهير		مدافع محوري		وسط دفاعي		وسط هجومي		مهاجم	
	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي
س	17.07	33.44	17.76	16.43	17.61	16.17	17.11	15.95	17.94	16.34	16.98	15.40
ع	1.16	1.07	0.91	0.95	0.92	0.79	1.30	1.11	0.15	0.45	0.92	0.73
ن	6	6	10	6	6	6	3	4	5	5	5	5
ت جدولية	2.01	2.01	1.83	2.01	2.01	2.01	2.35	2.35	2.35	2.35	2.01	2.01
ت المحسوبة	16.32	16.32	5.01	8.29	8.29	9.23	9.23	8.08	9.21	9.21	9.21	9.21
الدالة الاحصائية (0.05)	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال	دال

الجدول رقم (11) يبين نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار ثمانية بالكرة عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 34

المناقشة:

- حقق حراس المرمى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 17.07 و انحراف معياري قدره 1.16 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 33.44 و الانحراف المعياري 1.07 و بلغت قيمة t المحسوبة 16.32 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق الظهيرين خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 17.76 وانحراف معياري قدره 0.91 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.43 و الانحراف المعياري 0.95 و بلغت قيمة t المحسوبة 5.01 وهي أكبر من t الجدولية التي تقدر ب 1.83 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال إحصائيا لصالح الاختبار البعدي.

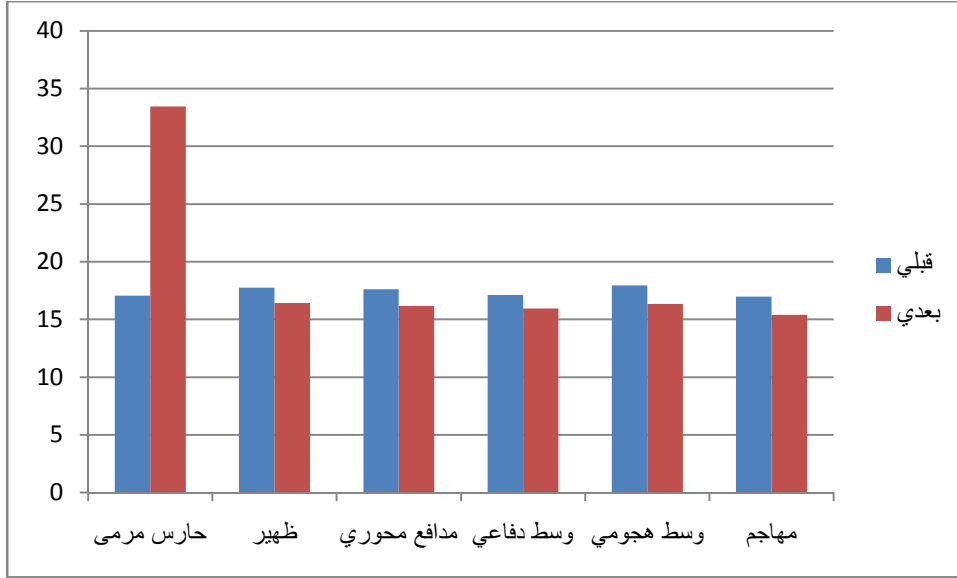
- حقق المدافعون المحوريون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 17.61 و انحراف معياري قدره 0.92 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.17 و الانحراف المعياري 0.79 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.29 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الدفاعي خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 17.11 و انحراف معياري قدره 1.30 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.95 و الانحراف المعياري 1.11 و بلغت قيمة t المحسوبة 9.23 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق لاعبو الوسط الهجومى خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 17.94 و انحراف معياري قدره 0.15 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.34 و الانحراف المعياري 0.45 و بلغت قيمة t المحسوبة 8.08 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.35 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

- حقق المهاجمون خلال الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 16.98 و انحراف معياري قدره 0.92 و بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 15.40 و الانحراف المعياري 0.73 و بلغت قيمة t المحسوبة 9.21 و هي اكبر من t الجدولية التي تقدر ب 2.01 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 34 و يعني هذا أن الفرق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي هو فرق معنوي دال احصائيا لصالح الاختبار البعدي.

هذا التحسن يعزوه الطالبان إلى ان هذه الصفة تتحسن في سن المراهقة التي تمثل فترة مناسبة للتدريبات لان الرشاقة هي اخر الصفات البدنية تطورا بعد القوة و السرعة والتحمل وهذا ما ذكرناه في الجانب النظري. (Frey, 1978, p. 60)



-من خلال الشكل البياني رقم (07) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدي في اختبار ثمانية بالكرة حيث ان جميع اللاعبين حققوا تحسنا ملحوظا بما في ذلك حراس المرمى وهذا التحسن في هذا المنصب راجع الى محتوى التدريب خلال فترة المنافسة.

- كما أن صفة الرشاقة هي صفة مركبة من السرعة والقوة والمرونة أي أن الذي يمتلك هذه الصفات يعتبر الأحسن في صفة الرشاقة. وهاته الصفة مهمة جدا وحساسة في منصب حراسة المرمى والتفوق الناتج في هذا المنصب له ما يبرره من واجبات ومتطلبات دفاعية من ارتقاء الحارس الى ارتفاعات مختلفة وكذلك تغيير المكان بسرعة داخل منطقة المرمى طبقا لتغيير الموقف ومن تغيير الاوضاع في الهواء الى مواقف التغيير المفاجيء لاتجاهات الجري بسبب تغيير موقع الكرة والمنافسين. (ابراهيم، صفحة 16)

- وكذلك فان الأسس التنظيمية لها أهمية كبيرة في التدريب الرياضي، لذا يجب "تناسب التدريب أثناء التدريب الميداني لأنه يساعد على بناء أسس التكنيك وتحسين الصفات الجسمية (حسين، 1987، صفحة 24) .

2-4- عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: افترض الباحثان نسبة تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارة للاعب كرة القدم متفاوت حسب

مراكز اللعب.

2-4-1- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار navette:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعبين
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الوسائل الإحصائية
54.65	50.56	50.42	47.1	53.32	49.20	49.41	46.46	51.87	48.27	46.01	51.4	المتوسط الحسابي
7.27	7.19	2.45	2.76	1.86	3.47	2.22	1.56	5.15	4.55	5.53	18.28	الانحراف المعياري
%7.47		%6.59		%7.75		%5.96		%6.94		%11.69-		نسبة التأثير

الجدول رقم (12) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار navette

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تراجعاً في اختبار navette بنسبة -11.69%، اما الظهيرين حققوا تطوراً بنسبة 6.94%،

والمدافعون المركزيون تطوروا بنسبة 5.96%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطوراً بنسبة 7.75%، كذلك

لاعبو الوسط الهجومي تطوروا بنسبة 6.59%، اما المهاجمون فقد تطوروا بنسبة 7.47%.



و من خلال الشكل البياني رقم(08) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية في اختبار navette.

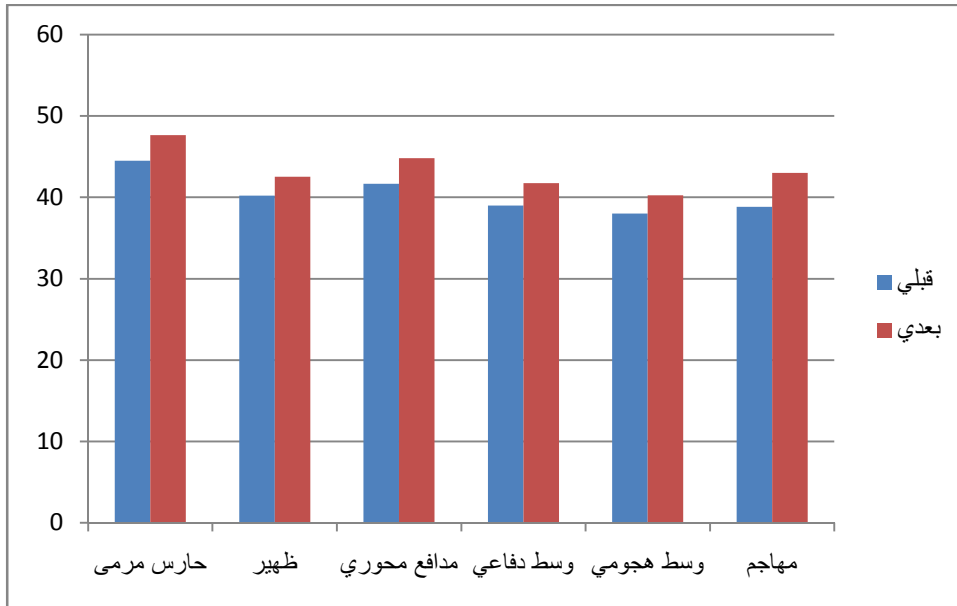
2-4-2- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الوثب العمودي:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعب الوسائل الإحصائية
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
43	38.83	40.25	38	41.75	39	44.83	41.66	42.55	40.22	47.66	44.5	المتوسط الحسابي
3.16	2.22	2.06	1.82	9.53	8.67	3.25	2.73	6.16	5.69	2.71	7.36	الانحراف المعياري
%7.68		%5.59		%6.58		%7.06		%5.48		%6.64		نسبة التأثير

الجدول رقم(13) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تطورا في اختبار الوثب العمودي بنسبة 6.64%، اما الظهيرين حققوا تطورا بنسبة 5.48%، والمدافعون المركزيون تطورا بنسبة 7.06%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطورا بنسبة 6.58%، كذلك لاعبو الوسط الهجومي تطورا بنسبة 5.59%، اما المهاجمون فقد تطورا بنسبة 7.68%.



و من خلال الشكل البياني رقم(09) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبارالوثب العمودي.

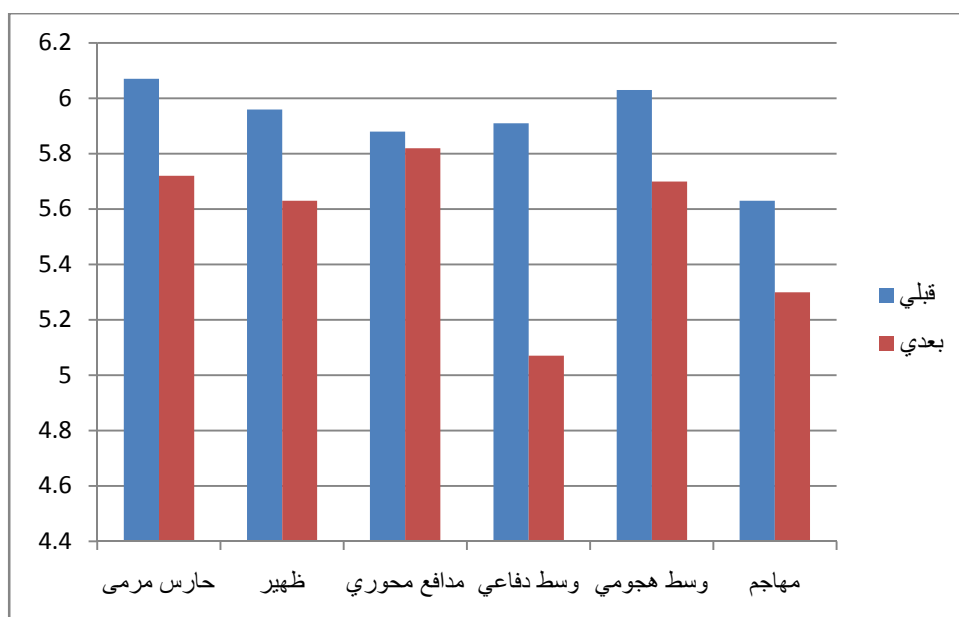
2-4-3- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 40م:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الوسائل الإحصائية
5.3	5.63	5.7	6.03	5.07	5.91	5.82	5.88	5.63	5.96	5.72	6.07	المتوسط الحسابي
0.32	0.42	0.22	0.62	0.22	0.17	0.21	0.31	0.43	0.18	0.72	0.53	الانحراف المعياري
%6.35-		%5.92-		%6.7-		%0.91 -		%5.94-		%6.17-		نسبة التأثير

الجدول رقم(14) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 40م

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تطورا في اختبار السرعة 40م بنسبة -6.17%، اما الظهيرين حققوا تطورا بنسبة -5.94%، والمدافعون المركزيون تطورا بنسبة 0.91%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطورا بنسبة -6.7%، كذلك لاعبو الوسط الهجومي تطورا بنسبة -5.92%، اما المهاجمون فقد تطورا بنسبة -6.35%.



و من خلال الشكل البياني رقم(10) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبليّة و البعدية في اختبار السرعة 40م.

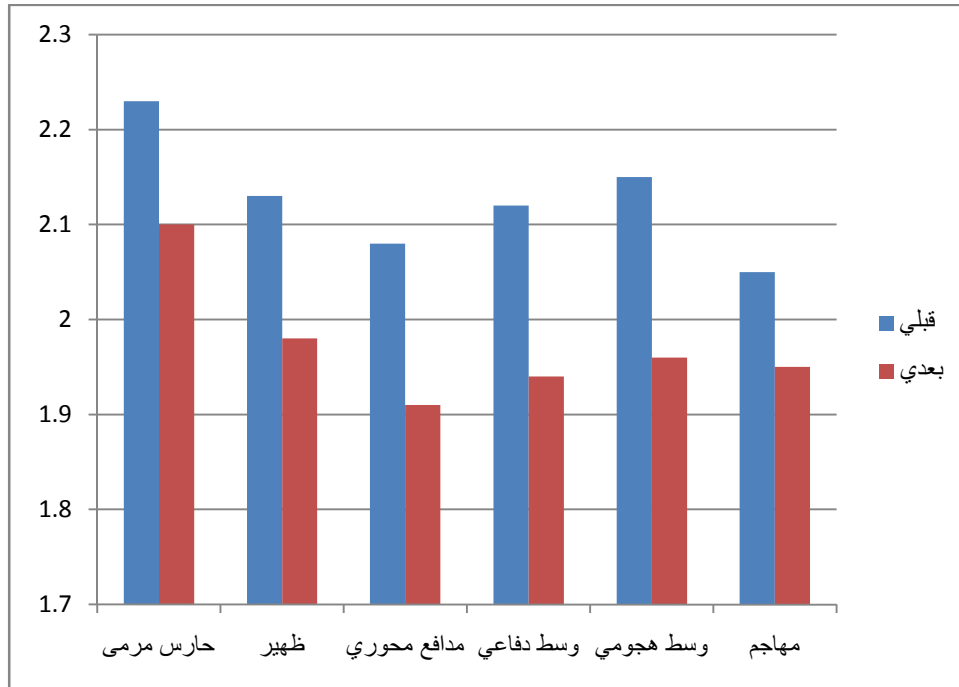
2-4-4- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار السرعة 10م:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعبين الوسائل الإحصائية
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
1.95	2.05	1.96	2.15	1.94	2.12	1.91	2.08	1.98	2.13	2.10	2.23	المتوسط الحسابي
0.22	0.24	0.48	0.39	0.13	0.14	0.21	0.18	0.1	0.08	0.13	0.15	الانحراف المعياري
%5.55-		%9.54-		%9.26-		%9.14-		%7.76-		%6.09-		نسبة التأثير

الجدول رقم(15) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار السرعة 10م

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تطورا في اختبار السرعة 40م بنسبة -6.09%، اما الظهيرين حققوا تطورا بنسبة -7.76%، والمدافعون المركزيون تطورا بنسبة - 9.14%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطورا بنسبة -8.98%، كذلك لاعبو الوسط الهجومي تطورا بنسبة -9.54%، اما المهاجمون فقد تطورا بنسبة - 5.55%.



و من خلال الشكل البياني رقم(11) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبارالسرعة10 م

2-4-5- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة 30م:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعبين
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الوسائل الإحصائية
5.43	5.80	5.49	5.86	5.27	5.77	5.37	5.75	5.34	5.75	5.52	5.83	المتوسط الحسابي
0.37	0.13	0.24	0.25	0.48	0.18	0.33	0.17	0.20	0.15	0.43	0.39	الإنحراف المعياري
%7.90-		%8.73-		%9.57-		%7.06-		%7.70-		%5.63-		نسبة التأثير

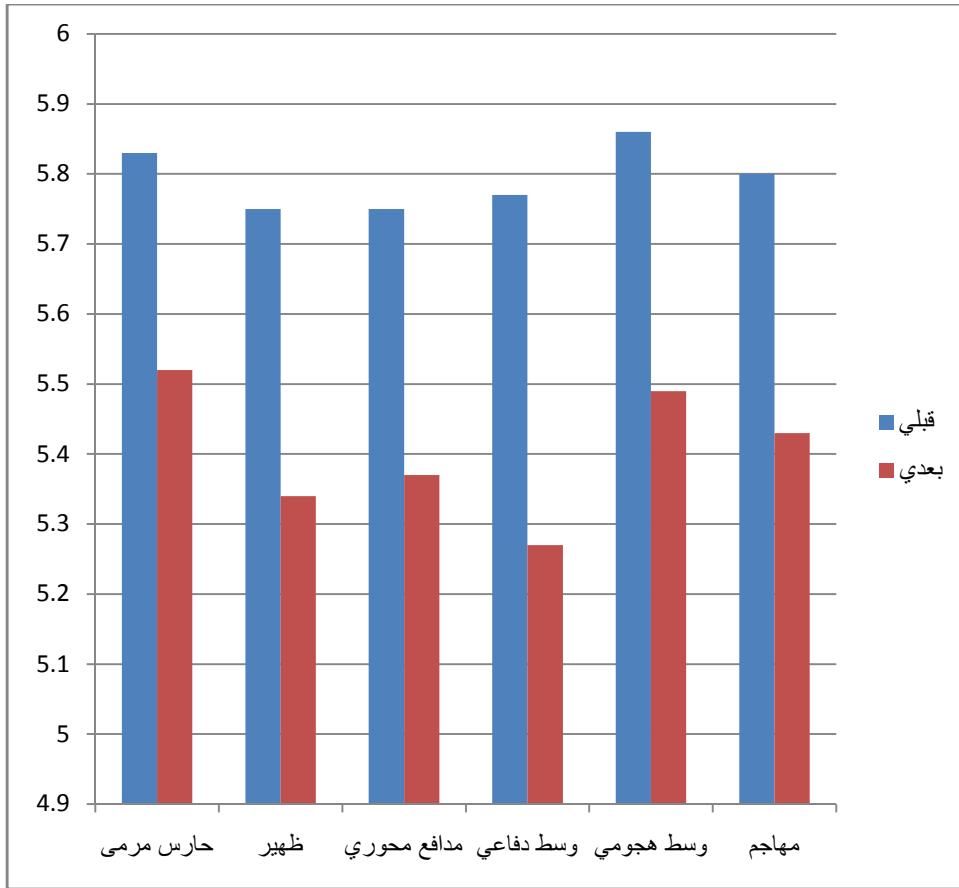
الجدول رقم(16) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة 30م

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تطورا في اختبارالجري بالكرة 30م بنسبة -5.63%، اما الظهيرين حققوا تطورا بنسبة -7.70%،

والمدافعون المركزيون تطوروا بنسبة - 7.06%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطورا بنسبة -9.57%،

كذلك لاعبوا الوسط الهجومي تطوروا بنسبة -8.73%، اما المهاجمون فقد تطوروا بنسبة - 7.90%.



و من خلال الشكل البياني رقم(12) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلية و البعدية في اختبارالجرى بالكرة

30م.

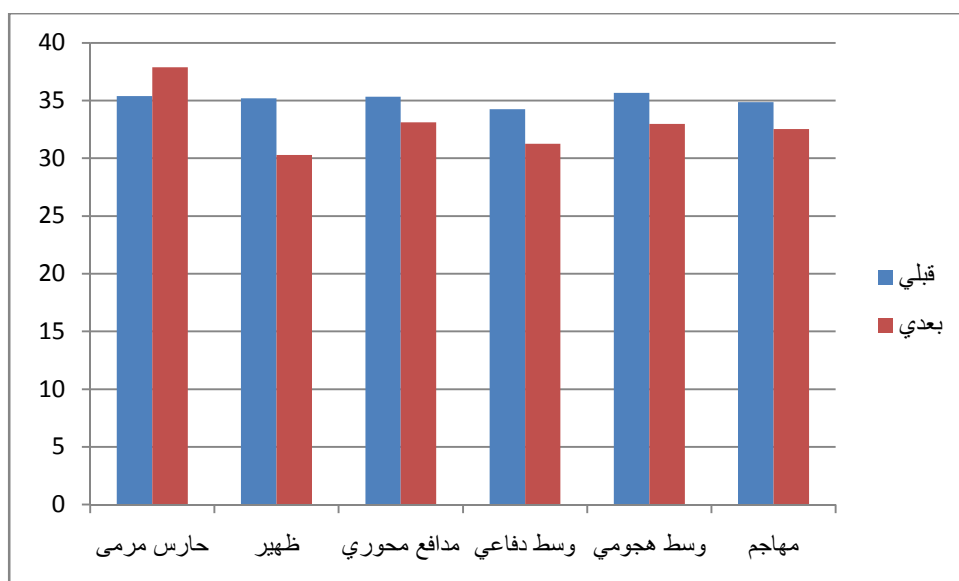
2-4-6- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار الجري بالكرة (30م*5):

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعب
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	الوسائل الإحصائية
32.54	34.88	32.98	35.67	31.26	34.25	33.12	35.35	30.29	35.20	37.90	35.40	المتوسط الحسابي
2.05	2.24	6.54	5.68	3.87	3.18	4.68	4.12	6.85	5.18	4.12	12.22	الانحراف المعياري
%6.42		%6.59		%7.05		%5.96		%7.25		%5.69.-		نسبة التأثير

الجدول رقم(17) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار الجري بالكرة (30م*5)

المناقشة:

- حقق حراس المرمى تراجعا في اختبار الجري بالكرة (30م*5) بنسبة -5.69%، اما الظهيرين حققوا تطورا بنسبة -
- 7.25%، والمدافعون المركزيون تطورا بنسبة 5.96%، اما بالنسبة للاعبو الوسط الدفاعي حققوا تطورا بنسبة -
- 7.05%، كذلك لاعبو الوسط الهجومي تطورا بنسبة 6.59%، اما المهاجمون فقد تطورا بنسبة 6.42%.



و من خلال الشكل البياني رقم(13) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبلي و البعدي في اختبار الجري بالكرة (30*5).

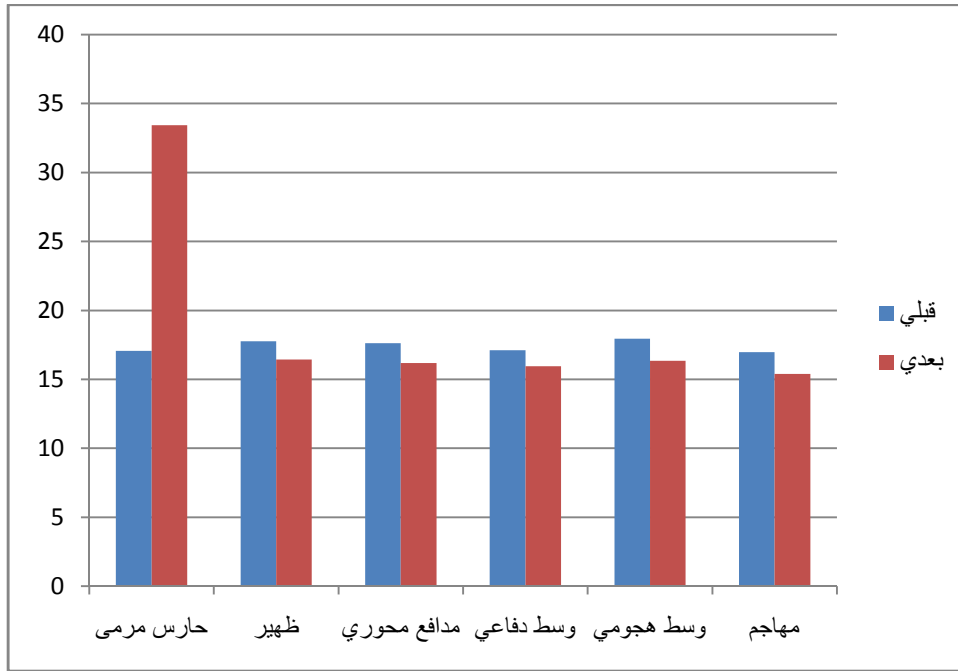
2-4-7- عرض، تحليل ومناقشة نتائج اختبار ثمانية بالكرة:

مهاجم		وسط هجومي		وسط دفاعي		مدافع مركزي		ظهير		حارس مرمى		مراكز اللاعبين الوسائل الإحصائية
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
15.40	16.98	16.34	17.94	15.95	17.11	16.17	17.61	16.43	17.76	33.44	17.07	المتوسط الحسابي
0.73	0.92	0.45	0.15	1.11	1.30	0.79	0.92	0.95	0.91	1.07	1.16	الإنحراف المعياري
%10.24-		%9.77-		%6.95-		%8.85-		%8.08-		%48.94		نسبة التأثير

الجدول رقم(18) يمثل مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار ثمانية بالكرة

المناقشة:

-حقق حراس المرمى تراجعاً في اختبار ثمانية بالكرة بنسبة 48.94%، اما الظهيرين حققوا تطوراً بنسبة -8.08%، والمدافعون المركزيون تطورا بنسبة - 8.85%، اما بالنسبة للاعبوا الوسط الدفاعي حققوا تطوراً بنسبة -6.95%، كذلك لاعبو الوسط الهجومي تطورا بنسبة -9.77%، اما المهاجمون فقد تطورا بنسبة - 10.24%.



و من خلال الشكل البياني رقم(14) يتضح لنا الفرق بين المتوسطات الحسابية القبالية و البعدية في اختبار ثمانية بالكرة.

2-5- الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية والقياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وأدواته وعينة البحث وما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكن الطالبان الباحثان من الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

-هناك اختلاف بين مراكز اللعب في مستوى المتطلبات البدنية والمهارية.

-بلغت الفروق في المتوسطات الحسابية بين خطوط اللعب (الدفاع و الوسط و الهجوم) كالآتي:

-بالنسبة لاختبار navette كان الترتيب في نسبة التحسن كما يلي:(وسط دفاعي، مهاجم، ظهير، وسط هجومي، مدافع مركزي، حارس مرمى) و في اختبار الوثب العمودي (مهاجم، مدافع مركزي، حارس المرمى، وسط دفاعي، وسط هجومي، ظهير) اما اختبار السرعة 40م (الوسط الدفاعي، مهاجم، حارس مرمى، ظهير، وسط هجومي، مدافع مركزي) وفي اختبار السرعة 10م (وسط هجومي، وسط دفاعي، مدافع مركزي، ظهير، حارس مرمى مهاجم)، كذلك اختبار الجري بالكرة 30 م (وسط دفاعي، وسط هجومي، مهاجم، ظهير، مدافع مركزي، حارس مرمى) وفي اختبار الجري بالكرة (30*5)

اما اختبارثمانية بالكرة (حارس المرمى، مهاجم، وسط هجومي، مدافع مركزي، ظهير، وسط دفاعي)

-هناك تأثير للمنافسة على بعض المتطلبات البدنية المهيأة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب.

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقات معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض عناصر من اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية.

2-6- مناقشة الفرضيات:

2-6-1-الفرضية العامة:

-حيث افترض فيها الطالبان ان للمنافسة تأثير على بعض المتطلبات البدنية والمهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وقد اظهرت النتائج صحة هذه الفرضية.

2-6-2-الفرضيات الجزئية:

2-6-2-1-الفرضية الاولى:

-حيث افترض فيها الطالبان عن وجود فوارق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه في مستوى المتطلبات

البدنيه والمهارية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وقد اظهرت النتائج صحة هذه الفرضية حيث وجدنا:

-تطور في صفة التحمل ماعدا مركز حراسة المرمى.

-تطور في القوة الانفجارية للاطراف السفلى.

-تطور في مستوى صفة السرعة ماعدا مركز المدافع المركزي والوسط المحجومي.

-تطور في مستوى سرعة رد الفعل.

-تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة لمسافة 30م.

-تطور في مستوى مهارة الجري بالكرة لمسافة (30م*5) ماعدا حارس المرمى.

-تطور في اختبار ثمانية بالكرة.

2-2-6-2-الفرضية الثانية:

-والتي افترض فيها الطالبان ان تأثير المنافسة على المتطلبات البدنية و المهارة للاعبى كرة القدم متفاوت حسب مراكز

اللعبة حيث اثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث كانت النسب متفاوتة على النحو التالي:

بالنسبة لاختبار navette كان الترتيب في مستوى صفة التحمل كما يلي:(وسط دفاعي بنسبة 7.75%، مهاجم بنسبة 7.47%، ظهير بنسبة 6.94%، وسط هجومي بنسبة 6.59%، مدافع مركزي بنسبة 5.96%، حارس مرمى بنسبة 11.69%) و في اختبار الوثب العمودي (مهاجم بنسبة 7.68، مدافع مركزي بنسبة 7.06%، حارس المرمى بنسبة 6.64%، وسط دفاعي بنسبة 6.58%، وسط هجومي بنسبة 5.59%، ظهير بنسبة 5.48%) اما اختبار السرعة 40م (الوسط الدفاعي بنسبة 6.7-، مهاجم بنسبة 6.35-، حارس مرمى بنسبة 6.17-، ظهير بنسبة 5.94-، وسط هجومي بنسبة 5.92-، مدافع مركزي بنسبة 0.91%) وفي اختبار السرعة 10م (وسط هجومي بنسبة 9.54-، وسط دفاعي بنسبة 9.26-، مدافع مركزي بنسبة 9.14-، ظهير بنسبة 6.76%، حارس مرمى بنسبة 6.09- مهاجم بنسبة 5.55-)، كذلك اختبار الجري بالكرة 30م (وسط دفاعي بنسبة 9.57-، وسط هجومي بنسبة 8.73-، مهاجم بنسبة 7.90-، ظهير بنسبة 7.70-، مدافع مركزي بنسبة 7.06-، حارس مرمى بنسبة 5.63%) وفي اختبار الجري بالكرة (30*5) ظهير بنسبة 7.25%، وسط دفاعي بنسبة 7.05%، وسط هجومي بنسبة 6.59%، مهاجم بنسبة 6.42%، مدافع مركزي بنسبة 5.46%) اما اختبارثمانية بالكرة (حارس المرمى بنسبة 48.94%، مهاجم بنسبة 10.24%، وسط هجومي بنسبة 9.77-، مدافع مركزي بنسبة 8.85-، ظهير بنسبة 8.08-، وسط دفاعي بنسبة 6.95-).

2-7- خلاصة عامة:

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل وانطلاقا من هذا النقض أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم حسب مراكز اللعب باعتبار المتطلبات البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية جيدة ، كما تعتبر المهارات الأساسية أحد المرتكزات الرئيسية في لعبة كرة القدم والتي تعمل هي كذلك على تحسين الأداء حيث دون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ واجباته بشكل دقيق مما يشكل عائقا أمام تطبيق الخطة الموضوعية.

- تم تقسيم هذا البحث إلى بابين أولهما للدراسة النظرية، والثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الأول المتمثل في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبيرة التي تدعم، وتعزز موضوع البحث، وقد قسمت إلى ثلاثة فصول، ضم الفصل الأول منها المنافسة من حيث المفهوم، والأنواع والأهمية، والخصائص، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى موضوع المتطلبات البدنية و المهارية من حيث المفهوم والأهداف، والأهمية، والعلاقة بين المتطلبات البدنية و المهارية ، كما تم التعرّيج فيه على كيفية الإعداد لها، كما احتوى الفصل الثالث على خصائص المرحلة العمرية وكل ما يتعلق بهذه الفئة من تغيرات وتطورات من الجانب الجسمي، والحركي، العقلي، والاجتماعي بتعريفها. أما الباب الثاني والذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الآخر إلى فصلين، احتوى الفصل الأول على منهجية البحث، إجراءاته الميدانية من حيث التجربة الاستطلاعية، ومنهج البحث المتبع، والعينة وكيفية اختيارها، وكل ما تعلق بالتجربة الرئيسية، أما الفصل الثاني ففيه تم عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها ومقارنة نتائج المستويات الثلاثة، و مناقشة الفرضيات، ومن خلال هذه الأخيرة استنتج الطالبان ان المنافسة أثرت على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين لكرة القدم حسب مراكز اللعب.

2-8- التوصيات:

- على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:
- 1- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارات الأساسية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كمركز حراسة المرمى بالنسبة لعنصر التحمل في اختبار(navette) و مهارة الجري بالكرة (30م*5) ومركزي المدافع المركزي والوسط الهجومي بالنسبة لعنصر السرعة.
 - 2- تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلى المستوى الجيد (الآلية).
 - 3- تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.
 - 4- زيادة المدى الحركي (مدى إضافي) أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب.
 - 5- ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى اللاعبين المعيارية حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب ، وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب.
 - 6- إن معظم الأصناف الصغرى يشرف على تدريبهم لاعبين قدام عليه يوصي الباحث الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علميا وتربويا لقيادة هذه الأصناف والتي تمثل القاعدة الأساسية لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين (الأكابر).
 - 7- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (الاشبال) على بقية البطولات الجهوية من الوطن.
 - 8- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

-المصادر والمراجع باللغة العربية.

-المصادر والمراجع باللغة الفرنسية.

اولا المصادر والمراجع باللغة العربية:

-يحيى السيد الحاوى، 2002 ص10 المدرب الرياضي، بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي.

- محمود حميد ماهر حسن، 2008، ص39 الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي الاسكندرية.

-ابراهيم محمود 1994، ص35 الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم.

- بطرس رزق الله 1996، ص9 متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية الاسكندرية دار المعارف.

-مفتي ابراهيم، 1994 ص35 الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم القاهرة.

-امين انور الحزلي: "الرياضة والمجتمع"، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب ، الكويت 1996.

-اسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

-محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

-محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.

-محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1995.

-نبيل محمد ابراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، 2004.

-عزت محمود الكاشف: "الاعداد النفسي للرياضيين"، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991.

-مروان عبد المجيد ابراهيم: "النمو البدني الحركي، الدار العالمية الدولية، ط1، عمان، الاردن، 2002.

-مفتي ابراهيم حماد 2007 التدريب الرياضي الحديث ط2 القاهرة دار الفكر العربي.

-اشرف جابر، صبري العدوى، 1996 كرة القدم حلوان مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين.

-حنفي محمود مختار 1994 الاسس العلمية في تدريب كرة القدم القاهرة دار الفكر العربي.

-محمد عبده صالح مفتي ابراهيم، 1984 الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم القاهرة دار الفكر العربي.

-حسن السيد ابو عبده 2002 الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم (النظرية والتطبيق) الاسكندرية .

- حسن السيد ابو عبده 2008 الاعداد البدني للاعبي كرة القدم ط1 الاسكندرية الفتح للطباعة والنشر.

-امر الله البساطي 2001 الاعداد البدني الوظيفي في كرة القدم الاسكندرية منشأة المعارف.

-هاشم عدنان الكيلاني 2005 فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية.

-محمد حسن علاوي 1996 علم التدريب الرياضي مصر مكتبة المصري.

-كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين 1997 اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس التنظيمية للاعداد البدني طرق

القياس القاهرة دار الفكر العربي.

-كمال درويش محمد صبحي حسانين 1999 الجديد في التدريب الدائري القاهرة مركز الكتب للنشر.

-عادل عبد البصير علي 1996 علم التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق ط1 مصر .

-محمد حسن علاوي 1994 علم التدريب الرياضي ط13 حلوان دار المعارف.

-محمد علي خطيب 1997 الاطالة العضلية ط1 القاهرة مركز الكتاب للنشر.

- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهيم طرق التدريس في التربية البدنية مركز الكتاب للنشر.
- محمد مصطفى زيدان 1984 علم النفس التربوي دار الشروق ط2 الرياض.
- جميل صليا 1979 معجم الفلسفي لبنان دار الكتاب اللبناني
- فؤاد البهي السيد 1986 الأسس الفلسفية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة مصر
- رابح تركي 1990 أصول التربية والتعلم ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
- سعدية محمد بهادر 1980 سيكولوجية المراهق الكويت دار البحوث العلمية
- عماد الدين اسماعيل 1986 علم النفس التربوي في مرحلة المراهقة الكويت
- ابراهيم زكرياء قشقوش 1980 سيكولوجية المراهقة مصر.
- حامد عبد السلام زهران 1982 علم النفس النمو والطفولة والمراهقة القاهرة عالم الكتب.
- أكرم رضا 2000 مراهقة بلا أزمة مصر دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- قاسم المندلوي وآخرون 1990 دليل الطالب في تطبيقات الميدانية والتربية الرياضية دار المعرفة بدون طبعة بغداد.
- أحمد محمد الزعبي 2001 علم النفس النمو الأردن المكتبة الوطنية.
- حالم عبد السلام زهران 2001 علم نفس الطفولة والمراهقة مصر دار عالم الكتب.
- محمود حمودة الطفولة والمراهقة دار الفكر العربي.
- ميخائيل ابراهيم يسعد 1991 مشكلة الطفولة والمراهقة دار الأفاق الجديدة بيروت

-بن عبد السلام محمد (2004-2005) نامط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافع الإنجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي رسالة الماجستير.

-عبد العالي الجسماني 1994 علم التربية وسيكولوجية الطفل دار العلوم ط1 بيروت.

-محمد حجار خرفان 2006 أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم مستغانم معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم.

إبراهيم زكي قشقوش. (1980). سيكولوجية المراهقة. مصر: مكتب الأنجلو مصرية.

إبراهيم شعلان. (1988 ص213). فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار العربي .

ابراهيم محمد سلامة. (1980ص129). اللياقة البدنية،الاختبارات والتدريب. القاهرة: دار المعرفة.

إبراهيم. (1994). إبراهيم.

أبو الفاضل جمال الدين ابن المنظور. (1997). لسان العرب. لبنان: دار الطباعة و النشر.

أبو عبده. (2002ص215). الإعداد البدني للاعب كرة القدم . ط1. الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.

أحمد بسطويسي. (1996). أسس و نظريات الحركة. دار الفكر العربي.

إسماعيل طه واخرون. (1989، ص141). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

أكرم رضا. (2000). مراهقة بلا أزمة. مصر: دار التوزيع و النشر الإسلامية.

أكرم زكي خطابية. (1996ص257). موسوعة كرة الطائرة ط1. دار الفكر العربي والطباعة.

أمر الله البساطي . (2001). الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم. الاسكندرية: منشأة المعارف.

أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة و المجتمع. علم المعرفة.

إيهاب فوزي البدوي. (2005ص14). المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل. نشأة المعارف.

بسطويسي أحمد. (1999 ص288). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .

بن قاصد علي حاج محمد. (ص41). أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

بن قوة. (1997). تحديد المستويات المهارية لإختيار الموهوبين لممارسة كرة القدم(11-12) سنة. مستغام: ديوان المطبوعات الجامعية.

بوفلحة غياب. (1983). أهداف التربية و طرق تحقيقها. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

تركي رابح. (1990ص211). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.

ثامر محسن و آخرون. (1997). الإختبار و التحليل في كرة القدم. العراق: بغداد.

ثامر محسن. (1988). أصول التدريب في كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.

حامد عبد السلام زهران. (1982). علم النفس النمو للطفولة و المراهقة. عالم الكتب.

حامد عبد السلام زهران. (1995ص15). علم النفس النمو والطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتاب.

حامد عبد السلام زهران. (2001). علم النفس الطفولة و المراهقة. مصر: دار عالم الكتب.

حامد عبدالسلام. (1989ص265،267). عالم النفس نمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: دار المعارف.

حسان محمد حسين. (1990ص123،124). علم الاجتماع الرياضي. جامعة بغداد.

حسن السيد أبوعبده. (2008ص20). الإعداد البدني للاعب كرة القدم . ط1 . الإسكندرية: الفتح للطباعة والنشر الإسكندرية.

حسن السيد أبو عبده. الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم.

حسن السيد أبوعبده. (2008 ص259). الإعداد البدني للاعب كرة القدم ط1 . الاسكندرية: الفتح للطباعة والنشر.

حسن مندلاوي قاسم. (1979، ص119). التدريب بين النظرية والتطبيق. بغداد.

حسين. (1987). حسين.

حنفي محمود مختار. (1980ص91،93). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

حنفي محمود مختار. (1994ص109). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. الكويت: دار الكتاب الحديث.

- حنفي محمود مختار. (1995ص119). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (2001ص23). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. الأسس العلمية فني تدريب كرة القدم.
- حنفي مختار. (1978). مختار .
- حنفي. (1994ص23). كرة القدم للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الحشاب، و آخرون. (1999). الحشاب.
- الخياط. (1997). الخياط.
- رابح تركي. (1990). أصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- رزق الله بطرس. (2002ص172). طرق التدريب في مجال التربية البدنية والرياضة. بغداد.
- رضوان. (1988ص350).
- ريسان خريبط مجيد. (1988ص16). التدريب الرياضي. الموصل: دار الكتب جامعة بغداد.
- سهيل. (2007).
- الظاهر سعد الله. (1999 ص 148). علاقة التفكير والابتكار بالتحصيل الدراسي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- طه اسماعيل آخرون . (1989ص119). كرة القدم بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طه إسماعيل. (1989ص89). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طه. (1989ص260).
- عادل عبد البصير علي. (1999 ص 108). علم التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ط1. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- عادل عبد البصير علي. (1999 ص 157). علم التدريب والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر: مركز الكتاب للنشر
- ط1.
- عادل عز الدين و آخرون. (1944). مقدمة في علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عباس أحمد صالح السمراي، عبد الكريم السمراي. (1991). *كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية*. العراق: مطبعة الحكمة.

عبد الحفيظ مقدم. (1993). *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي*. ديوان المطبوعات الجامعية.

عبد العالي علي أبو شون. (2002). *تأثير تدريب المنحدرات صعوداً في تطوير بعض انواع السرعة للعب كرة القدم*. العراق: رسالة ماجستير.

عبد الغني الإيدي. (1995). *ظواهر المراهق و خفاياه*. دار الفكر للملايين.

عصام عبد الخالق. (ص178). *التدريب الرياضي*. الإسكندرية: دار المعارف.

عصام عبد الخالق. (1992 ص11). *التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات*. القاهرة: دار المعارف.

عصام عبد الخالق. (1992 ص178). *التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.

عطا الله. (2006 ص 57). *اساليب وطرائق التدريب في التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عفاف عبد الكريم. (1989 ص280). *طريقة التدريب*. الإسكندرية: دار المعارف.

علاوي. (1992 ص257). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف. ط1.

علي جواد الطاهر. (1986 ص19). *منهج البحث الأدبي ط 9*. بغداد: مطبعة الديواني.

عوض. (2006). *نظريات وطرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عيد الغني الأبدى. *التحليل النفسي للمراهقة*. لبنان: دار الفكر العربي للطباعة و النشر و التوزيع.

فاخر عقل. *علم النفس التربوي*. لبنان: دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع.

فايز منها. (1987 ص84،83). *التربية الرياضية الحديثة*. دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر. ط2.

فرج صبري جمال. (2008 ص13). *الإعداد البدني للاعب كرة السلة ط1*. الأردن: دار جلة.

فقي إبراهيم حماد. (2007 ص 104). *التدريب الرياضي الحديث - ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.

فيصل رشيد عباس الدليمي. (ص36). *كرة القدم*.

قاسم حسن حسنين. (1989 ص 16). *أسس التدريب الرياضي*. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ط1.

- قاسم حسن حسين. (1998ص45). أسس التدريب الرياضي، ط1. الأردن: دار الفكر العربي.
- كمال الدسوقي. (1997). النمو التربوي للطفل و المراهق. لبنان: دار النهضة العربية.
- كمال جميل الريني. (2004ص86). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. ط2. عمان /رام الله: دار وائل للنشر والتوزيع.
- كمال درويش .محمد صبحي حسنين. (1999ص17). الجديد في التدريب الدائري. القاهرة: مركز الكتب للنشر.
- كمال عبد الحميد . محمد صبحي حسنين. (1997 ص 61). اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظامية لأعداد البدني. طرق القياس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- كمال عبد الحميد. (1997 ص 83). اللياقة البدنية ومكوناتها. عمان: دار الفكر العربي.
- كناش إبراهيم. (2008ص36،37). أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم . كويس الجبالي. (2003 ص 19). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق.
- محمد أبو يوسف . (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية . جامعة القاهرة .
- محمد الوحش. (1994). الوحش.
- محمد حجار خرفان. (2006). أثر برنامج تدريبي مقترح على ملاعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم . مستغام: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغام.
- محمد حسن علاوي أبو العلا احمد عبد الفتاح. (1996ص140). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب. (1999 ص 217). البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد حسن علاوي. (1991، ص138،139). علم النفس الرياضي، ط7. القاهرة: دار المعرفة.
- محمد حسن علاوي. (1993ص36). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- محمد حسن علاوي. (1996ص141). علم التدريب الرياضي. مصر: مكتبة المصري.

- محمد حسين علاوي. (1992 ص 258). علم التدريبات الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- محمد زياد حمدان. (2000). علم النفس النمو التربوي مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية. الأردن: دار التربية الحديثة.
- محمد صبحي حسنين. (1955 ص 322). القياس و التقويم في التربية البدنية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد على الخطيب. (1997 ص 19). الإطالة العضلية ط 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد عماد الدين اسماعيل. (1986). النمو في مرحلة المراهقة. مصر: دار القلم للطباعة و النشر و التوزيع.
- محمد أبو يوسف. (1989 ص 62). الإحصاء في البحوث العلمية. جامعة القاهرة.
- محمود السيد الطب. (1997). النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- محمود حسن. (1981). الأسرة و انشغالاتها. لبنان: دار النهضة العربية.
- محمود حمودة. الطفولة و المراهقة. دار الفكر العربي.
- محمود عوض بسيوني. (1992 ص 141). نظريات و طرق التربية البدنية، ط 2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- المرسوم التنفيذي رقم 91. 420. (المؤرخ في 25 ربيع الثانية 1412 الموافق 02 نوفمبر سنة 1991).
- مريم سليم. (2002). علم النفس النمو. لبنان: دار النهضة العربية للطباعة و النشر و التوزيع.
- مصطفى فهمي. سيكولوجية الطفولة و المراهقة. مصر: مكتبة مصر.
- مصطفى وجدي. (2002 ص 113). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. القاهرة: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 26). التدريب. تخطيط و تطبيق و قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي ط 2.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994). أسس التعلم والتدليل المصور. القاهرة: دار الفكر.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994، ص 19). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 141). المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدليل المصور. القاهرة: دار الفكر.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 20). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (1994 ص 139-140). التدريب الرياضي للجنسين. القاهرة: دار الفكر.

- مفتي إبراهيم حماد. (1994ص25). الجديدي في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001 ص 212). التدريب الرياضي الحديث .تخطيط.تطبيق.قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001ص143). التدريب الرياضي الحديث .ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001ص155). التدريب الرياضي للجنسيين من الطفولة إلى المراهقة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي إبراهيم حماد. (2001ص21). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة : دار الفكر العربي .
- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث.
- مقدم عبدالحفيظ. (1993 ص69). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي. ديوان المطبوعات الجامعية.
- منى فياض. (2004). الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي. لبنان: المركز الثقافي العربي.
- مهند حسين البشتاوي – أحمد إبراهيم الخواج. (2005 ص274، 275). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر . ط1.
- مهند حسين البشتاوي – أحمد الخواج. (2005 ص38.39.40). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط1.
- مهند حسين البشتاوي – أحمد الخواج. (2005ص38.39.40). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط1.
- مهند حسين البشتاوي .أحمد إبراهيم الخواج. (2005 ص 41). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط1.
- مهند حسين البشتاوي –أحمد إبراهيم الخواج. (2005 ص268). مبادئ التدريب الرياضي –ط1. دار وائل للنشر.
- مهند حسين البشتاوي . أحمد إبراهيم الخواج. (2005ص37). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر ط1.
- موسوعة التغذية و عناصرها. (1982). لبنان، لبنان: الشركة الشرقية للمطبوعات.
- ناصر عبدالقادر. (1995ص56). مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض الصفات البدنية والمهارية الأساسية للاعبي كرة القدم 16-18 سنة. مستغانم.

ناهد محمود سعد – نيلي رمزي فهيم. (ص235). طرق التدريس في التربية البدنية. مركز الكتاب للنشر.
نعمات أحمد عبدالرحمن. (2000ص82). الأنشطة الهوائية ط1. الإسكندرية: منشأة المعارف.
هارة. (1986). أصول التدريب. (عبد علي نصيف، المترجمون) العراق، جامعة الموصل.
هاشم عدنان الكيلاني. (2005ص143). فسيولوجيا الجهد البدني والتدريبات الرياضية.
وجيه أحمد شمندي. (2002 ص 123). إعداد لاعبي الكرتي للبطولة: النظرية والتطبيق. القاهرة: مطبعة خطاب.
يوسف ميخائيل اسعد. رعاية المراهقين. دار غريب للطباعة و النشر.

باللغة الأجنبية:

Bernrd1990) .p43 .(preparation et entrainement des footballeur .paris:
ed.amphora.
Blazevic Duinovic .(1978) .Guide pratique de l'entraineur .Fleuroyger.
Burl .(1980) .les possibilités d'entrainement au cours de la puberté .
Liepzing: Korperziehung.

Dellal Alexandre 2008) .p253 .(de l'entrainement à la performance en football .Bruxel: DeBoeck.

Edgar Thill .(1977) .*Manuel d'éducation sportif* .Paris.

Frédéric Ionlrostin2003,3) .p .(football preparation physique intégrée . paris: .ed Amshora.

G Frey .(1978) .*Entwicklungsgemabs training in der schule* .Berlin: Sportwissenschaft.

Gould Wenberg . .(1997) .

J Weineck .(1997) .*Manuel d'entrainement* .Paris: Vigot.

Ladislarka Cani et Ladislav Horský .(1986) .*Entrainement de football* . Brakez: Biroodorens.

Louijeam. (p 32). *football passion le plaisir par le jeu*. paris: édition amphora.

Martin .(1998) .*Basket 150 minutes d'entrainement* .Paris: Amphora.

P S Wienberg D Gould .(1997) .*Psychologie du sport et de l'activité physique* .Paris: Vigot.

Préparation et entrainement a la gymnastique sportif .

R.A.AKRAMOVE .(1986) .P69 .(SELECTION ET PREPRATION DES JEUNES FOOTBLLEU .

Thil, T. (1987,p304). *manuelle de l'éducateur sportif*-. paris.

Turpin Bernard .(1990) .*Entrainement et préparation du footballeur* .

Paris: Edition Amphora.

VIGOT. (1989 , P66-67). *THEORIE ET PRATIQUE*

D'EVALUATION DANS LA PEDAGOGIE DE A.P.S. PARIS.

weineck jurgoin .1986) .P.186-188 .(*Manuel d'entrainement édition*

vigti .

Weineck .(1983) .*Manuel de l'entrainement* .Paris: Vigot.

Wiene kjur groin .1986) .P41 .(*manuel d'entrainement édition vigti* .

WWW.FLYARLO.COM.

جدول يمثل الحجم الساعي للاعبين والفرق المنافسة

لفريق شباب سيق

الفرق المنافسة										الاسم و اللقب
هلال سيق	وداد تيسمسيلت	مولودية سعيدة	هلال البرج	شباب المشرية	شبيبة تيارت	مولودية الحساسنة	فوز فرندة	ميثالية تيغيف	سريع محمدية	
					70			70	70	عماري قادة
	30	70		15		70	70			رازم عبد القادر
70	40		70	55						بن قادة فارس
35	70				05	70	70		70	قيروان عبد القادر
35		70	70	70	65			70		بن حدة عماد
70			35	70	70	45			70	بغداد بدرو
	70	70	35			25	70	70		داداس مهدي
20			55		70	70	70	10	70	دروة محمد
40	70	60		50				70	70	منصور عشريف
70	70				50		60	70	25	زرقة احمد
30		10	70	20	70	70	70			شمعة محمد
70	55			15	70	70	50		20	بن يوب محمد
50	70	70	15	70				60		شنافي هشام
		70	70	70	20	70	10		45	وارزين حمزة
	15	70	70	55			20	70	50	بوجوداد خليل
	50	30	45		65	35	70		35	مطام عابد
70		40	25	70		45		55	35	بن قدور

										سيف
	20			70	05		70	25	70	بن داوي احمد

جدول يمثل الحجم الساعي للاعبين والفرق المنافسة

لفريق هلال سيق

الفرق المنافسة										الاسم و اللقب
شباب سيق	شبيبة تيارت	سريع محمديّة	ميثالية تيغنيف	مولودية سعيدة	وفاق الدحموني	شباب المشرية	وداد تيسمسيلت	غالي معسكر	شباب بوقطب	
	30				70		70		70	العوفي عبد الرحمان
70				25		70		70		حبوش امين
	40	70	70	45						برحال زاكي
25		70			25	70	70		70	سنوسي امين
45	70		70	70	45			70		بن حامد عادل
70	70		35	70		25			70	قاضي اسماعيل
		70	35		70	45	70	70		صاولي اسامة
20			55		70	70	70	10	70	كربوي نعيم
20	70	60		50		70		70		صحراوي هشام
70					50	70	60	70	25	حداد امين
50		10	70	20	70		70		70	بلمخطار امين
70	60	70		15	70		50		20	بلمخطار عبد الكريم
50	70	70	15	70				60		يطو علي
	70	70	70	70	20		10		45	قايد عبد القادر
	10		70	55		70	20	70	50	طالبي خير الدين

	50	30	35		65	35	70		35	بنخباخ امين
	20	40	35	70		45		55	35	بن قادة يوسف
70				70	05		70	25	70	هدار ادم

أسماء اللاعبين والحجم الساعي الإجمالي:

الحجم الساعي	اسماء اللاعبين	الرقم
210	عماري قادة	01
255	رازم عبد القادر	02
235	بن قادة فارس	03
320	قيروان عبد القادر	04
380	بن حدة عماد	05
360	بغداد بدرو	06
340	داداس مهدي	07
365	دروة محمد	08
360	منصور عشرين	09
345	زرقة احمد	10
340	شمعة محمد	11
350	بن يوب محمد	12
335	شنافي هشام	13
355	وارزين حمزة	14
350	بوجوداد خليل	15
330	مطام عابد	16
340	بن قدور سيف	17
260	بن دادي احمد	18
240	العوفي عبد الرحمان	19
235	حبوش امين	20

225	برحال زاكي	21
330	سنوسي امين	22
370	بن حامد عادل	23
340	قاضي اسماعيل	24
360	صاولي اسامة	25
365	كريوي نعيم	26
340	صحراوي هشام	27
345	حداد امين	28
360	بلمخطار امين	29
375	بلمخطار عبد الكريم	30
335	يطو علي	31
355	قايد عبد القادر	32
345	طالبي خير الدين	33
320	بخباخ امين	34

300	بن قادة يوسف	35
310	هدار ادم	36

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة ترجيح الاختبارات البدنية والمهارية

في اطار بحثنا تحت عنوان "دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة

القدم حسب مراكز اللعب تحت 17 سنة"

بحث تجريبي يجرى على اشبال نادي شباب سيق وهلال سيق

لذا نرجو من سيادتكم المحترمة ترجيح بعض الاختبارات التي ترونها مناسبة للقياس من مجموع

الاختبارات المقترحة

تحت اشراف:

*البروفيسور:بن قوة علي

*الاستاذ:هوار عبد اللطيف

اعداد الطلبة:

*حليمي مصطفى

*هزيل مختار

السنة الدراسية : 2013 / 2014

قائمة الأساتذة المحكمين ودرجتهم العلمية:

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	التخصص
رمعون محمد	بروفيسور	تدريب رياضي
منصور بلكمل	د.محاضر(أ)	تدريب رياضي
صبان محمد	د.محاضر(أ)	تدريب رياضي
ميم مختار	د.محاضر(أ)	تدريب رياضي
كوتشوك محمد	د.محاضر(أ)	تدريب رياضي
محمد خرفان حجار	د.محاضر(ب)	تدريب رياضي
عتوتي نور الدين	د.محاضر(ب)	تدريب رياضي

الرقم	الصفات البدنية	اسم الإختبار	الهدف من الإختبار	ملائم	
01	التحمل	1	الجري المكوكي (5×5م)	قياس التحمل الدوري التنفسي	
		2	الجري 400م	قياس التحمل الدوري التنفسي	
		3	الجري 800م	قياس كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي	
		4	الجري نصف كوبر 6دقائق	قياس التحمل الدوري التنفسي	
		5	اختبار بريكسي 5دقائق	قياس التحمل الدوري التنفسي	
		6	اختبار navette	قياس التحمل الدوري التنفسي	
02	سرعة رد الفعل	1	الجري 5م من الوقوف	قياس سرعة رد الفعل	
		2	الجري 10م من الوقوف	قياس سرعة رد الفعل	
		3	الجري 20م من الوقوف	قياس سرعة رد الفعل	
	السرعة	السرعة القصوى	4	العدو 30م من بداية متحركة	قياس السرعة القصوى الانتقالية
			5	العدو 40م	قياس السرعة القصوى الانتقالية
			6	العدو 50م	قياس السرعة القصوى الانتقالية
03	الرشاقة	1	الجري المتعرج "بارو" (3×4.5م)	قياس الرشاقة	
		2	الجري بالكرة (30م*5)	قياس التحكم في الكرة خلال مداومة السرعة	
		3	الجري الزحزاجي بين الحواجز	قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري	
		4	الجري بالكرة 25م بين الأقماع	قياس الرشاقة	
04	القوة الانفجارية	1	الوثب العمودي لسارجنت	قياس القوة العضلية للرجلين	
		2	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين من الوثب للأمام	
		3	الجلوس من رقود القرفصاء	قياس القوة العضلية لمجموعات عضلات البطن	
		4	الانبطاح المائل من الوقوف	قياس الجلد العضلي العام للجلد	
05	القوة المميزة بالسرعة	1	اختبار الجلوس من الرقود لمدة 10ثا	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	
		2	رفع الجذع من وضع الانبطاح لمدة 10ثا	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر	
		3	اختبار الوثب على رجل واحدة لمسافة 30 م	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل	
06	المرونة	1	ثني الجذع الأمام من الوقوف	قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي	
		2	الكوبيري " ثني الجذع خلفا من الوقوف "	قياس مرونة الجسم و خاصة القدرة على مد واطالة الظهر	
		3	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	قياس مدى مرونة الظهر و الفخذ	

الرقم	المهارات الأساسية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	ملائم
1	الجري بالكرة	1	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم ذهابا وإيابا	قياس مدى قدرة اللاعب على التحكم في الكرة اثناء الجري بها بين القوائم
		2	الجري بالكرة ذهابا	قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة اثناء الجري و المحاورة
		3	الجري بالكرة 30م	قياس رشاقة وتحكم وسيطرة اللاعب على الكرة اثناء الجري
2	التمرير	1	تمرير الكرة لأبعد مسافة	قياس مسافة التمرير الطويل
		2	دقة التمرير القصير الارضي	قياس مسافة التمرير القصير بالقدمين
		3	تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	قياس دقة التمرير المتوسط
3	استقبال الكرة	1	استقبال كرة داخل مربع	قياس قدرة اللاعب على استلام الكرة ثم إعادة تمريرها
		2	استقبال كرة عالية	قياس قدرة اللاعب على التحكم في الكرة
		3	استلام الكرة الممتدة	
4	السيطرة على الكرة	1	اختبار ثمانية بالكرة	قياس سرعة السيطرة على الكرة
		2	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد مرات)	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة في مساحة محددة
		3	تنطيط الكرة بوجه القدم الأمامي (عدد المرات)	قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها

ملخص الدراسة:

هذه الدراسة كانت تحت عنوان: دراسة اثر المنافسة على بعض المتطلبات البدنية والمهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وكان الهدف منها: التعرف على مدى تأثير المنافسة على بعض المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، كما افترض الطالبان بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في مستوى المتطلبات البدنية، والمهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب، وقد قامت مجموعة البحث باختيار عينة متكونة من 36 لاعب تلعب لفريقيّن شباب سيق، و هلال سيق كما تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارة في ادوات البحث ، وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها توصل الطالبان الى أهم استنتاج وهو ان المنافسة اثرت على بعض المتطلبات البدنية المهارة للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب وفي الاخير يوصي الطالبان بضرورة تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.

Résumé de la recherche

Cette recherche a pour but de faire savoir l'impact du programme d'entraînement sur l'équilibre et la précision du tir ; pour les joueurs du football de moins de 17 ans et l'impact de ce dernier .

Nous avons étudié des méthodes statistiques pour prouver l'importance des examens avant et après le test, pour l'amélioration de l'équilibre et la précision du tir , pour les joueurs de football de moins de 17 ans .

Et on a pris un échantillon de 36 joueurs, vue la méthode de recherche on les a choisis de façon aléatoire.

Un groupe de 18 joueurs de l'équipe de SAM, dont on a appliqué le programme d'entraînement sur l'équilibre et la précision de tir ,et 18 autres du widad de Tlemcen , qui n'ont pas appliqués ce programme spécifique .

Le programme d'entraînement se compose d'un ensemble d'unités d'entraînement à base d'équilibre et de précision du tir.

Le stage d'entraînement a duré 3mois, du début du mois de janvier jusqu'à la fin du mois de mars ; nous avons travaillé avec les tests physiques et technique et après avoir enregistré les résultats et synthétiser leurs rapports ;on les a analysé statistiquement à l'aide de la moyenne arithmétique .

Consécutivement ,nous les avons comparés aux hypothèses et nous avons pu prouver que ce programme est efficace sur l'amélioration de l'équilibre et la précision du tir , suite à ces résultats on propose mettre en valeur ces deux éléments très importants ,vue leur avantages sur l'amélioration du rendement des joueurs .

Enfin nous incitons les chercheurs et spécialistes de créer des programmes spécifiques pour l'amélioration et le développement du côté technique et physique.