



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية الرياضية

مقارنة مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم

بحث وصفي مقدم إلى مجلس كلية التربية الرياضية فرع العلوم التطبيقية جامعة ميسان وهو من ضمن متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية من قبل

الطالبة: هدى كريم شلش

بإشراف: م. د مخلص مكي

2021

الآية المباركة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(يَوْمَئِذٍ تُحَنِّتُ الْمَنَافِقَ وَالضَّالِّينَ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ)

(وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ)

(الْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(الْمُؤْمِنَاتِ الْكَافِرَاتِ) (٢٦٩)

أقرار المشرف:

أشهد بأن أعداد هذا البحث الموسوم ((مقارنة مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم)) قد تم تحت إشرافي في جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية - فرع العلوم التطبيقية وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في التربية الرياضية.

التوقيع:

الأستاذ المشرف: م. د مخلص مكي

التاريخ: ٢٠٢١ / ٤ /

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتفوييم وقد ناقشنا البحث الموسوم (مقارنة مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم) للطالبة (هدى كريم شلش) فيما له علاقة بالبحث العلمي وأنها جديرة بنيل شهادة البكالوريوس ولأجله وقعنا.

رئيس اللجنة:

التوقيع

عضوا اللجنة:
التوقيع

عضوا اللجنة:
التوقيع

م.د: فرزدق عبدالقادر حمدان
رئيس فرع العلوم التطبيقية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الاهداء

الى ...

سيدي ومولاي سيد البلغاء وامير الحكماء الامام علي ابن ابي طالب (عليه السلام) مثلي

الاعلى في الحياة.

الى ... امي

تلك التي مازال دعائها يلازمني.. تتناغم همساتها على مسامعي..

الى... من تتألم لأجلي...وتحزن لحزني...وتفرح لفرحي

الى ... اهلي واخوتي

شموع العلم المضيئة حولي بدءا بالذين زادوني طموحا وفخرا بهم

الشكر والتقدير

الحمد لله تعالى اولا على النعمة التي انعم بها علينا والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد (صل الله عليه واله وسلم) عبدة ورسوله....
وبعد ان انعم الله علي بإتمام هذا البحث. ارى من الواجب اولا ان اتقدم بوافر الشكر والتقدير لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ميسان المتمثلة بالأستاذ الدكتور (ماجد شندي والي).
كما أعرب عن مدى امتناني وشكري الى مشرفتي في البحث العلمي (م.د مخلص مكي) فجزاة الله عني خير الجزاء.

والشكر والتقدير الى رئيس فرع العلوم التطبيقية المدرس الدكتور (فرزدق عبدالقادر حمدان) لجهوده المبذولة.

كما أقدم اذكى عبارات الشكر والثناء على طالبات المرحلة الرابعة لفرعي العلوم التطبيقية فجازاهم الله عني خير الجزاء.
واتقدم بوافر الشكر الى زوجي الذي ساعدني في حياتي ودراستي شكرا لك من القلب واخر ادعونا الحمد لله عليه توكلت والية انيب انه نعم المولى ونعم النصير.
واشكر من ساعدتني في مراحل حياتي الدراسية ... امي

والله ولي التوفيق

المحتويات

مقارنة مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة	
بكرة القدم	١
الآية المباركة	٢
أقرار المشرف:	٣
اقرار لجنة المناقشة	٤
ملخص البحث:	٨
١- التعريف بالبحث	١١
١-١ المقدمة وأهمية البحث	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
١-٢ مشكلة البحث:	١٢
١-٣ أهداف البحث:	١٣
١-٤ فرض البحث:	١٣
١-٥ مجالات البحث:	١٣
٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:	١٥
١-٢ الدراسات النظرية	١٥
١-٢-١ المبادئ الأساسية في كرة القدم:	١٥
٢-١-٢ خطوط اللعب المختلفة:	١٨
٢-١-٢ بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم:	٢٤
٢-٢ الدراسات المشابهة:	٢٦
٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية	٢٨
٣-١ منهج البحث	٢٨
٣-١-٣ عينة البحث:	٢٨
٣-٣ أدوات البحث:	٢٨

٢٨	٤-3 الأختبارات المستخدمة في البحث:
٣٠	٥-3 التجربة الاستطلاعية:
٣١	٣ - ٦ التجربة الرئيسية:
٢٥	٧-3 الوسائل الإحصائية:
	٤- ١ عرض نتائج مقياس الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية
٣٠	الرياضية ومناقشتها
٣٠	الجدول (١) يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين طلاب الكلية.
	٤ - ٢ عرض وتحليل الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة أقل فرق
٣١	معنوي بين أفراد البحث وحسب المراحل الدراسية.
٣٥	٤-٣ مناقشة النتائج
٣٨	٥-١ الاستنتاجات:
٣٨	٥-٢ التوصيات:
٣٨	المصادر

ملخص البحث:

احتوى البحث على خمسة أبواب:

الباب الأول:

احتوى هذا البحث على مقدمة وأهمية البحث من خلال مقارنة بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم وتضمن مشكلة البحث بأن أي ضعف في الصفات البدنية يؤدي إلى خلل في التكتيك والتكتيك الخططي وتبين بأنه يجب العمل على تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي كرة القدم هي المشكلة ويهدف إلى

١- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية

٢- التعرف على الفرق في مستوى الأداء

وفرض البحث

هنالك علاقة وثيقة بين بعض الصفات البدنية وخطوط اللعب ذات دلالة إحصائية

الباب الثاني:

تناولت الباحثة الدراسات النظرية في البحث والتي تضمنت شرح المبادئ الأساسية بكرة القدم (المناوله - الدرجه - الاستلام - الإخماد - التصويب) وخطوط اللعب المختلفة (خط الدفاع - خط الوسط - خط الهجوم) وشرح عن بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم (القوة المميزة بالسرعة - مطاولة السرعة - مطاولة القوة - السرعة الانتقالية).

الباب الثالث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في البحث واشتمل البحث على عينة مكونة من (١٢) لاعبين من طلاب المرحلة الثالثة، واستخدام الاختبارات الملائمة لمقارنة بعض الصفات البدنية وخطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

الباب الرابع:

اشتمل على عرض نتائج الاختبارات ومناقشتها وتحليلها. إذ ظهرت دلالة إحصائية باستخدام اختبار (ت) و (L S D) والتي من خلالها تم التوصل إلى تحقيق أهداف وفروض البحث.

الباب الخامس:

اشتمل على أهم الاستنتاجات والتوصيات:

- ١- ظهرت علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض لاعبي خطوط اللعب المختلفة
بكرة القدم
- ٢- ضرورة التركيز على تطبيق المبادئ والأسس العلمية لتدريب العلمية لتدريب خطوط
اللعب المختلفة بكرة القدم

الباب الأول

- ١ - التعريف بالبحث
- ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث
- ١ - ٢ مشكلة البحث
- ١ - ٣ أهداف البحث
- ١ - ٤ فرض البحث
- ١ - ٥ مجالات البحث

١

- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة القدم واحده من أهم الألعاب التي لاقت اهتماما عالميا متزايدا بوصفها الأكثر شعبية في العالم متجاوزة حدود القوميات واللغات والعقائد مما جعل المختصين يسعون دائما إلى تطور اللعبة

من خلال رفع مستويات اللاعبين من جميع النواحي لاسيما الصفات البدنية التي تعد الجسر الذي يربط بين الأداء المهادي والفني والإمكانات العقلية والجسمية التي تعد من صفات اللاعب الجيد في كرة القدم ،لذا فان تطور لعبة كرة القدم يأتي نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في ميادين الحياة كلها فبدأ المهتمون باللعبة بتسخير الإمكانيات والقدرات كلها من اجل الوصول إلى المستوى العالي في الأداء وتحقيق أفضل انجاز بالاعتماد على الدراسات والبحوث والإفادة من العلوم الأخرى لذا يكتسب البحث أهميته من خلال إيجاد وسيلة فعالة لتقويم بعض الصفات البدنية للاعبين في كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة، مما يعطينا وصفا شاملا لحالة اللاعبين التدريبية ومستوى الصفات البدنية وقدرتهم على حل الواجبات الحركية بما يخدم تحسين الأداء وبالتالي تحقيق أهداف الفريق.

١-٢ مشكلة البحث:

لأهميتها تعد الصفات البدنية من أهم الوسائل التي تعمل على تطوير الإمكانيات الجسمية والمهارية والخطوية والنفسية لدى لاعبين كرة القدم في الارتقاء بخطوط اللعب المختلفة، وجد أن إي ضعف في الصفات البدنية سيؤدي إلى خلل في التكتيك والتكتيك الخططي وسيؤدي إلى ضعف في مستوى الأداء المهاري ومن هنا برزت مشكلة البحث كون أكثر اللاعبين يمتلكون ضعفا في الصفات البدنية لذا ارتأت الباحثة أن العمل على تطوير الصفات البدنية بشكل يعمل على تحقيق متطلبات التطور لدى لاعبين كرة القدم بشكل علمي لتنظيم متطلبات خطوط اللعب والى البحث والتساؤل حول الفرق بين الصفات

البدنية ومعرفة مستوى أداء خطوط اللعب المختلفة في كرة القدم هي مشكله جديرة بالاهتمام والدراسة.

١- ٣ أهداف البحث:

١- التعرف على مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة في كرة القدم.

٢- التعرف على الفرق في مستوى الأداء من خلال مقارنة مستوى بعض الصفات البدنية بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة في كرة القدم.

١- ٤ فرض البحث:

هنالك علاقة وثيقة بين بعض الصفات البدنية وخطوط اللعب ذات دلالة إحصائية.

١- ٥ مجالات البحث:

١- ٥ - ١ المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية فرع العلوم التطبيقية / جامعة ميسان للعام الدراسي ٢٠١٣- ٢٠٢١

١- ٢- ٢ المجال المكاني: الساحة الخارجية لكرة القدم في كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان.

١- ٥- ٣ المجال الزمني: ٣-١٢-٢٠٢٠ / ١٧-٥-٢٠٢١

- الباب الثاني
- ٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة
- ١ - ٢ الدراسات النظرية
- ٢ - ١ - ١ المبادئ الأساسية لكرة القدم
- ٢ - ١ - ٢ خطوط اللعب المختلفة
- ٢ - ١ - ٣ بغض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم
- ٢ - ٢ الدراسات المشابهة
- ٢ - ٢ - ١ دراسة (نوار عبد الله حسين اللامي) (٢٠٠٧)

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ المبادئ الأساسية في كرة القدم^١:

لقد حققت كرة القدم الروح الرياضية بين شباب العالم متجاوزة بذلك كل حدود القوميات واللغات والأديان والعقائد في سبيل تحقيق التفاهم والتعاون والتعايش وبذلك استحققت كرة القدم أن تدرس على نطاق واسع لما فيها من ميادين وأساليب وطرق منها الهجومية ومنها الدفاعية ويقسم المختصون بالإجماع على أن المبادئ الأساسية في كرة القدم هي (المناولة، الاستلام، الإخماد، الدحرجة والتهديف).

أولاً: المناولة بالكرة^٢:

هي واحدة من أساسيات التكنيك في كرة القدم وهناك (أساسيات) في تكنيك كرة القدم، وهناك نوعين من المناولة:

١- المناولة الطويلة: هذا النوع من المناولة يحتاج مساحات طويلة في الملعب وتكون المناولة الطويلة من الدفاع إلى الهجوم مباشرة أو عن طريق الجوانب من الملعب، ويحتاج اللاعب تكنيك عالي بهذه المهارة، والهدف من المناولة الطويلة هو الوصول إلى ساحة الخصم بأسرع وقت وأقل متناولات لكي تخلق فرصه للتهديف على مرمى الخصم ودائماً تستخدم هذه المناولة في اللعب المضاد وعندما يكون فريق الخصم يمتاز بالهجوم المتكرر.

٢- المناولة القصيرة: هذا النوع من المناولة يحتاج إلى لاعبين يمتازون بتكنيك جدا عالي بهذه المهارة وتستخدم هذه المهارة من بداية الهجمة للفريق وتحتاج إلى مساحات قصيرة وتقارب بين اللاعبين والهدف من هذه المهارة هو خلق فراغات في الملعب وسهولة في اللعب والوصول إلى ساحات الخصم بصورة منتظمة لخلق فرصة للتهديف وتستخدم أيضاً مع وجود خصم في حالات (٢ ضد ١).

* النقاط المهمة الواجب إتباعها أثناء المناولة:^٣

^١ محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1978، ص 113
^٢ صباح رضوان وآخرون، كرة القدم للصفوف الثلاثة، دار الحكمة للطباعة والنشر - بغداد، 1991، ص 28
^٣ ناصر محسن، واثق ناجي، 1984 مصدر سبق ذكره، ص 87

- ١- النظر إلى الأعلى قبل المناولة كي تعرف إل أين سوف تلعب الكرة.
- ٢- الاتصال بين المناول والمستقبل كي تعرف في إي مكان يريد المستقبل الكرة.
- ٣- وضع الكرة في مكان جيد عند المناولة مع انحناء قليل في قدم الإسناد.
- ٤- مرجحة القدم المناولة عند المناولة.
- ٥- قدم الإسناد باتجاه المناولة.
- ٦- المناولة الأرضية تكون أسهل عند الاستقبال.
- ٧- ضرب الكرة عند منتصفها حتى تكون المناولة أرضيه لان ضرب الكرة تحت منتصفها تذهب الكرة عاليا وعند ضرب الكرة فوق المنتصف تكون المناولة رديئة وتحدث طبطبة بالكرة.
- ٨- اخذ فراغ جيد بعد المناولة.
- ٩- التركيز والمخاطبة والدخول في جو المباراة.

ثانيا: استلام الكرة والتحكم بها:^٤

إن نجاح الفرق المتقدمة أو حتى إي فريق مرتبطة بقدره لاعبيه على امتلاك الكرة وعدم فقدانها بسهولة وهذا يعتمد بالأساس على التميرر والاستلام الجيد مما يقلل من فرص فقدان الكرة بسرعه حتى تحت ضغط الخصم، ولذلك نجد إلزاما علينا التدرج على استلام الكرة والتحكم بها بشكل فردي أولا، ثم جماعي ثانيا وفي ظروف وإشكال مختلفة وتحت ضغط الخصم والزمن وفي مساحة ضيقه جدا.

*النقاط المهمة الواجب إتباعها عند تعلم مهارة استلام الكرة:

- ١- تأمين الكرة من الخصم باستلام الكرة بحذر وعناية وحمايتها بالجسم.
- ٢- التخلص من الخصم عن طريق استلام الكرة وتخطيه بسرعه والتحصير الذهني السريع للخطوة.
- ٣- امتصاص الكرة عند استلامها.
- ٤- الاستلام مع تغيير حركة الجسم.
- ٥- الاستلام مع رفع درجة السرعة

^٤ يوسف لازم كماش، مصدر سبق ذكره، 1999، ص 188

ثالثا: الدرجة بالكره:^٥

يعتبر عنصر الدرجة بالكره أحد العناصر التكتيكية وكذلك أحد وسائل التكتيك الهجومي الفردي الذي يستهدف اختراق خط الدفاع والاقتراب من الهدف والتهديف وحتى تكون الدرجة مجديه ونافعة يجب إن يلازمها الخداع والسرعة وسرعة تغيير الاتجاه.

*الأجزاء المهمة في درجة الكره:

١- مقدمة الحافة الداخلية للقدم.

٢- مقدمة الحافة الخارجية للقدم.

٣- الدرجة بالحافة الداخلية.

٤- الدرجة بالمشط.

*النقاط المهمة الواجب اتباعها اثناء الدرجة بالكره:^٦

١- ان لا تبتعد الكره عن قدم اللاعب أكثر من (٥٠سم) إلى (٧٠سم) في كل الأحوال.

٢- ان يكون جسم اللاعب المدحرج للكره بين الكره والخصم.

٣- لا تدحرج بالكره عندما يكون الزميل في وضع فراغ.

٤- تمنع الدرجة منعا باتا عندما يكون آخر لاعب في خط الدفاع.

٥- لمس الكره بعد كل خطوه إثناء درجة الكره.

٦- على اللاعب المدحرج ان لا يركز النظر على الكره فقط إثناء الدرجة وإنما يوزعه بين الكره والملعب.

رابعا: الإخماد في كرة القدم

وهي مهارة أساسيه وهامه في كرة القدم، فالسيطرة على الكره والتحكم فيها والاستحواذ عليها يعني السيطرة على اللعب بصفه عامه ويؤكد التفوق فضلا عن دخولها في كثير من اختبارات الأداء الفني للاعب كرة القدم لقياس مدى قدرة اللاعب الأساسية على الاحتفاظ بالكره والتحكم فيها.

وتعني السيطرة على الكره عند محمد عبده صالح ومفتي أبراهيم (١٩٩٤) "امتلاكها للتصرف بها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف وتتطلب السيطرة توقيتا وإحساسا

⁵ ستاتيوف تيموفيج ، كرة القدم للناشئين ، ترجمة كاظم عبود عبد الله إبراهيم ، مطبعة دار الحكمة ، 1991 ، ص 655
⁶ ممدوح محمدي ، محمد علي: الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخطي للاعبين كرة القدم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ ، ص ٣٩ - ٤١

بالغا من الأجزاء التي تقوم بالأداء^٧ ومن الملاحظ بأن اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة على الكرة يكون أكثر أمكانية في التصرف والتحكم فيها وهو في حالة حركه، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلى أنه يكسب الوقت، فاللاعب يهيئ الكرة بالسرعة في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية. وإخماد الكرة وهو السيطرة على الكرة يقسم إلى ما يأتي:

١. إخماد الكرة بداخل القدم.

٢. إخماد الكرة بأسفل القدم.

٣. إخماد الكرة بخارج القدم.

وامتصاص الكرة هو عبارة عن السيطرة على الكرة القادمة إلى اللاعب بصورة عالية وجعلها تحت تصرفه عن طريق امتصاص قوة وسرعة الحركة.^٨

خامسا: التصويب(التهديف) في كرة القدم:

يعتبر التهديف بكرة القدم الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف والتي يمكن بواسطتها إنهاء المجهود المبذول في بدأ الهجوم وبنائه وتطويره، ويعتبر التهديف أحد المهارات الأساسية بكرة القدم لان الهدف من المباراة هو تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف. ويذكر بعض الخبراء بأن التهديف هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء.

*العوامل النفسية التي تتوقف عليها دقة التصويب

١- الناحية النفسية. ٢- الناحية البدنية. ٣- الناحية والمهارية. ٤- الناحية الخطئية.

٢-١-٢ خطوط اللعب المختلفة:^٩

يمكن تحديد الخطوط التي تحدد في البناء المتكامل للاعبى الفريق حيث يقوم من خلال المساحة المناطة به القيام بواجباته سواء كانت الدفاعية أو الهجومية في إطار الخطة الموضوعية والمحددة للعب من خلال:

١- أداء الفريق كوحدة واحدة من خلال أداء اللاعبين كل لواجباته.

٢- الانطلاق من خطة اللعب والمراكز للخطوط.

وتنقسم خطوط اللعب إلى:

⁷ محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، 1994، مصدر سبق ذكره

⁸ يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم - تعلم تدريب، مكتبة دار الخليج - عمان، 1999، ص 66 - 73

⁹ حنفي مختار، مصدر سبق ذكره، ص 187

أولاً: خط الدفاع:¹⁰

وتكون زيادة في نسبة الواجبات الدفاعية من الهجومية وهم يلعبون خلف خط الوسط ومهمتهم الأساسية هي مساعدة حارس المرمى في الحفاظ على نظافة شبابه، عادة لا يتقدم المدافعون كثيراً بعد خط المنتصف، لكن بعض المدافعين طوال القامة قد يتقدمون للمنطقة جزاء الخصوم في حالة الضربات الثابتة والركنيات لمحاولة تسجيل هدف بالرأس

مميزات خط الدفاع: ١- واقعيه ٢- التغطية ٣- القطع ٤- الحجز ٥- المزاحمة ٦- اللعب الطائر ٧- الانقاذ

أقسام خط الدفاع:

١. قلب الدفاع:

ووظيفة قلب الدفاع الرئيسية هي الدفاع أمام المهاجم المتقدم للفريق المنافس أو رأس الحربة أو من يحل محله في منطقته التي يدافع عنها بالإضافة لواجباته الهجومية.

مواصفات قلب الدفاع

يتصف عادة بالطول وقوة البنية، يمتلك القدرة العالية على قطع وخطف الكرات أو تشتيتها من الخصم ويحسن التعامل مع الكرات العالية وخاصة الضربات الرأسية ويتقن تمرير الكرات الطويلة خاصة التي تنفذ بباطن القدم ووجه القدم الأمامي، كما يتحلى بالجرأة والتصميم والكفاح.

أبرز مهام قلب الدفاع:

يشارك قلب الدفاع زملائه المدافعين في إبعاد الكرات الخطرة سواء العرضيات أو التمريرات الطويلة الاختراقية يعمل قلب الدفاع على مراقبة رأس الحربة أو اللاعب الذي يحل، ويحاول قطع الكرات أو تشتيتها أو منع وصولها إليه من واجبات الرقابة على قلب الدفاع أن يتتبع اللاعب المعني بالرقابة إلى منطقة الجناح إن لزم الأمر على أن يراعي واجباته كقلب دفاع عند الهجوم.

٤- يشارك في بناء الهجمات وذلك عبر إرسال تمريرات طويلة متقنة للاعبين اللذين يحتلون مواقع متقدمة.

¹⁰ زهير الخشاب: المصدر، مديرة دار الكتب للطبع والنشر، الموصل، 1988، ص 14

٥- يشارك بفعالية في تنفيذ الهجمات الاختراقية وذلك بالتقدم للأمام بالكرة أو بدونها وذلك بالوقت المناسب.

٦- يشارك بفعالية في تنفيذ الهجمات الاختراقية وذلك بالتقدم للأمام بالكرة أو بدونها وذلك بالوقت المناسب.

٢. الظهير القشاش أو الليبيرو: (Sw)

الليبيرو هي كلمة ايطالية تعني (الحر) وهو عادة قلب دفاع بارع وظيفته هي (تكنيس) أو (قش) الكرات القادمة إلى مناطقه، الليبيرو مركز يمتاز بالمرونة أكثر من قلب الدفاع فالليبيرو ممكن يتقدم أو يرجع ويجب إن تكون قراءته للمباراة أفضل من قلب الدفاع. الليبيرو إذن هو مدافع حر يتحرك بكل أريحية في مناطق دفاعات فريقه، الليبيرو قد يساهم أحيانا في بناء الهجمات المرتدة لذا يجب إن يكون لديه مقدرة على التحكم بالكرة والتمرير السليم

٣. الظهير الدفاعي: (FB/RB/LB)

وهو الذي يغطي أطراف المناطق الدفاعية، فعلى كل طرف يتواجد ظهير دفاعي. وظيفته الأساسية تنحصر في إيقاف هجمات المنافسين من الاطراف ومنعهم من العرضيات ومحاولة إيصال الكرة لمنطقة الجراء. الظهير الدفاعي قد يلزم لمراقبة لاعبي الخصم (رجل لرجل) وأيضا في الصعود في الهجمات على الاطراف ومساندة الأجنحة.

الظهير الدفاعي العصري يمتاز بالصلابة والقوة في الالتحامات لإعاقة مهاجمي الخصم، كما يمتاز باللياقة البدنية العالية لأنه كثير التقدم للأمام والعودة للخلف

من أهم وظائف الظهير الدفاعي:

١. الدفاع عن المرمى ضد هجمات الخصم.

٢. شن الهجمات عن طريق الاطراف وخاصة العرضيات.

٣. مراقبة لاعبي الخصم وخاصة الأجنحة.

من مميزات الظهير الدفاعي:

١. السرعة واللياقة البدنية الهائلة، لتغطية الأطراف.

٢. المقدرة على توزيع الجهد طوال الـ ٩٠ دقيقة.

٣. القدرة على مراقبة وإعاقة لاعبي الخصم.

٤. التحكم الجيد بالكرة والجري بها.

٥. المراوغة والذكاء الكروي.

٣. الظهير الهجومي: (WB/RWB/LWB)

الظهير الهجومي هو تطور في الكرة الحديثة جرى على الظهير الدفاعي، حيث يعطي الظهير الهجومي وظائف هجومية أكبر. حيث يعد الظهير جزءا من خط الوسط لا الدفاع، مهامه عادة تكون خليط من مهام الجناح والظهير الدفاعي أي هجومية بالإضافة للمهام الدفاعية. وكالعادة للظهير يجب عليه إن يكون ذا لياقة بدنية هائلة بالإضافة لقدرته على توزيع جهده طوال الـ ٩٠ دقيقة. من مهامه أيضا مساندة قلب الدفاع، لذا يجب على الظهير الجيد إن يحسن قراءة تحركات مهاجمي الفريق الأخر.

ثانيا: خط الوسط:

ويكون اللاعبون في هذا الخط يشغلون مراكز لعب يتوزع فيها أدائهم بين واجبات دفاعية وواجبات هجومية وتختلف نوعا ما بين الأداء الدفاعي إلى الهجومي وهو حلقة الوصل بين خطي الدفاع وخط الهجوم. وتكون في هذا الخط زيادة في نسبة الواجبات الهجومية عن الدفاعية.^{١١}

مميزات خط الوسط:^{١٢}

١- تحويل اتجاه ٢- تطبيق مبدأ ٣- القيام بالتهديف ٤- القيام بقيادة اللعب من جانب إلى الاحتفاظ بالكرة. والهجوم. وتنفيذ المحاولات الأخر.

٥- تشكيل الجدار ٦- تنفيذ السداد ٧- تنفيذ الهجوم ٨- المراقبة القوية الدفاعي. الكامل. بالاختراق. للخصم.

خط الوسط ينقسم إلى عدة مراكز:

١. الارتكاز أو المحور: (CM)

¹¹ موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، ط 3 دار دجلة للنشر والتوزيع، جامعة الانبار (2009)، ص 165
¹² محمد جلال قرينم ومحمد عبده صالح: كرة القدم. ط 23، مطبعة احمد علي، عالم الكتب للنشر، 1967، ص 64

ويقوم لاعبو هذا المركز بوظائف متعددة اعتمادا على قدراتهم الشخصية وعلى تكتيك الفريق. يعدون حلقة الوصل بين المدافعين والمهاجمين كما يمتازون بالقدرات الدفاعية الجيدة. تركز لاعبو المحور يعطيه أفضلية واضحة في كشف الملعب، كما أن أغلب مجريات اللعب تدور تقريبا في مناطقه. عادة لاعبو الوسط يكونون مفتاح الفريق للتحكم في المباراة

الارتكاز أو المحور الدفاعي:

وهو مرساة وسط الملعب إن صح التعبير. يتمركز الارتكاز الدفاعي عادة إمام المدافعين للقيام بمهامه الدفاعية وبالتالي يتيح حرية أكبر لباقي الفريق للتحرك للإمام هجوميا. الارتكاز الدفاعي أيضا بالإضافة لدفاعه المباشر عن المرمى مستخدما قوته البدنية بإمكانه جر مهاجم الفريق الأخر إلى الاطراف بسد المنافذ إمامه، حيث على الاطراف تكون الخيارات الهجومية محدودة والخطورة اقل بكثير من الهجوم من العمق بالإضافة للمهام الدفاعية للارتكاز الدفاعي هناك أيضا مهام هجومية لهم وهي صناعة الألعاب من الخلف من مهام الارتكاز الدفاعي:

١. خط دفاع أول ضد هجمات الخصم

٢. تغطية تقدم المدافعين والظاهرة

٣. التحكم وتناقل الكرة في الخطوط الخلفية

٤. التحكم بالهجمة، فقد يبدأ الهجمة من الاطراف أو يرسلها لأحد اللاعبين في العمق لأعب الوسط المتقدم أو صانع الألعاب

ويلعب في منتصف خط الوسط متقدما للأمام تقريبا خلف المهاجمين، ويمثل المحور الهجومي للفريق وقد يقوم الفريق بأكمله تقريبا على صانع العابة هجوميا. وظيفة صانع الألعاب هي خلق الفرص للمهاجمين للتسجيل برؤيته المميزة للملعب ومهاراته صانع الألعاب يعد من المراكز المهمة للفريق ويجب إن يمتاز صانع الألعاب بالمهارة العالية، التميرير المحكم، القدرة على قراءة تحركات دفاعات الخصم، اللعب من لمسة واحدة، التسديد من بعيد، الفكر الكروي والتكتيكي العالي لتغيير الخطط أثناء المباراة، كما يجب أن يكون لديه حس من الإبداع وشيء من التوقع لتحركات زملائه من المهاجمين وأيضا شيء من الرزانة ورباطة الجأش.

الجناح:

لاعب الجناح يلعب على أطراف الملعب، قديما كان لاعب الجناح هو لاعب ذو نزعة هجومية بحتة، فكان يقود الهجمات على طول خط التماس، نادرا ما نجد الأجنحة يلعبون على الاطراف فقط، حيث يلعب الجناح في عمق الملعب أيضا. الجناح المثالي عادة ما يكون سريعا، يجيد المراوغة واللعب على أطراف الملعب، يمتلك عرضيان مثالية، تمريره محكم، ويتحرك جيدا دون كرة. الجناح المثالي أيضا يجيد اللعب على الطرفين سواء اليمين أو اليسار، كما يجب إن يتكيف مع تغيير التكتيك اللحظي أثناء اللعب. على الرغم من ذلك هناك بعض الأجنحة حاليا يميلون للعب في العمق أكثر ويؤدون وظائف صانع الألعاب، هناك أيضا أجنحة لا تمتلك تلك السرعة لكنهم مبدعون على الاطراف.

من بعض مهام الجناح:

١- فتح اللعب على الاطراف لإعطاء حلول هجومية أكثر عند استقبال الكرة من مدافعي أو ارتكاز الفريق فقد يمررها في العمق للمهاجمين وصانعي اللعب، أو على الاطراف للجناح.

٢.الاختراق من الاطراف وإرسال الكرات العرضية للمهاجمين.

٣.المساندة في الوضع الدفاعي وحتى في مراقبة بعض لاعبي الخصم.

ثالثا: خط الهجوم:^{١٢}

وهم أقرب اللاعبين لمرمى الخصم، ووظيفتهم الأساسية هي تسجيل الأهداف. يجب إن يتمتع المهاجم بحس التسجيل العالي والتسجيل من إنصاف الفرص كما يقولون، هناك مهاجمون أيضا وظيفتهم صناعة الأهداف والتمريرات الحاسمة للمهاجمين الآخرين والاحتفاظ بالكرة في مناطق الخصم. والتسجيل

مميزات خط الهجوم:

١- الواقعية ٢- التهديد ٣- جدار ٤- متابعة الكرة ٥- العاب الهواء

أصناف خط الهجوم:

قلب الهجوم أو المهاجم الصريح: ووظيفته الرئيسية هي التسجيل، أغلب المدربين يلعبون بقلب هجوم واحد بجوار المهاجم الثاني الذي يصنع له الفرص. سابقا كان المهاجمون يجب إن يتمتعوا ببنية جسمانية قوية، وكان من وظائفهم إحداث (دربة) في دفاعات الخصم حتى يخلقوا فرص تسجيل لزملائهم في الفريق، أما الآن فالمهاجم يجب أن يكون

¹³ محمد جلال قرينم ومحمد عبده صالح: كرة القدم، مصدر سبق ذكره، 1967، ص 65

ذو إيقاع لعب سريع ويجيد المراوغة والتحكم بالكرة، فأحيانا تجد قلب الهجوم بنفسه يخترق من الجناح ليخلق مجالا للتسجيل، كما ليقراً التميريرات البينية ويتابعها بشكل سليم. فنحن نملك نوعين من قلب الهجوم، قلب الهجوم الذي غالبا ما يتمتع بطول فارغ وقدرة على التسديد الدقيق، والحفاظ على الكرة في مناطق الخصم تحت الضغط، يمتاز بالراسيات القوية والتعامل مع العرضيات والاستفادة من قوته البدنية في الاختراق والذي والنوع الآخر هو الذي يعتمد على سرعة إيقاع اللعب والتعامل مع الكرات البينية أكثر من الكرات الطويلة والعرضية، لكن على الرغم من ذلك هناك مهاجمون يجيدون كلا من طريقتي اللعب السابقتين.

أهداف: الهدف يختلف عن قلب الهجوم، فبالرغم من اشتراكهم في بعض الصفات إلا أنهم يختلفان في صفات أخرى، فالهدف دائما ما يكون لاعب مراوغ وسريع ويجيد كسر مصيدة التسلل، إذن الفرق هو إن قلب الهجوم دائما ما يتمركز في مناطق الخصم، إما الهدف فيتحرك بحرية في الملعب ولا يلتزم بالتمركز في الإمام، الهدف أيضا من الممكن أن يعود للخلف لتأدية وظائف دفاعية.

المهاجم الثاني أو المهاجم المساند: المهاجم المساند من المراكز القديمة في اللعبة لكنه يتطور من حقبة لأخرى، قديما كان المهاجم المساند تنحصر مهامه في اللعب الهجومي والمساندة الهجومية، مؤخرا هناك نوعين من المهاجم المساند، مهاجم هجومي بحث ومهاجم يلعب بين خط الوسط والهجوم ويجمع بين وظيفتي صانع الألعاب والمهاجم الثاني، هذا المركز اخترع لأول مرة مع المنتخب المجري في أواخر الأربعينيات وأوائل الخمسينيات من القرن الماضي بعدها انتشر بشكل كبير في ايطاليا وسمي (تريكوارتيستا) إي اللاعب الذي يلعب في الربع الثالث بين الوسط والهجوم لكنه يقود الفريق بشكل رئيسي للهجوم، المهاجم المساند يعد خليطا من الهدف أو قلب الهجوم وصانع الألعاب أو التريكوارتيستا، ويرمز إليه بالرقم (٩.٥) . عادة اللاعب رقم (١٠) (صانع الألعاب) من الممكن إن يتأقلم مع مركز المهاجم المساند فبإمكانه خلق الفرص لنفسه للتسجيل كذلك.

٣.١.٢ بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم:

أولا: القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):^{١٤}

ينظر المختصون في مجال التدريب الرياضي إلى إن القوة المميزة بالسرعة ناتجة عن ارتباط (القوة x السرعة) ويؤيد هذا كل من (الراشدي) و(حسانين): "بأنها صفة بدنية مركبة من صفتين القوة والسرعة وقوه في الانقباضات العضلية في إن واحد^{١٥} وتهدف هذه الصفة إلى أداء عملية تسارع كبير تؤدي إلى إن يكتسب جسم الرياضي درجة

¹⁴ بسويسسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار نهر النيل للطباعة والنشر، القاهرة - مصر، 1999، ص 115

¹⁵ حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص 303

تسارع عالية في الألعاب الرياضية مثل "كرة القدم"، وقد عرف (حماد) صفة القوة المميزة بالسرعة بأنها: "المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السرعة والقوة في حركه".¹⁶

ثانياً: مطاولة السرعة (تحمل الأداء): تعد مطاولة السرعة من الصفات البدنية المهمة للاعب كرة القدم ولاسيما في المنافسات التي تتقارب فيها المستويات إذ تؤدي مطاولة السرعة تأثيراً كبيراً في حسم المباريات وتعرف "بأنها قدرة الفرد على المحافظة على السرعة العالية لأكثر مسافة ممكنة وكذلك زيادة قدرته على مقاومة التعب".¹⁷ وتعد مطاولة السرعة صفة بدنية مهمة لإعداد لاعب الكرة لان طبيعة الأداء في كرة القدم يتطلب إن يمتاز اللاعب بمطاولة السرعة لكي يحافظ على دوام استمراره في مطاولة السرعة الأداء الجيد خاصة في اللحظات المهمة في المباراة قرب نهايتها لكي يتمكن من قطع مسافات قصيرة وسريعة لمرات عديدة خلال المباراة فالهدف من تنمية مطاولة السرعة في كرة القدم يجب إن يشمل على مسافات قصيرة ولمرات عديدة لان الغرض من التدريب هو التركيز على الألياف العضلية السريعة.

ثالثاً: مطاولة القوة: هي صفة مركبة تتميز بطول فترة الانقباض ومقاومة التعب من خلال بذل الجهد والتسلط على مقاومه معروفه من جراء استخدام القواعد التي تحقق رفع المستوى الرياضي. وتعرف هذه الصفة على أنها "تلك القابلية الموجودة في الأجهزة الحيوية المطلوب أجراءها التعادل أو التغلب على قوه خارجية كبيره ولفترة طويلة". ويعرفها هاره "مقدار العضلة على القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومه محدودة بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي"¹⁸ أما ماتينوز فيقول إنها مقدار العضلة على أن تعمل مقاومه متوسطه لفترات طويلة من الوقت "تعرف يضمن" قدرة الرياضي على دوام بذل جهد متعاقب مع بقاء المقامة على المجاميع العضلية المستخدمة"

رابعاً: السرعة الانتقالية: تعد السرعة الانتقالية أحد أشكال السرعة وهي الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعه ممكنه أي التغلب على مسافة معينه بأقصر زمن ممكن، حيث تعتبر السرعة الانتقالية من القدرات البدنية المهمة في اغلب الأنشطة الرياضية ولاعب كرة القدم في اشد الحاجة كهذه القدرات البدنية في إثناء مجريات اللعب إذ يحتاج

¹⁶ حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقياده، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 128

¹⁷ طه إسماعيل وآخرون، جماعية اللعب في كرة القدم، الأهرام للنشر والتوزيع - القاهرة، 1993، ص 67

¹⁸ كيرها كارل، رفع الإثقال (ترجمة) صادق فرج ذباب: بغداد، مطبعة وأوفيس التحرير، 1976) ص 97

إلى الركض داخل الملعب وبسرعة شديدة للوصول إلى مكان الكره. وقد عرفها (هاره):
أنها القدرة على الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن.¹⁹

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢.٢.١ دراسة (نوار عبد الله حسين اللامي) (٢٠٠٧)

عنوان الدراسة:

"تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات
الجسمية لخطوط اللعب المختلفة لمنطقة الفرات الأوسط"

أهداف الدراسة:

١- مستوى الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وبعض القياسات الجسمية لدى
لاعبي الشباب في منتخبات محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم وفق خطوط اللعب
الثلاثة.

٢- تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وبعض
القياسات الجسمية لدى لاعبي الشباب في منتخبات الفرات الأوسط لكرة القدم وفق
خطوط اللعب المختلفة.

٣- الفروق في مستويات الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية وبعض القياسات
الجسمية للاعبين حسب خطوط اللعب الثلاثة.

¹⁹ ابو العلاء عبد الفتاح، فسيولوجي التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994، ص 439

الباب الثالث

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

3 - 2 عينة البحث

3 - 3 أدوات البحث

3 - 4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3 - 4 - 1 اختبار ركض (30 × 5) ذهابا وايابا

3 - 4 - 2 اختبار عدو (50 م)

3 - 4 - 3 اختبار الحجل على ساق واحدة مسافة (30 م)

3 - 4 - 4 اختبار مطاولة ألقوه

3 - 5 التجربة الاستطلاعية

3 - 6 التجربة الرئيسية

3 - 7 الوسائل الاحصائية

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث

المنهج: هو (الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاستكشاف الحقيقة)^{٢٠} وإن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث لذا قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي لأجل الوصول إلى أهداف البحث

٣-١ عينة البحث:

"تمثلت العينة من لاعبو منتخبات محافظات الفرات الأوسط البالغ عددهم (٨٨) لاعبا بعد استبعاد حراس المرمى وتم إجراء التجربة الرئيسية للاختبار القبلي لمدة عشرين يوم وقد استخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة للحصول على نتائج بما يتماشى مع أهداف الدراسة"

النتائج: وجود ظروف ذات دلالة إحصائية في تباين المستويات المعيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية وبعض القياسات الجسمية للاعبين حسب خطوط اللعب الثلاثة".

العينة: (هي النموذج التي يتم فحصها أو مراقبتها والتي تنفذ عليها التجربة وقد تكون من شخص واحد أو شخصين أو أكثر). وقد شملت عينة البحث طلاب المرحلة الثالثة شعبة (١) كلية التربية الرياضية قسم العلوم التطبيقية، وقد شملت العينة (٧) من أصل (١٠) من المجتمع الأصلي لذا بلغت النسبة المئوية.

3-٣ أدوات البحث:

لغرض اتمام التجربة بشكل علمي لابد من توفر الأدوات التالية:

- | | | | |
|------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------|
| ١-الاختبارات والمقاييس | 2- بورك | ٣.صافرة | ٤. شريط قياس متري |
| ٤. ساعة توقبت | ٥.كرات طبية عدد ٢ | ٦. كرة قدم عدد ١ | ٧. جهاز حاسوب الكترونية |
| ٨. أقراص ليزرية | ٩. فلاش | ١٠. المصادر العربية والاجنبية | ١١. استمارة تسجيل النتائج |
| ١٢. فريق العمل المساعد | ١٣. المقابلات الشخصية | | |

3-٤ الأختبارات المستخدمة في البحث:

٣- ٤ - ١ اختبار ركض (٥×٣٠) ذهابا وإيابا (١)"

^{٢٠} كمال درويش، محمد صبحي حسانين، المصدر نفسه، ص ٥٦

الغرض من الاختبار:

قياس تحمل الأداء (مطولة السرعة المحدودة)

الأدوات المستخدمة:

- ١- ساعة توقيت
- ٢- صافره
- ٣- شريط قياس متري
- ٤- ملعب كرة قدم
- ٥- خط بداية وخط نهاية
- ٦- بورك
- ٧- كرة قدم

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية من وضع الوقوف وتحت سيطرته الكره وعند اعطاء الإشارة بالبداية يجري اللاعب بالكره بأقصى سرعته ذهاباً وإياباً خمس مرات حتى النهاية. طريقة التسجيل: يحسب الزمن بالثواني ولأقرب عشر من الثانية.

3-٤-٢ اختبار (عدو ٥٠ متر)^{٢١}

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

الأدوات المستخدمة:

- ١- ساعة توقيت
- ٢- صافره
- ٣- بورك
- ٤- شريط قياس متري
- ٥- ملعب كرة قدم
- ٦- خط بداية وخط نهاية

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط النهاية من البدء المتوسط وعند سماع أشاره البدء يبدأ بالركض لمسافة (٥٠ متر) إلى خط النهاية وباستخدام ساعة التوقيت ويحسب الوقت المقطوع للاعب ولكل لاعب محاولتان وتحتسب المحاولة الأفضل. طريقة التسجيل: يحسب الزمن بالثواني ولأقرب عشر من الثانية.

3-٤-٣ اختبار الحجل على ساق واحدة مسافة (٣٠ متر)^{٢٢}

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساقين

الأدوات المستخدمة:

- 1- شريط قياس متري
- 2- ساعة توقيت
- 3- صافره
- 4- خط بداية وخط نهاية
- 5- ملعب كرة قدم

وصف الأداء:

يقف اللاعب على ساق القفز وتكون ملامسه لخط البداية والساق الحرة تكون المرجحة طليقة إلى الخلف وعند اعطاء الأمر على الخط تهباً يحل اللاعب بأسرع ما يمكن (الذي يعطي الأمر هو المؤقت الذي يقف عند خط النهاية وتطابق حركة ذراعه مع الأمر أنطلق)

²¹ ثامر محسن وآخرون: الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة الموصل، ١٩٩١، ص ١٢٨

²² كاظم عبد الربيعي، موفق المولى، الأعداد البدني، بيت الحكمة - جامعة بغداد، 1988، ص ١٢٨

طريقة التسجيل:

١. تعطى للمختبر محاولتان وتأخذ المحاولة الأفضل.

٢. يحسب الزمن بالثواني ولأقرب عشر من الثانية.

3-٤. ٤ اختبار مطاولة القوة^{٢٣}

الغرض من الاختبار: قياس مطاولة القوة

الأدوات المستخدمة:

1- ملعب كرة قدم	2- بورك	3- صافره	4- ساعة توقيت	5- شريط قياس متري
-----------------	---------	----------	---------------	-------------------

وصف الأداء:

كرتان طبيتان المسافة بينهما (٦متر) وكل كره توضع في دائرة قطرها (٥٠-٠) ويقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند سماع الإشارة بالبدء يجري بسرعه لدفع الكره خارج الدائرة ثم يجري ويدفع الكره الأخرى خارج الدائرة وأيضا يعود للكره الأولى وهكذا لمدة دقيقة.

طريقة التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة في الدقيقة.

3-٥ التجربة الاستطلاعية:

أهم ما يوصي به علماء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوقة هي إجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف بأنها (تدريب علمي للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابلها أثناء الاختبارات لتفاديها)^{٢٤}

اجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية على عينه من لاعبي كلية التربية الرياضية المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (١٢الاعب) وبتأريخ (٢٨-١٢-٢٠٢٠).

وقد توصلت الباحثة للأمور التالية:

1- معرفة المشاكل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

2- معرفة مدى استيعاب أفراد العينة لمفردات الاختبار.

²³ يوسف عبد الأمير: تأثير حجم حمل التدريب على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997، ص ٢٨

²⁴ قاسم المنلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية، مطابع التعليم العالي، 1990، ص ١٠٧

3- مراعاة الوقت لتنفيذ الاختبار.

٣ - ٦ التجربة الرئيسية:

لقد تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ (٣-١-٢٠٢١) على عينة البحث والمتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة قسم العلوم التطبيقية بكلية التربية الرياضية/جامعة ميسان. حيث تم الاختبار على العينة والاختبار كان بيوم واحد وكانت هذه الاختبارات هي اختبار (ركض ٣٠×٥ ذهابا وايابا) /اختبار(عدو٥٠متر) /اختبار (الحجل على ساق واحده مسافة٣٠متر) /اختبار (مطاوله القوة)

3-٧ الوسائل الإحصائية:

تم إيجاد وحساب النتائج باستخدام البرنامج الإحصائي وذلك لا يجاد كل مما يأتي (spss):
ver.12)

1.الوسط الحسابي

٢.الانحراف المعياري

٣.الفروق بين مجموعتين متناظرتين (t.test)

الباب الرابع

4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

- 1-4 عرض نتائج مقياس الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ومناقشتها
- 2-4 عرض وتحليل الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي بين أفراد عينة البحث وحسب المراحل الدراسية
- 3 - 4 مناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج مقياس الرضا الحركي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ومناقشتها

الجدول (١) يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين طلاب الكلية

معدل الاختلاف	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	٢	١٨٨,٦٢٠	٩٤,٣١٠	١,٦٨٨	٢,٣٨
داخل المجاميع	٩	٥٠٢,٧٠٩	٥٥,٨٥٧		
الكلية	١١	٦٩١,٣٢٩			

يوضح الجدول (١) أن معدل معامل الاختلاف لصفة مطولة السرعة بين المجاميع (١,٨٨,٦٢٠) بدرجة حرية (٢) وداخل المجاميع (٥٠٢,٧٠٩) بدرجة حرية مقدارها (٩) وان قيمة متوسط المربعات بلغت على التوالي (٩٤,٣١٠) (٥٥,٨٥٧) فيما بلغت قيمة (ف المحسوبة) (١,٦٨٨) فيما بلغت الجدولية (٢,٣٨) جدول (٢) يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية

معدل الاختلاف	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	٢	١,١٨	٠,٥٩	٠,١٧٢	٠,٨٤٥
داخل المجاميع	٩	٣,٠٧٨	٣,٤٢		
الكلية	١١	٣,١٩٦			

يوضح الجدول (٢) ان معدل معامل الاختلاف لصفة السرعة الانتقالية بين المجاميع (١,١٨) بدرجة حرية (٢) وداخل المجاميع (٣,٠٧٨) بدرجة حرية مقدارها (٩) وان قيمة متوسط المربعات بلغت على التوالي (٣,٠٧٨) (٣,١٩٦) فيما بلغت قيمة (ف) المحسوبة (٠,١٧٢) فيما بلغت الجدولية (٠,٨٤٥)

جدول (٣) يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين طلاب الكلية

معدل الاختلاف	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية
بين المجاميع	٢	٠,٢٤٤	٠,١٧٢	٠,٤٨٢	٠,٦٣٣
داخل المجاميع	٩	٣,٢١٦	٠,٣٥٧		
الكلية	١١	٣,٥٦٠			

يوضح الجدول (٣) أن معدل الاختلاف لصفة القوة المميزة بالسرعة بين الجامعات (٠,٣٤٤) بدرجة حرية (٢) وداخل الجامعات (٣,٢١٦) بدرجة حرية مقدارها (٩) وان قيمة متوسط المربعات بلغت على التوالي (٠,١٧٢) (٠,٣٥٧) فيما بلغت قيمة (ف) المحتسبة (٠,٤٨٢) فيما بلغت الجدولية (٠,٦٣٣) الجدول (٤) يبين قيمة (ف) المحسوبة والجدولية بين طلاب الكلية

معدل الاختلاف	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	قيمة (ف) الجدولية
بين الجامعات	٢	٢٦١,١٦٧	١٣٠,٥٨٣	٠,٧١٢	٠,٥١٧
داخل الجامعات	٩	١٦٥١,٧٥٠	١٨٣,٥٢٨		
الكلية	١١	١٩١٢,٩١٧			

يوضح الجدول (٤) أن معدل الاختلاف لصفة مطاولة القوة بين الجامعات (٢٦١,١٦٧) بدرجة حرية (٢) وداخل الجامعات (١٦٥١,٧٥٠) بدرجة حرية (٩) وان قيمة متوسط المربعات بلغت على التوالي (١٣٠,٥٨٣) (١٨٣,٥٢٨) فيما بلغت قيمة (ف) المحتسبة (٠,٧١٢) فيما بلغت الجدولية (٠,٥١٧)

٤ - ٢ عرض وتحليل الفروق بين المتوسطات الحسابية وقيمة أقل فرق معنوي بين أفراد البحث وحسب المراحل الدراسية

جدول (١)

الانحراف المعياري			الوسط الحسابي		
خط الدفاع	خط الوسط	خط الهجوم	خط الدفاع	خط الوسط	خط الهجوم
٩,٢٨٠٣١	٨,٧٦٣٠٤	٢,١٥٧٤٩	٤٥,٩٨٢٥	٤٠,٥٥٠٠	٣٦,٢٩٥٠

يوضح الجدول (١) ان الوسط الحسابي لخط الهجوم (٣٦,٢٩٥٠) ولخط الوسط (٤٠,٥٥٠٠) ولخط الدفاع (٤٥,٩٨٢٥) والذي تغلب فيه خط الدفاع على باقي الخطوط فيما بين بان الانحراف المعياري لخط الهجوم (٢,١٥٧٤٩) ولخط الوسط (٨,٧٦٣٠٤) ولخط الدفاع (٩,٢٨٠٣١) والذي تفوق فيه خط الدفاع على باقي الخطوط.

جدول (٢)

الانحراف المعياري			الوسط الحسابي		
خط الدفاع	خط الوسط	خط الهجوم	خط الدفاع	خط الوسط	خط الهجوم
١,٥٤١٤	٧,٤٧٣٧	٦,٦٦٠٨	٧,٤٢٧٥	٧,٤٣٢٥	٧,٢٢٠٠

يوضح الجدول (٢) الخاص بصفة السرعة الانتقالية ان الوسط الحسابي لخط الهجوم (٧,٢٢٠٠) ولخط الوسط (٧,٤٣٢٥) ولخط الدفاع (٧,٤٢٧٥) والذي تغلب فيه خط الوسط على باقي الخطوط فيما بين الانحراف المعياري لخط الهجوم (٦,٦٦٠٨) ولخط الوسط (٧,٤٧٣٧) ولخط الدفاع (١,٥٤١٤) والذي تغلب فيه خط الوسط على باقي الخطوط.

جدول (٣)

الانحراف المعياري			الوسط الحسابي		
خط الهجوم	خط الوسط	خط الدفاع	خط الهجوم	خط الوسط	خط الدفاع
٥,٢٦٥٠	٥,٦٨٠٠	٥,٤٧٥٠	٤,٧٣٤٦	٦,٦٥٩٨	٦,٣٥٨٥

يوضح الجدول (٣) الخاص بصفة القوة المميزة بالسرعة ان الوسط الحسابي لخط الهجوم (٥,٢٦٥٠) ولخط الوسط (٥,٦٨٠٠) ولخط الدفاع (٥,٤٧٥٠) والذي تغلب فيه خط الوسط على باقي الخطوط فيما بين الانحراف المعياري لخط الهجوم (٤,٧٣٤٦) ولخط الوسط (٦,٦٥٩٨) ولخط الدفاع (٦,٣٥٨٥) والذي تغلب فيه خط الوسط على باقي الخطوط.

جدول (٤)

الانحراف المعياري			الوسط الحسابي		
خط الهجوم	خط الوسط	خط الدفاع	خط الهجوم	خط الوسط	خط الدفاع
٣٧,٠٠٠٠	٢٦,٧٥٠٠	٢٧,٥٠٠٠	٢٣,٣٣٨٠٩	٢,٢١٧٣٦	١,٠٠٠٠٠

يوضح الجدول (٤) الخاص بصفة مطاولة السرعة ان الوسط الحسابي لخط الهجوم (٣٧,٠٠٠٠) ولخط الوسط (٢٦,٧٥٠٠) ولخط الدفاع (٢٧,٥٠٠٠) والذي تغلب فيه خط الهجوم على باقي الخطوط فيما بين الانحراف المعياري لخط الهجوم (٢٣,٣٣٨٠٩) ولخط الوسط (٢,٢١٧٣٦) ولخط الدفاع (١,٠٠٠٠٠) والذي تغلب فيه خط الهجوم على باقي الخطوط.

٣-٤ مناقشة النتائج

من خلال النتائج يتبين تفوق أحد خطوط اللعب في بعض الصفات البدنية على حساب الخطين في حين تفوق خط آخر على الاثنين في صفة بدنية أخرى ورغم إن كرة القدم الحديثة ومبدأ اللعب الشامل السائد يؤدي إلى إذابة الفوارق بين لاعبي خطوط اللعب المختلفة ولكن تبقى الخصوصية ظاهرة

للعيان ويمكن تلمسها في ابسط اختبارات الجانب البدني كذلك لا يمكن إغفال الفروق الفردية بين اللاعبين في المركز الواحد وتتفق نتائج البحث مع ما جاء به كل من ممدوح محمدي ومحمد علي " إن اللاعب الذي يتميز بسرعة الانطلاق في الثلاثة إلى خمسة أمتار الأولى من الثلث الأوسط (ثلث البناء) بتغطية احد المدافعين ، وبالتالي يعمل على خلق الزيادة العددية لنجاح الهجوم وكذلك عندما يتصف اللاعب بالسرعة يكون خلافاً مبادئ الأمر الذي يعمل على اختيار التصرف الصحيح نتيجة الاستجابة السريعة بشكل أفضل وهكذا بالنسبة لباقي الصفات البدنية حيث في حالة قطع الكرة تكون عملية الكفاح على الكرة والضغط على المنافس ضغطاً كاملاً وعليه تبرز أهمية عنصر القوة وكذلك الوثب للأعلى في (الكرات الامامية أو الأرضية الضربات الحرة والركنية العالية) وعليه يمكن القول إن كرة القدم لعبة ذات متطلبات بدنية عالية تلقي بمتطلباتها على أجهزة جسم اللاعب وتتغير المتطلبات البدنية تبعاً لتغير الأزمنة وحسب تصرف المنافسين.²⁵

²⁵ محمد مهدي، محمد علي: الأعداد الذهني وتطوير التفكير الخطي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٣٩-٤١

الباب الخامس
5- الاستنتاجات والتوصيات
1-5 الاستنتاجات
2-5 التوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء المعالجات الإحصائية التي خرجت بها الباحثة فقد استنتجت ما يلي:
١. ظهرت علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين بعض الصفات البدنية لدى لاعبي خطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.

٢-٥ التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي خرجت بها الباحثة فإنها توصي بما يلي:
١. ضرورة التركيز على تطبيق المبادئ والأسس العلمية لخطوط اللعب المختلفة بكرة القدم.
٢. التأكيد على تنمية الصفات البدنية للاعبي خطوط اللعب المختلفة.
٣. إجراء دراسات مشابهة في الصفات البدنية الأخرى التي لم تتطرق إليها الباحثة في الدراسة لمشاكل أخرى.

المصادر

- (١) محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨، ص ١١٣
- (٢) صباح رضوان وآخرون، كرة القدم للصفوف الثلاثة، دار الحكمة للطباعة والنشر - بغداد، ١٩٩١، ص ٢٨
- (٣) ناصر محسن، واثق ناجي، ١٩٨٤ مصدر سبق ذكره، ص ٨٧
- (٤) عاطف نصير www.toreokra.com
- (٥) يوسف لازم كماش، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٩، ١٩٩٩، ص ١٨٨
- (٦) ستاتيوف تيموفيج، كرة القدم للناشئين، ترجمة كاظم عبدو عبد الله إبراهيم، مطبعة دار الحكمة، ١٩٩١، ص ٦٥٥
- (٧) محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، ١٩٩٤، مصدر سبق ذكره
- (٨) يوسف لازم كماش، المهارات الأساسية في كرة القدم - تعلم تدريب، مكتبة دار الخليج - عمان، ١٩٩٩، ص ٦٦ - ٧٣
- (٩) حنفي مختار، مصدر سبق ذكره، ص ١٨٧
- (١٠) زهير الخشاب: المصدر، مديرة دار الكتب للطبع والنشر، الموصل، ١٩٨٨، ص ١٤
- (١١) موفق اسعد محمود، الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، ط ٣ دار دجله للنشر والتوزيع، جامعة الانبار (٢٠٠٩)، ص ١٦٥
- (١٢) محمد جلال قريتم ومحمد عبده صالح: كرة القدم. ط ٢٣، مطبعة احمد علي، عالم الكتب للنشر، ١٩٦٧، ص ٦٤
- (١٣) محمد جلال قريتم ومحمد عبده صالح: كرة القدم، مصدر سبق ذكره، ١٩٦٧، ص ٦٥
- (١٤) بسويسسي: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار نهر النيل للطباعة والنشر، القاهرة - مصر، ١٩٩٩، ص ١١٥
- (١٥) حصانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٤، ص ٣٠٣
- (١٦) حماد: التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقياده، ط ١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨، ص ١٢٨
- (١٧) طه إسماعيل وآخرون، جماعية اللعب في كرة القدم، الأهرام للنشر والتوزيع - القاهرة، ١٩٩٣، ص ٦٧
- (١٨) ابو العلاء عبد الفتاح، فسيولوجي التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ١٩٩٤، ص ٤٣٩
- (١٩) كيرهاكارل، رفع الإثقال (ترجمة) صادق فرج ذباب: بغداد، مطبعة واوفيسست التحرير، ١٩٧٦) ص ٩٧

- (٢٠) كمال درويش، محمد صبحي حسانين، المصدر نفسه، ص ٥٦
- (٢١) قاسم حسن حسين، عبد علي نصيف، مصدر سبق ذكره ص ١٠٩
- (٢٢) احمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط ٤، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٨، ص ٣٣
- (٢٣) وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط ١، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ١٣٥
- (٢٤) أمر الله ألباسطي: الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تخطيط - تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر - الإسكندرية، ٢٠٠١
- (٢٥) ثامر محسن وآخرون: الاختبارات والتحليل بكرة القدم، مطبعة الموصل، ١٩٩١، ص ١٤٢
- (٢٦) كاظم عبد الربيعي، موفق المولى، الإعداد البدني، بيت الحكمة - جامعة بغداد، ١٩٨٨، ص ١٢٨
- (٢٧) يوسف عبد الأمير: تأثير حجم حمل التدريب على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧، ص ٢٨
- (٢٨) قاسم المندلأوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠، ص ١٠٧
- (٢٩) ممدوح محمدي، محمد علي: الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص ٣٩ - ٤١