

تأثير واجبات مراكز وخطوط اللعب في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم فئة الأواسط الدرجة الأولى الجهة الغربية

من إعداد: د/ ناصر عي القادر جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

ملخص البحث :

وإن الطريقة التي يستعملها المدربون حاليا في تقويم مستويات لاعبيهم تعتمد أساسا على التقويم الذاتي دون اللجوء إلى التقويم الموضوعي والمتمثل في إجراء الاختبارات والقياسات المقننة التي تركز على الأسس العلمية ، وأن إعداد المستويات المعيارية من قبل الباحث يمكن أن تعطي دعما قويا للمدربين للوقوف على مستوى لاعبيهم ومعرفة تطور أدائهم خلال التدريب .

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقات معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية ، حيث حققت مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة (جري 30) متر و صفة القوة (القفز العالي من الثبات) و صفة الرشاقة (جري 5,5×2 م+16×52 م) ، كما حققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المطاولة (جري 12 دقيقة Cooper) و صفة المرونة ثني الجذع إلى الأمام .

مصطلحات البحث:

خطوط اللعب : يحتوي كل خط على مجموعة من المراكز .
المتطلبات : الواجبات المحددة التي يؤديها اللاعب .
المركز : المنطقة أو الحيز الذي يكلف به اللاعب .

Résumé :

En fonction de l'évolution des techniques des méthodes d'entraînements, la relation de causalité entre le poste de jeu en football et les qualités physiques requises, cette étude se propose sur la base d'une batterie de test approprié d'en évaluer les effets .

Les résultats mettent en évidence de forte corrélations entre les différents postes :

- 1- le poste d'attaquant et les qualités physiques suivante -vitesse, force et de détente.
- 2 - les joueurs du milieu de terrain se démarquent par une qualité d'endurance plus importante

المقدمة ومشكلة البحث :

لقد تطورت طرق الإعداد البدني والمهاري، كما تطورت خطط اللعب الدفاعية والهجومية بدرجة ملحوظة مما أدى إلى زيادة مدى الأداء الحركي المطلوب تنفيذه في كل مركز وأعني بالمدى الحركي تلك المساحة المطلوبة أن يغطيها كل لاعب يشغل مركزا من مراكز اللعب في فريق كرة القدم ، كما زادت الواجبات والوظائف التي يجب أن يؤديها لاعبا كل مركز من مراكز اللعب وبالتالي زادت المساحات التي يجب أن يقطعها اللاعب جريا أو عدوا وزاد معها متطلبات الجانب المهاري خلال المباراة .

وبالتالي ونتيجة تلك الزيادات (الواجبات الإضافية) في المدى الحركي والمتطلبات مهارية لمراكز اللعب قد زادت بدرجة كبيرة وتداخل المدى الحركي لذلك المركز مع ذلك حتى بدا أن كل مراكز اللعب في كرة القدم تنفذ التحركات الهجومية وجميعها لتنفيذ واجبات دفاعية بمدى حركي واسع. ونشير هنا إلى وجود عدة دراسات تناولت مشكلة مراكز اللعب (: F.LAMBERTIN — M.A.CODIK — J.P.SERNI — بريكسي عبد الرحيم — محمود أبو العين)

وتنحصر مشكلة بحثنا في معالجة الخلل في الإدراك و التطبيق الخاطئين بفكرة العمل في الكرة الشاملة الحديثة في تنفيذ الواجبات و المتطلبات الخططية من قبل المدربين و المعنيين في شؤون اللعبة دوليا و محليا والتي ترتكز على أن اللاعب يجب أن يأخذ حرية أكبر من الحركة أثناء تطبيق الواجبات و المتطلبات الخططية و أن فكرة تحديد و تقصير متطلبات مراكز اللعب الدفاعية و الوسطية و الهجومية بالنسبة إلى اللاعب لا مكانة لها في كرة القدم الحديثة و حيث أن اللاعب بانتقاله بواسطة الحركة من مركز إلى آخر عليه أن يكون قادرا وواعيا من تنفيذ الواجبات و المتطلبات البدنية و المهارية المختلفة التي تتطلبها مراكز اللعب و خطوطه ، و كذلك التطبيق الخاطئ نتيجة الفهم عن الكرة الشاملة هو اعتقاد أن وضع اللاعب في إي مركز قبل بدء المباراة و الطلب منه أداء واجبات هذا المركز خلال المباراة هو المعنى الصحيح للكرة الشاملة ، أن هذا المنطق لا يقر ولا يعتبر وصفا طبية للوصول للعب الضاغظ و المثالي و المتوقع من خلال إتقان المتطلبات و الواجبات البدنية و المهارية لمراكز اللعب و خطوطه وضرورة فهم علاقات العمل الحركية و الفنية لكل مركز و خط لعبه حيث أن اختلاف هذه المراكز و الخطوط ينتج عنها اختلاف في مستوي المتطلبات البدنية و المهارية .

وكان أيضا لغياب المعايير و المستويات البدنية لجل الأصناف و فئات لاعبي كرة القدم ضمن المستوى المقبول في مؤشرات البحث لتقويم و تشخيص نقاط القوة والضعف كان سببا آخر لتناول هذه المشكلة و اختيار عينة البحث من لاعبي الأواسط لمجتمع الغرب الجزائري لحل المشكلة أعلاه ، و للمساعدة في حل هذه الإشكالية يتوجب الإجابة على التساؤلات التالية :

- هل أن شكل و طابع مراكز اللعب المختلفة و خطوطها تفرض و تتطلب قدرا و نوعا معينا من القدرات البدنية المختلفة ؟
- هل أن توضيح وجود علاقات متباينة و عدمها بين متطلبات مراكز اللعب و خطوطه البدنية يساعد على تطوير الجانب الخططي لمجتمع عينة البحث ؟
- هل أن معايرة بطارية الاختبارات البدنية و تحديد مستوياتها النسبية في متطلبات البحث بين مراكز و الخطوط لها مدلولاتها في تطوير التدريب

- أهداف البحث:

- تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية بين مراكز و خطوط اللعب
- تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية.

- فروض البحث:

- اختلاف مراكز اللعب و خطوطه تعكس اختلافا نوعيا و قدرا معينا من المتطلبات البدنية.
- ظهور بعض الفروقات المتباينة بين المتطلبات البدنية من جهة أخرى.

- الدراسات السابقة :

دراسة : G.CAZORLA و A.FARHI. بموضوع :تحديد القدرات الفيسيولوجية و البدنية للاعبي كرة القدم ذوي المستوى العالي حسب المراكز.

و تهدف الدراسة معرفة نسبة الفروقات بين مراكز اللاعبين، وقد قسم الباحثان المراكز في لعبة كرة القدم إلى المراكز التالية:- لاعبي الدفاع الوسط- لاعبي الدفاع الظهيرين- لاعبي الوسط- لاعبي الهجوم. توصل الباحث إلى كل من صفات السرعة والقوة (القفز العالي) والمرونة من الصفات التي لها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم. ونتائج إختبار السرعة لدى لاعبي كرة القدم المحترفين أكثر دلالة مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. كما يعتبر كل من لاعب الوسط والظهيرين (الأيمن والأيسر) من أحسن اللاعبين في صفة المطاولة ويليهم لاعبي الهجوم.

- دراسة: M.A.CODIK بعنوان: دراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين (الدفاع - الوسط - الهجوم). و تهدف إلى معرفة الفروقات بين المراكز.

وقد إعتد الباحث في دراسته على المناطق فقط وهي (الدفاع - الوسط - الهجوم)، كما ركز الباحث في دراسته على المسافة المقطوعة خلال مباريات كأس العالم (جري خفيف- جري سريع- جري سرعة قصوى-جري بالكرة) وفي نهاية الدراسة توصل الباحث إلى المسافة المقطوعة في المباراة، وحدد الباحث جدول يشمل جميع المسافات المقطوعة خلال المباريات:

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

- يعتبر خط الهجوم أحسن خط في المسافة المقطوعة خلال المباراة. كما سجل خط الوسط أضعف نتيجة مقارنة بين خطي الدفاع والمهجوم. يعتبر خط الهجوم الأحسن في جري المسافات السريعة . ويعتبر الباحث هذه النتائج بداية أولى في دراسة الواجبات و المتطلبات الخاصة بالمراكز و هي بذلك تعطي للباحث نظرة شاملة حول الاختلافات في بعض الصفات البدنية (السرعة ، المطاولة الهوائية ...) خلال المنافسة .

- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي هذا البحث حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج المسحي الوصفي وهذا لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية و المهارية للاعب بكرة القدم لفئة صنف الأواسط.

- المجتمع و العينة:

يتكون مجتمع الأصل من لاعبي البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم صنف الأواسط الدرجة الأولى (A) بمجموع عشرة فرق (10). المسجلين في البطولة الجهوية الغربية لسنة 2005-2006. وإختيار الباحث سبعة فرق التي إحتلت السبع مرات الأول في البطولة (2004-2005) وكان الغرض من هذا الاختيار هو إجراء الاختبارات والقياسات على الفرق القوية، وبلغت نسبة العينة من مجتمع الأصل حوالي 70%.

وبهدف ضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، تم التحقق من تواريخ ميلاد اللاعبين عن طريق الوثائق الرسمية التابعة لكل فريق، وقدر مجتمع البحث بـ (112) لاعبا إلا أن الباحث إستبعد بعض اللاعبين بعد إجراء التجربة الرئيسية ، واللاعبون الذين تم استثناءهم هم: -اللاعبون المصابين .-اللاعبون الذين تقل مدة لعبهم عن ثلاثة (03) سنوات في المركز.-اللاعبون الذين يشتركون في البطولة للمرة الأولى في صنف الأواسط.-لاعبو الإحتياط. هذا يؤكد على أن الاختبارات أجريت على اللاعبين الأساسيين، ودوي الخبرة في المراكز. ونظرا لهذه الاستثناءات بلغت عينة البحث التي أجرينا عليها الدراسة الإحصائية حوالي (77) لاعبا، أي تم استثناء (35) لاعبا.

- الأدوات :

- الطرق الإحصائية : وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين LOGICIAL من نوع (stat box)

- إختبارات تقويم عناصر اللياقة البدنية :

- إختبار جري 30 متر سرعة
- إختبار صفة الرشاقة 5.5x2م و 16.5 x2 م
- إختبار القفز العالي من الثبات
- إختبار صفة المرونة
- إختبار جري 12 دقيقة

— تحليل و مناقشة النتائج :

جدول رقم(1) : يبين الدراسة المقارنة بين مراكز اللاعبين في اختبار جري 30م سرعة

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع				الخطوط
مهاجم	قلب	مهاجم	مهاجم	مهاجم	مدافع	الظهير	الظهير	الظهير	الظهير	المراكز
أيسر	الهجوم	أيمن	وسط	وسط	وسط	الحر	الوسط	الأيسر	الأيمن	
(11)	(9)	(7)	(10)	(8)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	
4.27	4.23	4.26	4.33	4.31	4.33	4.36	4.34	4.30	4.32	$\bar{X}$
0.12	0.14	0.12	0.07	0.18	0.19	0.13	0.12	0.06	0.33	δ
4.25			4.32			4.33				$\bar{X}_2$
0.11			0.14			0.12				δ_2
F=1.14			F=3.54*			F=4.93*				
						T=0.24				
			T=1.75							
						T=1.19				

الأجنحة بالمقارنة مع الدخول بالمهاجمة من وسط الدفاع ، أما كل من منطقتي الوسط والهجوم فكان الفرق عشوائي غير دال ($f 0.05$) مما يعكس التقارب في مستوى صفة السرعة بالنسبة للمراكز، حيث يعتبر الباحث أن مرحلة الأواسط هي البداية في تطوير هذه الصفة ويؤكد الكثير من العلماء أن صفة السرعة تعتمد في تطويرها على الفرص الفطرية التي يولد بها اللاعب، وهي من الصفات المهمة وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها ، أما الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية فأظهرت وجود دلالة إحصائية لصالح لاعبي كرة القدم بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. (g . cazorla).

أما المرحلة الثانية الخاصة بالمقارنة مع الخطوط (دفاع، وسط، هجوم) لاحظ الباحث وجود فروق ذات دلالة لصالح لاعبي الهجوم بالمقارنة مع لاعبي الدفاع عند مستوى دلالة ($t 0.05$) حيث يرى الباحث أن متطلبات لاعبي الهجوم الذين توكل إليهم مهمة التهديد تحتاج إلى سرعة اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة حتى لا يسمح للمدافعين بملاء الثغرات.

وهذه النتيجة التي توصل إليها الباحث تتطابق مع دراسة (X.A.CODIK) حيث سجل لاعبي الهجوم سرعة أكبر من بقية المدافعين ولاعبي وسط الميدان وكذلك دراسة (Frederic Lambertin) حيث توج لاعبو الهجوم بقطع مسافة أسرع بالمقارنة مع بقية مراكز الدفاع والوسط ، هذا ما يعكس حقيقة ما توصل إليه الباحث أن متطلبات المركز هي التي تؤثر في مستوى صفة السرعة.

جدول رقم (2) : بين الدراسة المقارنة بين مراكز اللاعبين في اختبار القفز العالي من الثبات

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع			الخطوط	
مهاجم	قلب	مهاجم	مهاجم	مهاجم	مدافع	الظهير	الظهير	الظهير	الظهير	المراكز
أيسر	المهجوم	أيمن	وسط	وسط	وسط	الحر	الوسط	الأيسر	الأيمن	(2)
(11)	(9)	(7)	(10)	(8)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	
42.57	38.42	37.28	38.14	37.28	34	35.14	33.85	34.28	30.71	$\bar{X}$
4.29	4.89	6.33	4.46	5.30	2.87	7.74	4.90	4.37	2.75	δ
39.42			36.47			34.42			$\bar{X}_2$	
5.85			4.60			4.49			δ_2	
F=3.11*			F=1.08			F=3.46*				

زيادة سرعة اللعب خاصة للاعب المجوم هي التي مكنت هذا الخط أن يكون الأحسن في صفة القوة المميزة بالسرعة (القفز) كما نشير هنا إلى دراسة الباحث (Cazorla) حيث طبق نفس الاختبار (القفز العالي من الثبات) على صنف الأكابر وتحصل على متوسط (65سم - 60سم) وتسجيل لاعبي خط المجوم أحسن نتيجة.

جدول رقم (3): بين الدراسة المقارنة بين مراكز اللاعبين في اختبار كوبر (cooper) جري 12 دقيقة.

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع				الخطوط
مهاجم أيسر (11)	قلب الهجوم (9)	مهاجم أيمن (7)	مهاجم وسط (10)	مهاجم وسط (8)	مدافع وسط (6)	الظهر الحر (5)	الظهر الوسط (4)	الظهر الأيسر (3)	الظهر الأيمن (2)	المراكز
2982	2968.14	2830.42	2990.85	3101.57	3237	2948	2848	2947.71	2977.14	$\bar{X}$
216.81	264.27	245.92	152.69	125.08	346.74	339.65	265.59	257.98	421.96	δ
2926.85			3109.81			2914.57				$\bar{X}_2$
230.64			218.53			275.20				δ_2
1.88F=			12F=1.			1.84F=				
						2.57*T=				
			2.48*T=							
						0.15T=				

وتوصل الباحث من خلال مقارنة مراكز كل خط إلى عدم وجود أي فروق دالة ($f 0.05$) بين مراكز اللاعبين ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن مرحلة الأواسط هي البداية التي يحدث فيها تقدم في قابلية تطور المطاولة ، أما الدراسة التي قام بها (G. Cazorla- Farhi) حول تحديد القدرات الفسيولوجية والبدنية للاعبين كرة القدم الأكابر سجل كل من لاعبي الوسط والظهريين الأيمن والأيسر أحسن نتيجة في صفة المطاولة ويليهم لاعبي الهجوم ، ويستنتج الباحث أن هذه المرحلة العمرية الأواسط ليست المرحلة الحاسمة في حدوث فروق ذات دلالة بين مراكز اللاعبين. بينما تكون واضحة عند صنف الأكابر. أما عملية المقارنة بين خطوط اللعب سجلت النتائج وجود فروق ذات دلالة بين خطي الدفاع و الوسط ($t 0.05$) لصالح خط الوسط ، و نفس النتيجة كانت بين خطي الوسط و الهجوم لصالح خط الوسط ، بينما سجلنا فروقا عشوائية بين خطي الدفاع و الهجوم.

جدول رقم (4) يبين الدراسة المقارنة بين مراكز اللاعبين في اختبار المرونة :

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع				الخطوط
مهاجم أيسر (11)	قلب الهجوم (9)	مهاجم أيمن (7)	مهاجم وسط (10)	مهاجم وسط (8)	مدافع وسط (6)	الظهير الحر (5)	الظهير الوسط (4)	الظهير الأيسر (3)	الظهير الأيمن (2)	المراكز
10.07	9.21	7.74	9.64	10.78	9.14	9.88	9.12	8.17	7.07	$\bar{X}$
4.31	1.05	1.85	2.43	3.04	2.96	3.40	4.46	2.22	3.02	δ
9.01			9.85			9.06				$\bar{X}_2$
2.63			2.58			3.30				δ_2
44F=3.			29F=1.			1.64F=				
						00T=1.				
1.00T=										
						0.05T=				

وباعتبار أن صفة المرونة تحدد ببعض الإمكانيات (التشريحية والفسولوجية) وتتأثر بدرجة كبيرة بالأوتار والعضلات والأربطة على الاستطالة، وكذلك تتأثر إيجابيا بالممارسة المستمرة والمنظمة خاصة في لعبة كرة القدم حيث الموافق المتغيرة والمفاجئة وعليه يحاول الباحث أن يدرس هذه الصفة من حيث معرفة أثر المراكز على صفة المرونة.

فالدراصة التي أجريت على مراكز اللاعبين فلم يسجل الباحث أي اختلاف في صفة المرونة بين المراكز حيث كانت جميع الفروق غير دالة (فرق عشوائي) عند (F 0.05) هذا يعكس مدى تقارب هذه الصفة بين مراكز اللاعبين. أما عملية المقارنة بين خطوة اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم)، فسجل الباحث كذلك عدم وجود أي دلالة إحصائية بين الخطوط الثلاثة (T0.05) ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن هناك متغيرات أخرى تدخل في تحديد صفة المرونة (الأوتار - المفاصل - الأربطة- و العضلات) أما اختلاف المراكز فلم يؤثر في هذه الصفة. و يؤكد الباحث أن هذه النتائج كانت منتظرة حيث أن المرحلة العمرية ليست هي المرحلة التي تتطور فيها صفة المرونة و إنما تكون قبل هذه المرحلة أي في مرحلة الأشبال و خاصة الأصاغر و الأطفال ، حيث تعتبر صفة وراثية تولد مع الإنسان و تبدأ بالنقصان إذا لم نحافظ عليها ، و أن التدريب عليها يمكن أن يطورها و ينميها إلى درجة أعلى .

جدول رقم (5): يبين نتائج الدراسة المقارنة بين مراكز اللاعبين في اختبار الرشاقة:

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع			الخطوط
مهاجم أيسر (11)	قلب المهجوم (9)	مهاجم أيمن (7)	مهاجم وسط (10)	مهاجم وسط (8)	مدافع وسط (6)	الظهير الحر (5)	الظهير الوسط (4)	الظهير الأيسر (3)	الظهير الأيمن (2)
11.74	11.35	11.51	11.64	11.62	11.60	11.48	11.59	11.91	11.50
0.35	0.17	0.20	0.30	0.41	0.33	0.73	0.28	0.30	0.47
11.61			11.62			11.66			$\bar{X}$
0.24			0.33			0.46			δ
F=1.46			F=2.04			F=1.22			$\bar{X}_2$
T=0.10			T=0.31			T=0.43			δ_2

هذا عند عتبة الأمان التي اخترناها (0.95) أي أثناء قبولنا هذا التأكيد ستواتينا 5% لكي خطأ — * = دال

تعتبر صفة الرشاقة من الصفات المركبة وهي تلعب دور مهمة في المهارة المركبة كما تكون علاقة مع

بقية الصفات البدنية (كالقوة والسرعة والمرونة) للرفع من الإنجاز العالي.

واختبار الباحث اختبار جري (2 x 5.5م و 2 x 16.5م) حيث يعتبر هذا الاختبار من الاختبارات

الحديثة لقياس صفة الرشاقة وهو معتمد بدرجة كبيرة لدى الإتحاد الأوروبي لكرة القدم .

وبعد دراسة مدى ثبات وصدق هذا الاختبار (81, 0) على عينة البحث قام الباحث بدراسة مقارنة

بين مراكز اللاعبين حيث أظهرت الدراسة الإحصائية كما هو موضح في الجدول رقم (5) إلى عدم وجود أي

فروق ذات دلالة إحصائية يبين مراكز اللاعبين (F0.05) بالرغم من وجود فرق عشوائي بين المراكز.

والمقارنة التي كانت مخصصة لخطوط اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم) كذلك لم تظهر الدراسة

الإحصائية أي اختلافات ذات دلالة معنوية وهذا ما تعكسه بعض المقارنات في صفات القوة والسرعة والمرونة

حيث لم تسجل أي فروق ذات دلالة ، لأن صفة الرشاقة هي مركبة أصلا من هذه الصفات ، أي وجود

تطابق في النتائج مما يؤكد صحة النتائج التي توصل إليها الباحث.

الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للاختبارات المستخدمة في البحث توصل الباحث إلى النتائج التالية :

- اتساع مجال الاختلاف في المتطلبات بين معظم مراكز اللعب في القدرات البدنية الأصلية القوة ، السرعة ، التحمل

— بلغت الفروق في المتوسطات البدنية بين خطوط اللعب الحد الإحصائي عند مستوى ($t 0.05$) في قدرة السرعة (الهجوم — الدفاع)، (الهجوم — الوسط) وفي قدرة القوة الانفجارية (الهجوم — الدفاع) ، (الوسط — الهجوم) و في قدرة التحمل (الدفاع — الوسط) ، (الوسط — الهجوم) ، بينما كانت الفروق عشوائية هي سمة الخطوط الأخرى في القدرات أعلاه .

— عدم بلوغ عملية المقارنة في صفة المرونة بين خطوط اللعب الثلاثة أية اختلافات تذكر و أن هذا الانخفاض (العشوائية) مرده العلاقة الضعيفة بين مرونة الجسم و بين اختبارات المرونة الخاصة بالجذع و الفخذ و الذي يتفق و الدراسات التي تؤيد تأثير الفروق بالمقاييس الجسمية من ناحية و توقف هذه الصفة على إطالة العضلات العاملة فوق المفصل موضوع البحث و الذي تحتاجه جميع الخطوط .

— عكست نتائج تصنيف المستويات المعيارية المستوى المقبول لجميع المتطلبات البدنية و الذي مرده عدم كفاية العمر التدريبي لعينة البحث من الأواسط لتحقيق المستويات القياسية

- الخلاصة:

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبني على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل وانطلاقا من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للاعبي كرة القدم باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية. وإن الطريقة التي يستعملها المدربون حاليا في تقويم مستويات لاعبيهم تعتمد أساسا على التقويم الذاتي دون اللجوء إلى التقويم الموضوعي والمتمثل في إجراء الاختبارات والقياسات المقننة التي تركز على الأسس العلمية .

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقا معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية ، حيث حققت مراكز خط الهجوم أحسن نتيجة في كل من صفة السرعة

(جري 30) متر وصفة القوة (القفز العالي من الثبات) وصفة الرشاقة (جري $5,5 \times 2$ م + 16×52 م) .

كما حققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة المطاولة (جري 12 دقيقة Cooper) و صفة المرونة ثني الجذع إلى الأمام والقوة والرشاقة.

– التوصيات:

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث في هذا البحث نوصي بما يلي:

- 1- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كبيرا (القوة – الرشاقة).
- 2- تعزيزا ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلى المستوى الجيد (الآلي).
- 3- التركيز في التدريب على صفة القوة خاصة القوة المميزة بالسرعة وبدون إهمال بقية الصفات الأخرى.
- 4- تدريب اللاعب حسب المراكز وهذا انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.
- 5- زيادة المدى الحركي (مدى إضافي) أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب.
- 6- ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى اللاعبين 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 ، وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين.
- 7- إن معظم الأصناف الصغرى يشرف على تدريبهم لاعبين قدامى. 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).
- 8- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشاهمة للفئة العمرية نفسها (الأواسط) على بقية البطولات الجهوية من الوطن.
- 9- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشاهمة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

المراجع:

- 1- أحمد سليمان عودة . : القياس والتقويم في العملية التدريبية، الطبعة الأولى،الأردن - 1985
- 2- أريك باتي . : المتغيرات الحديثة وطرق تنفيذها في تدريب كرة القدم، ترجمة وليد طيرة ، دار القادسية للطباعة ، بغداد 1986 .
- 3- العزيز كونزة . : كرة القدم، ترجمة ماهر البياني وسليمان علي حسن، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- 4- إبراهيم أحمد سلامة . : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف - القاهرة ،
- 5- إبراهيم شعلان وعمران أبو المجد . : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى 1997، القاهرة .
- 6- بوداود عبد اليمين ، تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدارس الرياضية لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر 1989
- 7- بوداود عبد اليمين . : أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة الجزائر ، 1996 .
- 8- تامر محسن / واثق ناجي ، التدريب الدائري لكرة القدم ، كلية التربية البدنية ، بغداد العراق ، 1989 .
- 9- جارلس هيوز . :كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موقف المولي ، تامر صدر / مطابع التعليم العالي ، العراق 1990 .
- 10- ريسان مجيد خريط . : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول جامعة البصرة ، 1989 .
- 11- زهران السيد. : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، توزيع منشأة المعارف الطبعة الأولى 2000-.
- 12- زهران السيد. : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم ، الطبعة الأولى 2000 الإسكندرية مصر ، شركة الجلال للطباعة .
- 13- زهران عبد الله . : أفضل خطة لعب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، 2005 الإسكندرية دار الكتب والوثائق القومية .
- 14- عادل عبد البصير علي وإيهاب عادل عبد البصير علي . : تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004 .
- 15- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع . : التدريب الرياضي، أسس ، مفاهيم ، اتجاهات مطابع القدس ، الإسكندرية 1997 .

- 16- عمور أبو المجد و إسماعيل الملي . : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم مركز الكتاب والنشر، الطبعة الأولى- القاهرة ، 2001 .
- 17- قاسم المندلاوي/ شاعل كامل . : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، العراق 1989 .
- 18- قاسم حسن حسين- الفسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي- مطبعة النشر- جامعة بغداد 1990 .
- 19- قحطان خليل الغراوي . : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير ، العراق ، 1991 .
- 20- كورت مانيل . : التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف مطبعة الموصل، العراق 1989 .

- 31 - Brikci . A & : Caractéristiques Physiologiques Du Footballeur Algérien Conférence du sport . I . S . T . S , Alger , 1999 .
- 32 - Akramov . R . Sélection et préparation des jeunes Footballeurs, O.P.U - Alger .
- 33 - Alain . G . Football L'art du dribble , Ed Chiron , - Paris , 1994 .
- 34 - Lain . M . Football , L'art du buteur , Ed chiron 1998 , Paris .
- 35 - Alain . M . Football. systemes de jeu , Ed Chiron , Paris , 1991 .
- 36 - Turpin . B .Préparation, Entraînement du Footballeur, Ed amphora , Paris 2002 .
- 37 - Bruggmann. B : Exercices et jeux de football, Ed Vigot , Paris , 1999 .
- 38 - Bruno . B . Leroux M . : Le football stes jeunes , Vigot , Paris , 1997 .
- 39 - Catt Ewoy . C. Français . G : Ecole de Football Eveil et Initition , - amphora Paris , Amphora , Paris , 2002 .
- 40 - Batty . E. Football :Entraînement à l'européenne , Ed Vigot , Paris 1981 .
- 41 - Francklle . G . : test Exercices En Football , Ed Vigot , Paris. 2001 .
- 42 - Gil . F et Guin. C . : Football, initiation et Perfectionnement des jeunes , Ed Amphora , Paris , 2001 .