

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة
لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)

إعداد

عمر إبراهيم محمد "حسين عيد"

إشراف

أ.د. عماد صالح عبد الحق

د. بدر رفعت دويكات

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية في نابلس - فلسطين.

2012

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة
لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)

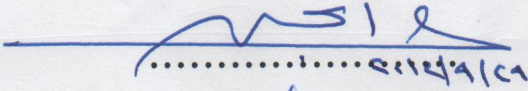
إعداد

عمر إبراهيم محمد "حسين عيد"

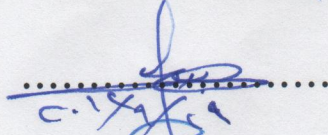
نوقشت هذه الرسالة بتاريخ: 23 / 9 / 2012 م، وأجيزت.

التوقيع

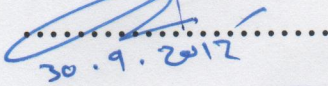
أعضاء لجنة المناقشة


..... ٢٠١٢/٩/٢٣

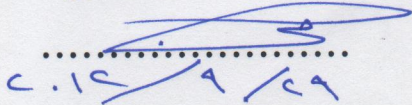
أ.د. عماد صالح عبد الحق / مشرفاً ورئيساً


..... ٢٠١٢/٩/٣٠

د. بدر رفعت دويكات / مشرفاً ثانياً


..... ٢٠١٢/٩/٣٠

د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً


..... ٢٠١٢/٩/٣٠

د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إلى الأرض التي احتضنت الأنبياء والعلماء والشهداء ... والتي علّمتنا كيف يكون الكبرياء...إلى
الأرض التي لأجل العيش فيها دفعنا الدماء تلو الدماء...
إلى التي كنا وما زلنا وسنبقى نسميها...

***** فلسطين *****

إلى الذي أخذ عن عاتقي وحمل على عاتقه، إلى الذي اشتد عودي على حساب صحته، إلى الذي
جعل من كل نجاحاتي سراجاً يضيء محراب فرحته...

***** والدي العزيز *****

إلى صاحبة الدمعة السخية والنظرة الندية، إلى التي حرّمتها القدر الكتابة والقراءة، فخطت أمانيتها
بأناملي فرسمت فرحتي على محياها...

***** أمي الحنون *****

إلى الذين إن جار الزمان ومال علينا أشد بهم أزري وأسند بهم ظهري...
*** إخوتي وأخواتي الأعزاء ***

إلى التي أصرت أن تشاطرنني الحياة فكان نصيبها من السهر أكبر...

***** زوجتي الحبيبة *****

إلى الذين إذا نظرت إلى الخلف رأيت فيهم حزن أمي وسواعد أبي، وإذا نظرت إلى الأمام رأيت
العمر إلى ما لا نهاية، إلى فلذات الكبد وعنوان البراءة أبنائي...

***** أدهم ورناد *****

الشكر والتقدير

الحمد لله على عظيم فضله وجزيل نعمه ووافر كرمه، بالشكر تدوم النعم، فالحمد لله وكفى والصلاة والسلام على خير من اصطفى، الحمد لله على ما تم من انجاز علمي في هذه الرسالة. من باب العرفان بالواجب والامتنان بالفضل لا بد أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور عماد عبد الحق المشرف الأول على هذه الرسالة، لما قدمه من توجيهات ونصائح لإخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود، واثني بالشكر الجزيل للمشرف الثاني الدكتور بدر رفعت الذي لم يدخر جهداً في التوجيه والإرشاد أيضاً.

كما وأتقدم بالشكر للممتحن الداخلي الدكتور محمود الاطرش والممتحن الخارجي الدكتور بهجت ابو طامع على قبولهم مناقشة الرسالة وتقديم الملاحظات.

كما وأتقدم بالشكر إلى الصرح العلمي الشامخ الذي فتح لنا أبوابه على مصراعيها إلى جامعة النجاح الوطنية وخص بالشكر الهيئة التدريسية في كلية التربية الرياضية. وكل الشكر للمحكمين وأفراد عينة الدراسة ناشئي كرة القدم في جنوب الضفة الغربية ومدربيهم على ما أبدوه من تعاون منقطع النظير ومصادقية في التطبيق والذي كان من خلفهم الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وعلى رأسه اللواء جبريل الرجوب الذي كانت له اليد الطولى في دعم الرياضة الفلسطينية بشكل عام وتسهيل مهمتي بشكل خاص فكل الشكر والتقدير.

وإن أنسى لا أنسى تقديم الشكر والعرفان لمدرسة ذكور جورة الشمعة الثانوية مديراً وهيئة تدريسية على وقفنهم الحثيثة إلى جانبي وتسهيل المهمة أثناء الدراسة.

وختاماً أتقدم بالشكر الخالص لفريق العمل المساعد وخاصة الصديق هاشم هندي على ما قدمه من مساعدة في تطبيق الاختبارات.

وأخيراً أود أن أتقدم بالشكر الجزيل لكل من كان له فضل في إخراج هذا الجهد المتواضع إلى حيز الوجود وخاصة إلى أولئك الجنود المجهولين الذين لم يرد ذكرهم.

ونسأل الله العلي القدير أن يجزيهم خير الجزاء وأن يجعلنا ممن يحفظون الفضل ولا ينكرونه وأخر دعواتهم أن الحمد لله رب العالمين.

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)

أقر بان ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي
لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name :

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	لجنة المناقشة
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الإقرار
و	فهرس المحتويات
ي	فهرس الجداول
ك	فهرس الملاحق
ل	فهرس الأشكال
م	فهرس الصور
ن	الملخص
1	الفصل الأول: التعريف بالدراسة
2	المقدمة
5	مشكلة الدراسة
7	أهمية الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	أسئلة الدراسة
9	حدود الدراسة
9	مصطلحات الدراسة
11	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
12	مفهوم الخصائص البدنية ومرادفاتها
15	الخصائص البدنية العامة والخاصة للاعبين كرة القدم
15	السرعة

18	المرونة
19	الرشاقة
20	القوة
23	التحمل
26	أهمية الخصائص البدنية الخاصة للاعب كرة القدم
28	المهارات الأساسية بكرة القدم
29	المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة
30	الجري وتغيير الاتجاه
31	الوثب (الارتقاء)
31	الخداع والتمويه بالجسم
31	وقفه اللاعب المدافع
32	المهارات الأساسية باستخدام الكرة
33	الجري بالكرة
34	رمية التماس
34	التمرير
35	السيطرة على الكرة
35	التصويب
36	ضرب الكرة بالرأس
36	مراكز اللعب في كرة القدم
36	مفهوم مراكز اللعب في كرة القدم
38	الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب
38	لاعبو خط الدفاع
38	لاعبو خط الوسط
39	لاعبو خط الهجوم

41	الدراسات العربية السابقة
51	الدراسات الأجنبية السابقة
54	التعليق على الدراسات السابقة
57	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
58	منهج الدراسة
58	مجتمع الدراسة
58	عينة الدراسة
59	متغيرات الدراسة
60	أداة الدراسة
60	وسائل جمع البيانات
61	خطوات إجراء الدراسة
61	تحديد متغيرات الدراسة
61	تحديد أهم الاختبارات البدنية
61	تحديد أهم الاختبارات المهارية
62	المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
62	التجربة الاستطلاعية
62	صدق الاختبارات
63	ثبات الاختبارات
64	إجراءات تطبيق الدراسة
65	المعالجات الإحصائية
66	الفصل الرابع: عرض النتائج
67	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
69	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
71	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

73	عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
76	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
77	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول
80	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني
84	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث
85	مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع
88	الاستنتاجات
89	التوصيات
90	قائمة المصادر والمراجع
99	الملاحق
125	الصور
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الجدول
58	يوضح اسماء الاندية وعدد اللاعبين لكل نادٍ (ن = 100)	1
59	خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والوزن والطول	2
60	أدوات القياس المستخدمة في الدراسة	3
63	معامل ارتباط بيرسون للثبات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للاختبارات البدنية والمهارية (ن=15)	4
67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص البدنية (ن = 100)	5
68	الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص البدنية	6
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص المهارية (ن = 100)	7
70	الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص المهارية	8
71	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص البدنية تبعاً لمتغير مراكز اللعب (ن = 100)	9
72	تحليل التباين للخصائص البدنية تبعاً لمتغير مراكز اللعب	10
73	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص المهارية تبعاً لمتغير مراكز اللعب (ن = 100)	11
74	تحليل التباين للخصائص المهارية تبعاً لمتغير مراكز اللعب	12
75	نتائج اختبار شففيه لدلالة الفروق في الخصائص المهارية	13

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملحق
100	استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص البدنية	1
101	اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختيار الخبراء	2
102	الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها من قبل لجنة المحكمين	3
103	استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص المهارية	4
104	اختبارات الخصائص المهارية المرشحة لاختيار الخبراء	5
105	الاختبارات المهارية التي تم اعتمادها من قبل لجنة المحكمين	6
106	أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم	7
107	كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم	8
108	كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم	9
109	كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى الأندية الرياضية	10
110	كتاب من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بأسماء أندية الجنوب والعدد الكلي للاعبين	11
111	استمارة تسجيل الاختبارات البدنية	12
112	استمارة تسجيل الاختبارات المهارية	13
113	أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية	14
114	يوضح المواصفات النهائية للاختبارات البدنية والمهارية	15

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
26	يوضح الخصائص البدنية العامة للاعبى كرة القدم	1
30	يوضح المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة	2
33	يوضح المهارات الأساسية باستخدام الكرة	3
37	يوضح الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب	4

فهرس الصور

الصفحة	الموضوع	الملحق
126	اختبار (30) م عدو (ث)	1
126	اختبار المرونة من الجلوس الطويل (سم)	2
127	اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (ث)	3
127	اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)	4
128	اختبار الجري المكوكي (55x5) م (ث)	5
129	اختبار الجري المتعرج بين القوائم (ث)	6
129	اختبار رمية التماس لأبعد مسافة (سم)	7
130	اختبار دقة التمرير القصير الأرضي (عدد الأهداف)	8
130	اختبار التنطيط بالكرة (عدد المرات)	9
131	اختبار دقة التصويب على المرمى (عدد الأهداف)	10
131	اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (عدد الأهداف)	11

الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة

لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)

إعداد

عمر إبراهيم محمد "حسين عيد"

إشراف

الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق

الدكتور بدر دويكات

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعبٍ يمثلون الناشئين المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2011/2012)، وهم يمثلون (10) أندية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أصل (58) نادياً، حيث تم اختيار (2) لاعبي هجوم، (4) لاعبي وسط، (4) لاعبي دفاع) من كل نادٍ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل) والاختبارات المهارية (الجري بالكرة، رمية التماس، التمرير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس)، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات البدنية (اختبار (30) م عدو (4.23) ث، اختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم، اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ث، اختبار الوثب العريض من الثبات (184.76) سم، اختبار الجري المكوكي (55x5) م (53.67) ث.

وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأكثر على التوالي: (3.79) ث سرعة، (10.00) سم

مرونة، (20.59) ث رشاقة، (219.00) سم وثب عريض، (49.78) ث تحمل.

كما أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية للاختبارات المهارية (اختبار الجري المتعرج بين القوائم (21.62) ث، اختبار رمية التماس لأبعد مسافة (12.19) م، اختبار دقة التمرير القصير الأرضي (4.73) هدف، اختبار التنطيط بالكرة (33.42) مرة، اختبار دقة التصويب على المرمى (6.22) هدف، اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس (1.64) هدف،) وكانت أفضل رتبة مئينية (90%) فأكثر على التوالي: (19.41) ث الجري المتعرج، (15.15) م رمية التماس، (6.00) هدف دقة التمرير القصير الأرضي، (83.50) مرة التنطيط بالكرة، (8.00) هدف دقة التصويب على المرمى، (2.90) هدف دقة ضرب الكرة بالرأس،) وأن مستوى الخصائص البدنية كان متوسطاً في بعض العناصر مثل السرعة والرشاقة وجيداً في العناصر الأخرى مثل المرونة والقوة العضلية والتحمل حيث توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، بينما جاء مستوى الخصائص المهارية جيداً حيث توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم ولصاح المدافع وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم ولصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

كما توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية للخصائص البدنية والمهارية لدى عينة الدراسة، وأوصى الباحث اعتماد الرتب المئينية والمستويات التي توصل إليها في عملية انتقاء ناشئي كرة القدم لمراكز اللعب المختلفة سواءً للمنتخب الوطني أو للأندية.

الفصل الأول

- التعريف بالدراسة
- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أسئلة الدراسة
- حدود الدراسة
- مصطلحات الدراسة

مقدمة الدراسة:

أصبحت الرياضة معياراً من معايير تقدم المجتمعات ومصدراً مهماً لصحة وثقافة الشعوب، حيث أن التنافس بين الدول أصبح يقاس بتقدم الرياضة وتطورها، ولعل لعبة كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها معظم شعوب العالم، ولم تعد كرة القدم مجرد مباراة بين فريقين بل أصبحت مصدر دخل أساسي للاعب والنادي يعتمد عليها بشكل أساسي، وبما أن لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية في العالم فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة والاختبارات العلمية من أجل تطوير وتحسين المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني للاعب كرة القدم من أجل الوصول إلى الإنجاز الرياضي العالي والمستوى الذي نراه عند لاعبي منتخبات الدول المختلفة.

ويشير أبو العينين (1987) أن أساليب اللعب الحديثة قد أظهرت في كأس العالم والدورات الأولمبية أهمية الحالة البدنية للاعب لما تتميز به هذه المباريات من إيقاع سريع لتحركات اللاعبين داخل الملعب وتنفيذ كمية كبيرة من العمل البدني المتميز بالشدة العالية والتي تظهر في سرعة أداء المهارات وبدايات الجري السريع وقوة الجسم التي تتضح في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة من اللاعب المنافس وسرعة تغيير المراكز والاتجاهات كما يحدث في كثير من مهارات الخداع والسيطرة على الكرة والتمرير.

وتعتبر الخصائص البدنية القاعدة الأساسية للاعب كرة القدم، وهي القاعدة التي تبنى عليها باقي الإعدادات الأخرى سواءً المهارية أو الخططية أو النفسية، فكلما كان اللاعب جاهزاً من الناحية البدنية كلما استطاع تطبيق المهارات بشكل أفضل مع الاقتصاد في بذل الجهد والدقة والانسيابية العالية، لذلك اهتم الخبراء في تنمية الخصائص البدنية وبخاصة عند الناشئين من أجل الوصول إلى الإعداد المتكامل الشامل للناشئين من الناحيتين البدنية والمهارية مع عدم إغفال الناحية الخططية والنفسية.

ويؤكد محمد (1994) أن ارتفاع مستوى لعب كرة القدم يتطلب إعداداً خاصاً من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية ولما كانت واجبات اللاعبين تختلف حسب خطوط اللعب المختلفة والمرتبطة بالنواحي الخططية، فإنه لا بد من توافر عناصر اللياقة البدنية بمستوياتها المختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء الفني في هذه الخطوط.

ويرى الباحث أن الخصائص البدنية تزداد أهميتها في الرياضة الحديثة ويظهر ذلك من خلال تساوي فريقين من الناحية المهارية والخططية، إذ أن الفريق الذي يملك لياقة بدنية أعلى يكون أكثر نجاحاً.

ويشير ناصر (2006) أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في كل عمل جماعي متناسق.

كما ويشير مختار وإبراهيم (1989) أن كل مهارة أساسية في كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب وتلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارات الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة، فكلما تحسنت الحالة البدنية للاعب تزيد من ثقته في نفسه مما يؤثر على أدائه إيجاباً.

ويرى بسطويسي (1999) أن الخصائص البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة.

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الوسط أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية لكي يقوم بواجبه في المركز الذي أسند إليه وفي المراكز التي تضطره الظروف للعب فيها، فكل لاعبٍ سواءً كان في الدفاع أو الوسط أو الهجوم يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الهجوم، كما يساهم ويعمل مع بقية أفراد الفريق في الدفاع وصحيح أن نسبة اشتراكه تعتمد على المركز الذي يشغله إلا أن هذا لا يعني مطلقاً أن اللاعب الذي يشغل مركزاً هجومياً يساهم ويساعد في الهجوم فقط دون أن يساهم ويساعد في الدفاع، كذلك بالنسبة للاعب الدفاع فالعمليتين مترابطتين لا فاصل بينهما.

ويرى الباحث أنه من الحكمة أن يتدرب لاعب كرة القدم على جميع مراكز اللعب حتى يتمكن من اللعب في أي مركز في الفريق، قد يبدو هذا في أول وهلة مستغرباً بعض الشيء إلا أن التطورات الحديثة للعبة تتطلب ذلك بل تفرضه، ومع هذا تجدر الإشارة إلى أن لكل لاعبٍ دوره الخاص، فلاعب الدفاع في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالهجوم يعمل على أن يكون في مركز يسمح له سرعة التغطية في حال استحواذ الفريق المنافس على الكرة، ولاعب الهجوم في جميع تحركاته وحتى أثناء قيام فريقه بالدفاع يعمل على أن يكون في مركز يتيح له سرعة الانطلاق والتقدم نحو المرمى.

لهذا فمن الضروري جداً أن يجيد كل لاعب جميع المبادئ الأساسية للعبة لكي يتيسر له فرصة القيام بواجبه عندما تقتضي ظروف اللعبة تغيير المراكز التي يشغلها.

ومن أجل الوصول إلى المستوى العالي والمحافظة على الإنجاز في هذه الرياضة، كان لا بد من الاهتمام بالناشئين من أجل رفد الأندية والمنتخبات باللاعبين، لذلك بدأت معظم الأندية في السنوات الأخيرة الاهتمام بتوسيع قاعدة الناشئين وتكوين مدارس لكرة القدم، نظراً لأن الوصول للمستويات العالية لا يتحقق إلا من خلال التدريب المنظم من قبل فنيين متخصصين يصلون بالناشئ إلى مصاف الفرق الأولى في اللعب وهم في كامل نضوجهم.

من هنا ينطلق الباحث بالتركيز على الناشئين بأهمية بالغة لأنه يرى أنها أهم مرحلة للتطور والإبداع المستمر ويجب الاهتمام والعناية الدقيقة في تدريب الناشئين على الناحية البدنية من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة وكذلك على التكنيك الصحيح من إحساسٍ وسيطرة وتمير وتهديف والجري بالكرة وضربات الرأس والتكنيك الجماعي والفردى والكرات الثابتة.

مشكلة الدراسة:

إن زيادة الاهتمام بالخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير الخصائص البدنية للاعب إلى جانب لياقته المهارية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية المهارية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وفترة المباريات.

من خلال عمل الباحث كمعلم تربية رياضية ولاعب كرة قدم لأبرز أندية الضفة الغربية (شباب الظاهرية وواد النيص وجبل المكبر) لسنوات عديدة وعمله الحالي كمدرّب ولاعب لشباب جورة الشمعة ارتأى ضرورة الاعتماد على أسس علمية تعتمد على القياس والاختبار من أجل تصنيف اللاعبين وفق خصائصهم البدنية والمهارية للعب ضمن المراكز المختلفة في كرة القدم.

ويشير محمد (1994) إلى أن التفوق في أداء واجبات مراكز وخطوط اللعب في كرة القدم، مرتبطٌ إلى حد كبير بمدى ما يمتلكه كل لاعب من خصائص بدنية ومهارات حركية وقدرة على تنفيذ الواجبات التكتيكية الهجومية والدفاعية، وبالرغم من أن سرعة التكنيك والتحول السريع المفاجئ من الدفاع إلى الهجوم والعكس أثناء المباراة يستلزم بالضرورة إجادة اللاعبين المتواجدين في مركز ما من مراكز اللعب أو خط من خطوط اللعب بالإجادة والإتقان لمتطلبات هذا المركز إلا أن ذلك لا يغني عن ضرورة توافر مواصفات خاصة للخصائص البدنية التي يجب أن يتمتع بها

اللاعب في هذا المركز من خلال خطوط اللعب المختلفة، مما يساعد على اكتشاف نقاط الضعف لدى اللاعبين والعمل على تجاوزها عن طريق التقويم الموضوعي لمنهج التدريب.

أما السبب الأهم من كل ذلك هو إهمال المدربين الأسس العلمية في تقويم اللاعبين بدنياً ومهارياً واكتفائهم بالتدريب بشكل عام لجميع الخطوط وبنفس المستوى، وهذا ما أكد عليه عبد المنعم (1995) أنه لا بد أن تتوافر لدى اللاعبين الخصائص البدنية الخاصة بمستوياتها المختلفة والتي تتفق ووظيفة العمل في هذه الخطوط.

ومن خلال متابعة الباحث لمباريات الناشئين والدوري الفلسطيني لكرة القدم لاحظ وجود قصور في الخصائص البدنية والمهارية للاعبين رغم أنهم يعتبرون من أفضل اللاعبين في فلسطين والسبب في ذلك من وجهة نظرالباحث يعود إلى عدم الاهتمام بفئة الناشئين من الناحية البدنية والمهارية.

ويرى الباحث أن الخصائص البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم متمثلة في صفات السرعة بأنواعها والتحمل بأنواعه والقوة العضلية والرشاقة والمرونة بأنواعها وغيرها من الخصائص تعتبر ركيزة هامة وأساسية تصل بلاعب كرة القدم لدرجة الأداء المهاري المتميز والأمتل وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً فبدون الخصائص البدنية الخاصة وإجادة عناصرها وتوافرها في اللاعب لا يستطيع تأدية المهارات في المنافسات بالدقة المطلوبة والإتقان المتميز، وخاصة الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التدريب العلمي المقنن.

ومن هنا برزت فكرة الدراسة لدى الباحث للتعرف على مستوى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم، للارتقاء بهذه المستويات إلى الأداء الجيد.

أهمية الدراسة:

إن التدريب الرياضي الحديث يعد عملية تربوية مخططة في مختلف الألعاب الرياضية الجماعية والفردية مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعب إلى المستوى العالي والأداء المتكامل، حيث أن ارتفاع المستوى في كرة القدم كنشاط جماعي يعكس بوضوح حتمية التوجه للأساليب العلمية خلال عملية التدريب.

ويشير الشراوي (2009) أنه لكي يصل الرياضيون إلى المستويات الرياضية العالية في أداء الأنشطة الرياضية بشكل عام سواءً كان هذا النشاط فردي أو جماعي فذلك يتطلب توافر مستوى عالٍ من الخصائص البدنية والمهارية.

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال التطور السريع والتقدم في كرة القدم على المستوى العالمي بشكل عام والمستوى الفلسطيني بشكل خاص، وأن عملية انتقاء اللاعبين الذين يتصفون بصفات معينة تؤهلهم للعب في المكان المناسب والمركز الصحيح داخل الملعب بحاجة إلى الاهتمام بالخصائص البدنية والمهارية التي يجب أن تتوفر عند كل لاعب ضمن الخطوط الثلاث.

ويرى الباحث أهمية هذه الدراسة في الكشف عن مواطن القوة والضعف للمستوى البدني والمهاري لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم والتي ستكون دليلاً ومرشداً للمختصين في كيفية اختيار اللاعبين ومراكزهم داخل الملعب ضمن الخطوط الثلاث وبالتالي الوصول باللاعب إلى المستوى العالي في كرة القدم الذي يؤهله للعب ضمن المنتخب الوطني بكامل الصفات البدنية والمهارية ضمن المركز المخصص له.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة التعرف إلى:

1. الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص.
2. الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص.
3. الفروق في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.
4. الفروق في الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟
2. ما الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟
3. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟
4. هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟

حدود الدراسة:

المحدد البشري: ناشئو كرة القدم في أندية جنوب الضفة الغربية مواليد (1998/1997).

المحدد الزمني: تم إجراء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2012/2011) في الفترة الزمنية من (2012/6/18) وحتى (2012/7/18).

المحدد المكاني: جميع الاختبارات البدنية والمهارية تم تطبيقها على نفس الملاعب التي يتدرب عليها ناشئو الأندية قيد الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

الخصائص البدنية: مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (باهي، 1998، 29).

الخصائص المهارية: هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواءً كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (مختار، 1995، 38).

***الناشئ:** هو اللاعب المصنف ضمن الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم وعمره يتراوح بين (12-15) عام.

مراكز اللعب: (خط الدفاع، خط الوسط، خط الهجوم)

خط الدفاع: يمتاز بالتمركز وقارئ جيداً لمجريات المباراة وشجاعاً ويمتلك الكفاية لإيقاف المهاجم المنافس قبل أن ينفرد بحارس المرمى.

* تعريف إجرائي

خط الوسط: وهو يعمل كحلقة وصل بين المدافعين والمهاجمين ووظيفتهم الاساسية هي السيطرة والاستحواذ على الكرة بالإضافة لإيصال الكرة من المدافعين للمهاجمين.

خط الهجوم: وهم اللاعبين الاقرب لمرمى المنافس ووظيفتهم الاساسية تسجيل الاهداف وهناك مهاجمين وظيفتهم صناعة الاهداف والتمريرات الحاسمة للمهاجمين الاخرين والاحتفاظ بالكرة في مناطق المنافس لاقتناص فرصة للتسجيل (الاطرش،2011).

الفصل الثاني

- الإطار النظري والدراسات السابقة
- مفهوم الخصائص البدنية ومرادفاتها
- الخصائص البدنية العامة والخاصة للاعبي كرة القدم
- أهمية الخصائص البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم
- المهارات الأساسية بكره القدم
- المهارات الأساسية بدون استخدام الكره
- المهارات الأساسية باستخدام الكره
- مراكز اللعب في كره القدم
- مفهوم مراكز اللعب في كره القدم
- الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب
- الدراسات العربية السابقة
- الدراسات الأجنبية السابقة
- التعليق على الدراسات السابقة

مفهوم الخصائص البدنية ومرادفاتها:

قبل البدء في مفهوم الخصائص البدنية وتحديد عناصرها وبيان حدودها يود الباحث أن يشير إلى مفهوم تلك الكلمات (الخصائص، القدرة، السمة، الصفة، العنصر) التي كثر استخدامها على نطاق واسع كمرادفات للخصائص في المراجع والأبحاث العلمية في المجال الرياضي وبصفة خاصة مجالات (الاختبارات والمقاييس وعلم التدريب الرياضي) حيث يتناسب مع مفهومها العلمي على أن يكون المرجع في ذلك ما تعنيه تلك الكلمات كمصطلحات في اللغة العربية واللغة الانجليزية ثم ما تشير إليه في المجال الرياضي بناءً على الأبحاث والخبرات العلمية حتى يكون اجتهادنا مبني على أسس علمية، ففي معاجم اللغة العربية اتفق أنيس وآخرون (1972) على الآتي:

الخصائص: الخاصة أو الخصية نسب إلى الخاصة وهي بخلاف العامة وهو الذي تخص لنفسك وخاصة الشيء ما يختص به دون غيره أي التفرد فهي الاسم من الفعل خص، وجمعها خصائص والخصية هي الصفة التي تميز الشيء وتحدده.

القدرة: هي الطاقة والقوة على الشيء والتمكن منه أو تركه وتقاس بكمية العمل المنتج في وحدة زمنية أو هي للغنى والثراء، يقال رجل ذو قدرة أي ذو يسار وغني فهي الاسم من الفعل " قدر" بمعنى قدرت على شيء أي تمكنت منه وقويت عليه.

السمة: وهي ما وسم به الإنسان أو الحيوان من ضروب الصور أي العلاقة التي يعرف بها الشيء فهي الاسم من الفعل وسم، يسم وسماً بمعنى كواه فأثر فيه بعلامة أي فعل له سمة يعترف بها.

الصفة: هي الحالة التي يكون عليها الشيء حليته ونعته كالسواد والبياض والعلم والجهل فهي الاسم من الفعل وصف يصف وصفاً أي نعته بما فيه وهي عند النحويين النعت واسم الفاعل واسم المفعول واسم التفضيل.

العنصر: هو الأصل والحسب يقال فلان كريم العنصر والجنس وفي الكيمياء مادة أولية لا يمكن تحليلها كيميائياً إلى ما هو أبسط منها وجمعها عناصر إلى المكونات الأولى للشيء.

ويعرف حسانين (1985) الخصائص البدنية بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواءً كان متأثر بالتدريب أو لم يكن، أو هي مصطلح يعبر عن المستوى الراهن للفرد على اختبار يقوم بأدائه، أو هي المستوى الراهن لمجموعة من السمات أو الخصائص التي تصف الفرد أو مجموعة من الأفراد (عقلياً، بدنياً، انفعالياً).

ويعرف علاوي (1994) الخصائص البدنية بأنها عبارة عن استعداد الفرد لممارسة نشاط رياضي يتطلب مقدرة خاصة حيث إذا أعطي التدريب المناسب أمكنه التفوق وهما بذلك يتفوقون على المبدأ القائل بأن الخصائص الموجودة في الفرد في حاجة إلى تنمية وصقل بواسطة التدريب.

وتتفق المدارس الشرقية بزعامه كل من فيلن (Filin,1984) وهارة (Harra,1992) وماتيف (Matveev,1996) والمدارس الغربية بزعامه كل من شميدت (Schmidt, 1992) وولمور وكوستل (Wilmor & Costill, 1994) وفوكس (Fox, 1989) في أن الخصائص الحركية تعتبر من أكثر الاصطلاحات البدنية شمولاً من حيث عدد العناصر المكونة لها وهي أكثر اتساعاً وشمولاً من اللياقة البدنية واللياقة الحركية، وترتبط الخصائص البدنية ارتباطاً وثيقاً بالأداء الحركي والمهاري للأنشطة الممارسة المختلفة ويتضح ذلك جلياً في قدرة اللاعب أو الفرد في أن يكون متميزاً في أداء مهارة من المهارات الرياضية ويرجع سبب ذلك إلى الخصائص البدنية التي يمتلكها الفرد والتي تمكنه من هذا الأداء وبالتالي يمكن القول أن الخاصية صفة غير ظاهرة في اللاعب لا يمكن الكشف عنها إلا عن طريق الاشتراك في المباريات والاداءات المهارية في الأنشطة المختلفة وفي هذا الصدد يتفق كل من شميدت (Schmidt,2000) وجلاهيو (Gallahue,1987) في أن الأداء الناجح للمهارات الحركية يرتبط بمدى توافر هذه الخصائص.

وتضيف الجبيلي (1986) أن الخصائص البدنية تعتبر إحدى العوامل الهامة التي تؤثر في حدوث التعلم الحركي وهي الوسيلة الأولى والفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكن الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود.

ويشير عبد المنعم (1995) أن الخصائص البدنية العامة تشير إلى درجة ما يمتلكه الفرد من إمكانيات واستعدادات وصفات بدنية تؤهله للقيام بأداء مهارات حركية مختلفة سواءً بسيطة أو مركبة بمستوى جيد، وهذه الخصائص جميعها تتوقف على وجود عدد كبير من الخصائص الأولية التي تدخل في تشكيل كثير من أنواع الأنشطة الحركية المركبة، أن حصيلة الفرد من تلك الصفات الأولية مجتمعة هي التي تحدد الخصائص البدنية العامة بينما الخصائص البدنية الخاصة هي التي تتعلق بممارسته لنشاط معين ودرجة تفوقه فيه، ومن الخطأ الفصل بين الخصائص البدنية العامة والخصائص البدنية الخاصة لأن الخصائص البدنية الخاصة لأي نشاط رياضي تشتمل على بعض مكونات الخصائص البدنية العامة، بمعنى أن الخصائص البدنية العامة تتوافر لدى الفرد بجميع عناصرها ولكن بنسب متفاوتة فيما بينها.

أما الخصائص البدنية الخاصة فهي تضم عناصر بدنية معينة خاصة بطبيعة النشاط الممارس، وكذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الخصائص البدنية العامة كلما ارتفع مستوى الخصائص البدنية الخاصة بالنشاط الممارس لدى الفرد الرياضي وكلما أمكنه الوصول لمستوى عالٍ.

الخصائص البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم:

أولاً: السرعة

فهي إحدى الخصائص البدنية العامة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وذلك لأن حالات اللعب متغيرة باستمرار أثناء المباراة ويجب عليه أن يتمكن من التوقف المفاجئ والجري السريع وتغيير جريه بما يلائم حالة اللعب كالتحول من الدفاع إلى الهجوم والعكس لكي يحقق هدفه قبل منافسه.

ويعرفها البيك (1992) "بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محدودة في أقل زمن ممكن".

فيشير كل من أبو العلا وشعلان (1994) وإسماعيل وآخرون (1989) إلى أن السرعة في كرة القدم تعني " قدرة اللاعب على الأداء المهاري السريع والانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن مما يحقق متطلبات اللعب".

تعتبر السرعة من الصفات المهمة، وينفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها، حيث أن تنميتها تكون بصورة بطيئة قياساً بالصفات الأخرى، ومن المعروف في علم التدريب الرياضي، وفسولوجيا التدريب الرياضي، أن هذه الصفة تتعلق بتكوين الرياضي نفسه ويؤكد هولمان (Holman,2002) بأن السرعة تعتمد على (القوى العظمى والتوافق وسرعة تقلص وانقباض العضلات ونوعية الألياف العضلية ونسبة طول الأطراف إلى الجذع وقابلية الاستجابة ورد الفعل في البداية.

يتفق العديد من الخبراء المتخصصين على تقسيم السرعة إلى ثلاثة أشكال وهي:

- السرعة الانتقالية
- سرعة رد الفعل
- سرعة الأداء

1. السرعة الانتقالية

إن هذه الخاصة من أهم الخصائص لجميع اللاعبين المهاجمين والمدافعين ولاعبي خط الوسط فالمدافع يحتاج إليها في التغطية الطولية والعرضية وسرعة الانقضاض وكذلك في بناء الهجمات المرتدة، ويحتاج إليها لاعب خط الوسط أثناء المناورات في وسط الملعب أو بناء الهجمة المرتدة السريعة، ويحتاج إليها المهاجم في التغلب على الرقابة اللصيقة وتخطي دفاع المنافس وسط الخطط الدفاعية الكثيفة.

ويعرفها خاطر والبيك (1978) "بأنها القدرة على قطع مسافة معلومة أو التحرك للأمام في أقل زمن ممكن".

2. سرعة رد الفعل

وهي من الخصائص البدنية التي تتفاوت من شخص إلى آخر وهي توضح مدى قوة الجهاز العصبي لدى اللاعب الذي يتمتع بسرعة استجابة عالية، وهي هامة جداً للاعبي كرة القدم ولكنها تتفاوت في أهميتها من خط إلى آخر، فمثلاً نجد هذه الخاصة هامة جداً للاعب خط الظهر أثناء الدفاع وسط كثافة عددية كبيرة حتى يستطيع أن يكون يقظ ومنتهبه وعنده حسن توقع في الكرات العالية والكرات المنخفضة، ويحتاجها لاعب خط الوسط للسيطرة على الكرات المفاجئة أو المرتدة من الفريق المنافس وبناء هجمة سريعة في أقل زمن ممكن، ويحتاجها المهاجمون في بعض المواقف السريعة المفاجئة وفي بعض الكرات التي تغير اتجاهها حتى يكون لاعب مميز عن غيره من المهاجمين.

ويعرفها إبراهيم (1992) "بأنها المقدرة على الاستجابة السريعة لحركة الكرة بعد أن تغير اتجاهها".

وتقسم سرعة رد الفعل إلى:

1. سرعة رد الفعل البسيط: وهو الزمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير، ومن أمثلة ذلك حالة البدء في مسابقات العدو أو الجري أو السباحة.

2. سرعة رد الفعل المركب (التمييزي): وهو وجود أكثر من مثير ومحاولة الفرد الرياضي الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات، وهذا النوع هو السائد في العديد من الأنشطة الرياضية كالألعاب بمختلف أنواعها والمنازلات.

3. سرعة الأداء

وهي خاصة ببنية هامة جداً حيث أن كرة القدم الحديثة اتسمت بالسرعة في الهجوم والدفاع وفي المناورات وسط الملعب للتغلب على الخطط الدفاعية ذات الكثافة العددية من اللاعبين وبالتالي فهي هامة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية وهي قدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في السرعة والناحية مهارية وتتمثل في الأداء.

ويذكر عبد الخالق (1994) أن سرعة الأداء هي " قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن".

ويضيف البساطي (1995) بأن سرعة الأداء تتمثل بشكل واضح في أداء المهارات التي تتطلب سرعة حركة قبل أن يتذكر إليها الخصم وتتمثل في أداء مهارات الاستلام والتمرير والتصويب أو الجري بالكرة والمحاورة بأنواعها.

ثانياً: المرونة

تعتبر المرونة من الخصائص البدنية الأساسية والضرورية من أجل إتقان الأداء البدني والحركي والاقتصاد في الجهد وإلى جانب ذلك فهي عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة في الحركات الصعبة والعنيفة.

ويعرف هوكي (Hocky,1981) المرونة بأنها "القدرة الوظيفية للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركة".

يشير مختار، و إبراهيم (1989) إلى أن المرونة مصطلح يعبر عن مدى الحركة الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي أو هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم والمرونة في كرة القدم تعني مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من أداء الحركة في مداها المطلوب، وتلعب المرونة كأحد الخصائص البدنية الخاصة التي يتطلبها نشاط كرة القدم دوراً هاماً في أداء اللاعب الأداء الأمثل المطلوب حيث أن نموها يتيح للاعب أداء المهارات الحركية بصورة اقتصادية وفعالة.

وهي إحدى الخصائص البدنية الضرورية للاعب كرة القدم حيث أنها تساعد على اكتساب وإتقان المهارات الحركية سواء كانت تلك المهارات فردية أو مركبة وتقلل من إصابة اللاعب أثناء المنافسة.

ويعرفها الوحش و إبراهيم (1995) بأنها "مدى سهولة الحركة في مفاصل جسم اللاعب والتي تمكنه من أداء الحركات في المدى المطلوب".

ويوضح البساطي (1995) بأن المرونة تعتبر من القدرات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم والتي ينبغي للاعب أن يتصف بها كأحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات الحركية المختلفة خلال المباراة.

ويعرفها هارة (Harra,1992) بأنها "إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن".

أشكال تمرينات المرونة:

1. مرونة ايجابية: "هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة، من خلال عمل العضلات العاملة على تلك المفصل".
2. مرونة سلبية: "هي الحصول على أقصى مدى ممكن من المفصل في الحركة، من خلال قوى خارجية بالإضافة إلى قوة العضلات العاملة، أن يكون هناك قوى مساعدة".
(رزق الله، 1994، ص30).

وأيضاً تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى:

1. مرونة استاتيكية: "وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها".
2. مرونة ديناميكية: "وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى" (أبو يوسف، 2005، ص40).

حيث يرى أبو يوسف (2005) أن المرونة تلعب دوراً كبيراً في أداء لاعب كرة القدم حيث أن معظم المهارات التي يؤديها اللاعب تحتاج إلى مرونة في المفاصل ومطاطية في العضلات مثل التصويب على المرمى ورمية التماس.

ثالثاً: الرشاقة

يرى خاطر والبيك (1978) أن الرشاقة تحتل مكاناً بارزاً من بين الخصائص البدنية الخاصة للاعب كرة القدم لارتباطها بالخصائص الأخرى (كالتحمل، السرعة، القوة، المرونة). ويعرف الرشاقة بأنها "المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه" أو أنها المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة ودقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف المتغير.

ويشير عبد المنعم (1995) أن لاعب كرة القدم يحتاج لهذه الخاصية لأداء المهارات الحركية بنجاح ولمساعدته على تغيير اتجاه جسمه أو تغيير أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو عند إدماج عدة مهارات حركية في أداء حركي واحد أو الأداء تحت ظروف صعبة ومتغيرة بقدر كبير من التوافق والدقة والسرعة.

يذكر البيك (1992) بأنها تعتبر من أهم الخصائص البدنية المركبة حيث أنها تتضمن العديد من الخصائص البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل الفرد قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بأجزاء مختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب والرشاقة في أبسط صورها هي عبارة عن " قدرة الفرد على تغيير أوضاعه المختلفة على الأرض أو في الهواء أو حتى في الماء واتخاذ أوضاع جديدة للنجاح في تحقيق هدف معين".

أنواع الرشاقة:

1. الرشاقة العامة: " وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم " (مفتي، 2001، ص200).

2. الرشاقة الخاصة: وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (إبراهيم، 2001، ص 200).

رابعاً: القوة

تعتبر القوة العضلية من أهم العناصر التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية حيث أن عنصر القوة يدعم اغلب الخصائص البدنية الأخرى عند تأديتها.

ويعرفها طه إسماعيل وآخرون (1989) في كرة القدم بأنها قدرة اللاعب للتغلب على مقاومة خارجية أو داخلية كجسم اللاعب، منافس، كرة، أثناء الأداء الحركي في كرة القدم سواءً ارتبط هذا الأداء بقصر عامل الزمن أو وفقاً لمواقف أخرى أثناء المباراة.

يعتبر عنصر القوة من أهم الخصائص البدنية التي تؤثر على مستوى الأداء حيث أنه يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية، فيعرفها أبو عبده (2001) بمفهومها البسيط بأنها "مقدرة العضلات على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقاً لمتطلبات النشاط"، وأن القوة العضلية تعتبر من أهم العناصر البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم نظراً لأن جميع تحركاته تعتمد على كيفية تحرك جسمه والعضلات هي التي تتحكم في هذه الحركة عن طريق الانقباض والانبساط من موضع لأخر وكلما كانت العضلات قوية كلما زادت فاعلية هذه الانقباضات.

ويعرف البيك (1992) بأنها قدرة العضلة أو المجموعة العضلية على التغلب على المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة على قهر المقاومات الخارجية وأن كرة القدم بصفة عامة تتطلب إلى حد كبير لكل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إلا أن الأشكال المختلفة من القوة كلها هامة وضرورية ويجب تطويرها خلال عمليات الإعداد.

ويتفق كل من مفتي إبراهيم (1998) وعبد الخالق (2000) وأبو عبده (2001) على أن القوة العضلية تنقسم إلى:

1. القوة العظمى القصوى:

وهي "أقصى انقباض للعضلة أو مجموعة عضلية واحدة ويشير إلى أن القوة العظمى أحد أنواع القوة العضلية الخاصة في كرة القدم".

ويعرفها أبو عبده (2001) بأنها "أقصى قوة تستطيع العضلة أو المجموعات العضلية إنتاجها عن طريق انقباض ايزومتري إرادي واحد".

2. القوة المميزة بالسرعة:

يشير البساطي (1987) إلى أن القوة المميزة بالسرعة أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم كي يستطيع أداء المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباراة، ويعتبر محمد (1994) أن القوة المميزة بالسرعة (القدرة) هي النوع الغالب والأكثر استخداماً في أداء كرة القدم وذلك لما تتطلبه المباراة من سرعة ومقدرة في الأداء أو في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عالياً وبسرعة لضرب الكرة بالرأس أو عندما يجري اللاعب بسرعة وبصفة خاصة من الوقوف أو في حالة الانطلاق عند تغيير الاتجاه في الدوران أو عند التصويب و أثناء أداء رميات التماس.

ويعرفها النمر و الخطيب (1996) بأنها "القدرة على بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن وهي تسمى أيضاً القدرة العضلية وهي ترتبط بالقوة القصوى".

3. تحمل قوة

يعتبر تحمل القوة من الخصائص البدنية الهامة التي يحتاج إليها الرياضي في الرياضات المختلفة وخاصة تلك الرياضات التي يقابل فيها مقاومات مختلفة يريد التغلب عليها أثناء أدائه وفي لعبة كرة القدم يحتاج إليها اللاعب سواءً المهاجم أو المدافع أو لاعب الوسط الذي يقوم بمهارات عديدة يحتاج بعضها إلى القوة في الأداء وبتكرار كبير سواءً للتغلب على التكنل الدفاعي بالنسبة للمهاجم أو التخلص من الرقابة العنيفة للمنافس أو الدفاع بالنسبة للمدافع ضد الهجوم بأعداد كبيرة من جميع الجهات أو المناورات السريعة التي يقوم بها لاعب خط الوسط ويعرفه هارة (Harra,1992) "مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على مقاومة التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة"، والمحافظة على القوة العضلية حتى نهاية المنافسة.

ويعرف رزق الله (1996) تحمل القوة بأنها "قدرة اللاعب أو الفرد على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة"، بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة والتي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.

خامساً: التحمل

إن التحمل في كرة القدم يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب عند تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الإجابة والدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد، وأنه من الضروري أن ينمي المدرب صفة التحمل لدى اللاعب من خلال التدريب لأنه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بإتقان اللاعب للنواحي المهارية والخطئية.

ويضيف إبراهيم (1992) أن التحمل العام في كرة القدم هو "مقدرة الأجهزة الحيوية بجسم اللاعب على أداء الأحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية".

يعتبر التحمل من الدعائم الأساسية للياقة البدنية في كرة القدم وهو متصل عملياً وفسولوجياً بالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ويمكن تعريف التحمل كما يلي:

حيث يعرف حسنين (2001، ص243) التحمل بأنه: "كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات".

ويعد أفضل مؤشر فسيولوجي يعبر عن لياقة أجهزة الجسم: الدوري التنفسي والعضلي هو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ويرمز له بالرمز (Vo2max) إذ يعرفه فوكس (Fox,1989,p.257) "بأنه أقصى قدرة للجسم على أخذ الأوكسجين ونقله ومن ثم استخدامه في الخلايا العاملة للعضلات".

أما التحمل في كرة القدم فيعرفه أبو عبده (2002، ص38) بأنه: " قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية طوال شوطي المباراة بدرجة عالية من الدقة والتركيز قبل الشعور بالإجهاد والتعب".

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

• تحمل دوري تنفسي

• تحمل قوة

• تحمل سرعة

• تحمل أداء

1. تحمل دوري تنفسي

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

ويعرفه ماتفييف (Matveev,1996) بأنه "مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أو تأخير التعب لفترات زمنية طويلة".

2. تحمل سرعة

تحمل السرعة: ويعني: " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالٍ من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة" (إسماعيل وآخرون، 1989، ص 99).

عرفها إسماعيل وآخرون (1989) عن زيمكن من الجانب التطبيقي في كرة القدم بأنها تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب أثناء الأداء المهاري أو الخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة أو بدونها، أخذ الأماكن والتغطية لأفراد الدفاع، التوقف المفاجئ لاستلام الكرة تكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة.

3. تحمل أداء

تحمل الأداء: ويعني: " إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب" (حسن، 2011، ص 13).

هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطية سواءً هجومية أو دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة في التحمل والناحية المهارية وتتمثل في الأداء.

والشكل رقم (1) يوضح الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.



الشكل رقم (1)

الخصائص البدنية العامة للاعب كرة القدم

أهمية الخصائص البدنية الخاصة للاعب كرة القدم

تلعب الخصائص البدنية دوراً هاماً في إعداد اللاعب من الناحية المهارية حيث أن ممارسة التدريبات والتمارين التي تنتمي لنشاط كرة القدم وتختص به ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتممية بعض الخصائص البدنية الأساسية، أي أن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالباً ما يصاحبها ارتفاع في الخصائص البدنية.

ويشير محمد (1994) نقلاً عن نيو كلاس (New Class) أنه اثبت أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين وعن كل من ماتيفيف (Matveev) و نوفيكوف (Novikov) و شليمن (Sheliman) و واتشكوف (Watchikov) و

وزميكين (Zimikin) و دتسكوي (Datskow) و بد هنكل (Bed Henkil) وآخرون أن المهارات الحركية يجب أن تؤثر على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات والتي غالباً ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة.

كما يذكر أنه بتطور طرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية والمهارية إلى أعلى المستويات حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فطلب الأمر مزيداً من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم، و سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل.

ويشير محمد (1994) أن الخصائص البدنية والتوافقية الإرادية والأخلاقية جمعاً هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لاعب كرة القدم وهي متلازمة بعضها مع البعض إذ أن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء المهاري ومن جهة أخرى يستطيع اللاعب ذو المستوى المهاري الجيد والثابت أن يستفيد من الخصائص البدنية التي يمتلكها استفادة كاملة، كما لا يستطيع اللاعب تنفيذ نواياه المهارية إلا وهو يملك الشروط البدنية اللازمة، وعلى سبيل المثال: إذا كان هناك لاعب ينقصه التحمل فلا يجوز تكتيكياً تكليفه بمراقبة منافس قوي من حيث اللياقة البدنية، وأيضاً لا يستطيع ظهير الوسط أن يراقب رأس الحربة من الكرات العالية ما لم يكن يمتلك صفة القدرة على الوثب لأعلى، وأيضاً لا يستطيع لاعب بطيء أن يكلف بمراقبة لاعب آخر سريع ويتصف برشاقة وخفة تحركاته، وأخيراً يعتبر وجود مستوى عالٍ للخصائص البدنية عاملاً مساعداً لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم.

ويؤكد ناصر (2006) إلى أن زيادة الاهتمام بالخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم تؤدي إلى زيادة المقدرة المهارية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، ولقد تأكد علمياً وعملياً أهمية توفير الخصائص البدنية للاعب إلى جانب لياقته المهارية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالٍ من المهارات دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن الناحية البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج طيبة في اللعبة بدون مستوى مماثل من الناحية

المهارية، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارة لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وفترة المباريات.

وفي هذا الصدد يذكر عبد العزيز (1997) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط يختلف من مهارة لأخرى.

المهارات الأساسية لكرة القدم

يتطلب الوصول إلى المستويات الرياضية العالية إعداداً متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والجسمية.

فقد توصلت كثير من دول العالم إلى انسب الطرق والأساليب لتوجيه كافة الجهود العلمية إلى طرق التدريب الرياضي لغرض الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الإعداد الشامل للرياضيين للوصول إلى مواقع البطولة معتمدين في ذلك على ما استحدثه العلم من الأسس والنظريات التي تتناسب مع طبيعة ونوع النشاط الممارس.

ويشير عبد القادر (2006) أنه ليس تعلم المهارة الأساسية هدفاً في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو منافسه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة.

وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية.

حيث عرفها عبد الخالق (2000) عن هرتس "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي".

أما ماتيووس بولتوفسكي (Matthews Boltovski, 1994) فيعرف المهارة على أنها "التنفيذ الفعال والاني للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

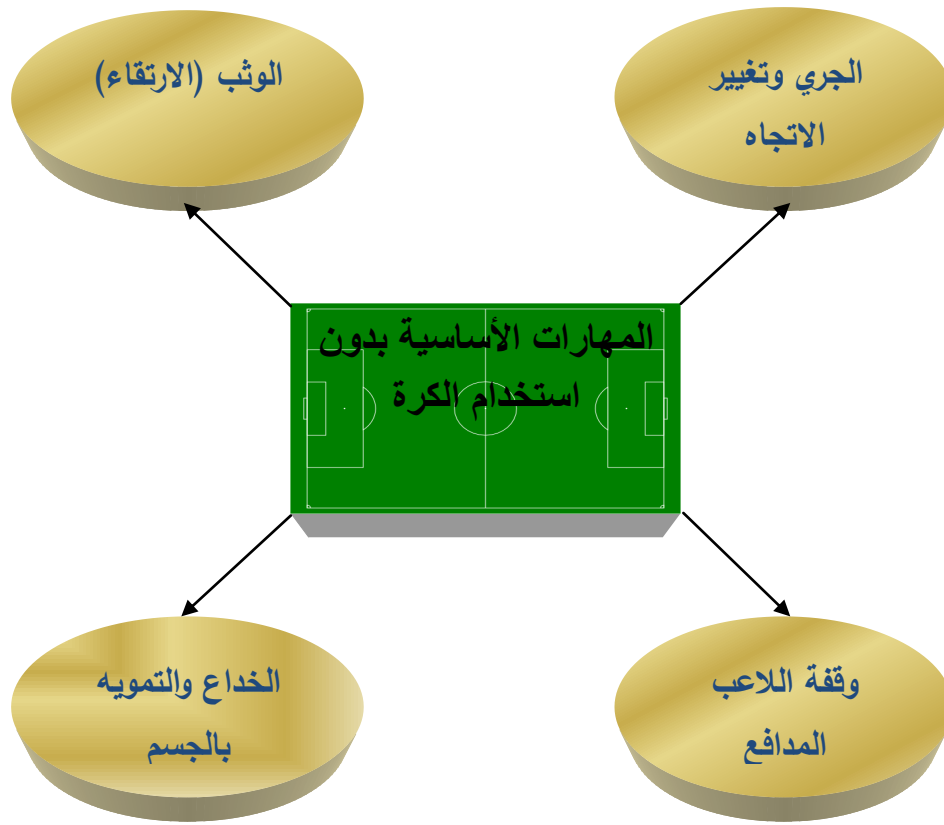
وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الناشئين للوصول إلى المستويات العليا، إذ أنها تساعد على زيادة إمكانية اللاعب والفريق الخطئية وتوفير الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد ووقت أقل فضلاً عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب.

المهارات الأساسية بكرة القدم

أولاً: المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة

- الجري وتغيير الاتجاه.
- الوثب (الارتقاء).
- الخداع والتمويه بالجسم.
- وقفة اللاعب المدافع.

والشكل رقم (2) يوضح المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة.



الشكل رقم (2)

المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة

أولاً: الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة.

ويقول مختار (1995) الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة قليل مقارنة مع الجري بدون كرة في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة وهذا ما أكد عليه عبد اليمين (1996) في أن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المباراة يتراوح من (60-150) ثانية، وهذا حسب وظيفته أما بقية المباراة يبذل في الدفاع والهجوم ومساعدة الزملاء.

ثانياً: الوثب

أصبح ضرب الكرة بالرأس من بين المتطلبات التي يحتاجها لاعب كرة القدم يقول رزق الله (1994) أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً أو بعد الجري جانباً أو خلفاً.

ولهذا من بين المهارات التي يحتاجها اللاعب سواءً كان مدافعاً أو مهاجماً هو القدرة على الارتقاء إلى الأعلى حتى يستطيع أن يضرب الكرة برأسه.

ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه للاعب الهجوم والدفاع على حدٍ سواء، فيغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالجدع وذلك بأخذ خطوة جانباً ثم التحول إلى الجهة الأخرى.

وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب في التمويه والخداع من أجل إيجاد مواقف جديدة للتخلص وتفادي اللاعب المنافس حتى يحرز الهدف ويتحقق الانتصار.

(رزق الله، 1994، ص 119)

رابعاً: وقفة اللاعب المدافع

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة.

يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين والارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين قليلاً للجانبين، ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تخطيه بالكرة.

ثانياً:المهارات الأساسية باستخدام الكرة

- الجري بالكرة
- رمية التماس
- التمير
- السيطرة على الكرة
- التصويب
- ضرب الكرة بالرأس

والشكل رقم (3) يوضح المهارات الأساسية باستخدام الكرة.



الشكل رقم (3)

المهارات الأساسية باستخدام الكرة

أولاً: الجري بالكرة

يذكر مفتي إبراهيم (1990) على أنه يجب أن يتقن اللاعب هذه المهارة جيداً حيث يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها وأوضح أيضاً أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو كذلك عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية أو لإبقاء الكرة مع الفريق وبصفة عامة يجب أن يخدم الجري بالكرة خطط لعب الفريق الهجومية.

كما يوضح عبده، وإبراهيم (1985) أنه بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

ثانياً: رمية التماس

يستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواءً أكان ذلك على الأرض أم في الهواء، ويمكن أن ترمى إلى أي اتجاه، من النقطة التي خرجت فيها عن الخط، ويجب على اللاعب أن يستعمل كلتا يديه وأن يواجه الملعب في لحظة رمي الكرة، وأن يكون جزء من القدم إما على خط التماس أو خارجه، وأن يرمي الكرة من فوق رأسه (ماينل، 1989، ص255).

ثالثاً: التمرير

إن الانسجام والتفاهم بين أعضاء الفريق يعد من الأسس الضرورية لمتطلبات اللعب الجماعي الحديث والتي تفرض على اللاعبين حاجة أساسية وهي امتلاكه للتمرير الدقيق والناجح للكرة بالقدمين أو بالرأس، مما يسهل الاستلام على اللاعب المستلم.

وينقسم التمرير إلى ثلاثة أقسام من حيث الطول وهي:

1. التمرير القصير ما بين (3-15) ياردة.
2. التمرير المتوسط ما بين (15-25) ياردة.
3. التمرير الطويل ما يزيد عن (25) ياردة. (جارلس هيوز، 1990، ص106)

ويرى الباحث بأن التمرير أول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين، ويؤدي إما بالقدم أو بالرأس لمسافات قصيرة أو طويلة، ولا يستطيع اللاعبون تنفيذ خطط اللعب البارعة إلا إذا وصل مستوى التمرير إلى درجة كبيرة من الدقة.

رابعاً: السيطرة على الكرة وتشمل (استلام الكرة، كتم الكرة، امتصاص الكرة)

تشمل السيطرة على الكرة تحكّم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواءً كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساسٍ وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها، والسيطرة تعني امتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة، وتعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي إلى فقدانها، لأنه بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المراوغة بطريقة صحيحة.

(الوقار، 2003، ص 133)

خامساً: التصويب

يعد التصويب في المرمى واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، وعلى اللاعب الجيد أن يستغل الفرص إذا أُتيح له التصويب على المرمى.

إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق أثناء المباراة والتصويب يجب أن يتم بالدقة والقوة، إلا أنه لا يشترط دائماً أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ولكن الدقة هي أكثر الشروط أولوية وأهمية في تحقيق التصويب الناجح.

(Mischel ,1998,p.47)

وفي رأي الباحث أن مهارة التصويب على المرمى تعد من أهم العناصر المهارية إن لم نقل هي اللعبة في حد ذاتها، بحيث تشكل نسبة كبيرة لارتقاء اللاعب مهارياً.

سادساً: ضرب الكرة بالرأس

يعتبر من المبادئ الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أدائها ألياً، وتعود صعوبة هذا المبدأ إلى كون ضرب الكرة بالرأس يحتاج إلى مقدرة فائقة على توقيت ملامسة الكرة للرأس في المكان الصحيح، بالإضافة إلى الثقة الواجب توافرها عند اللاعب، وتستخدم مهارة ضرب الكرة بالرأس لإغراض ثلاثة هي:

1. التصويب.

2. التمير بين أفراد الفريق.

3. الدفاع عن المرمى. (Genson,1994,p.181)

ويرى الباحث أنه لكي يتقن اللاعب أداء الكرة بالرأس يجب أن يتدرب على ضبط التوقيت من جهة وعلى الدقة في اختيار نقطة اتصال الجبهة بالكرة من جهة أخرى.

مراكز اللعب في كرة القدم

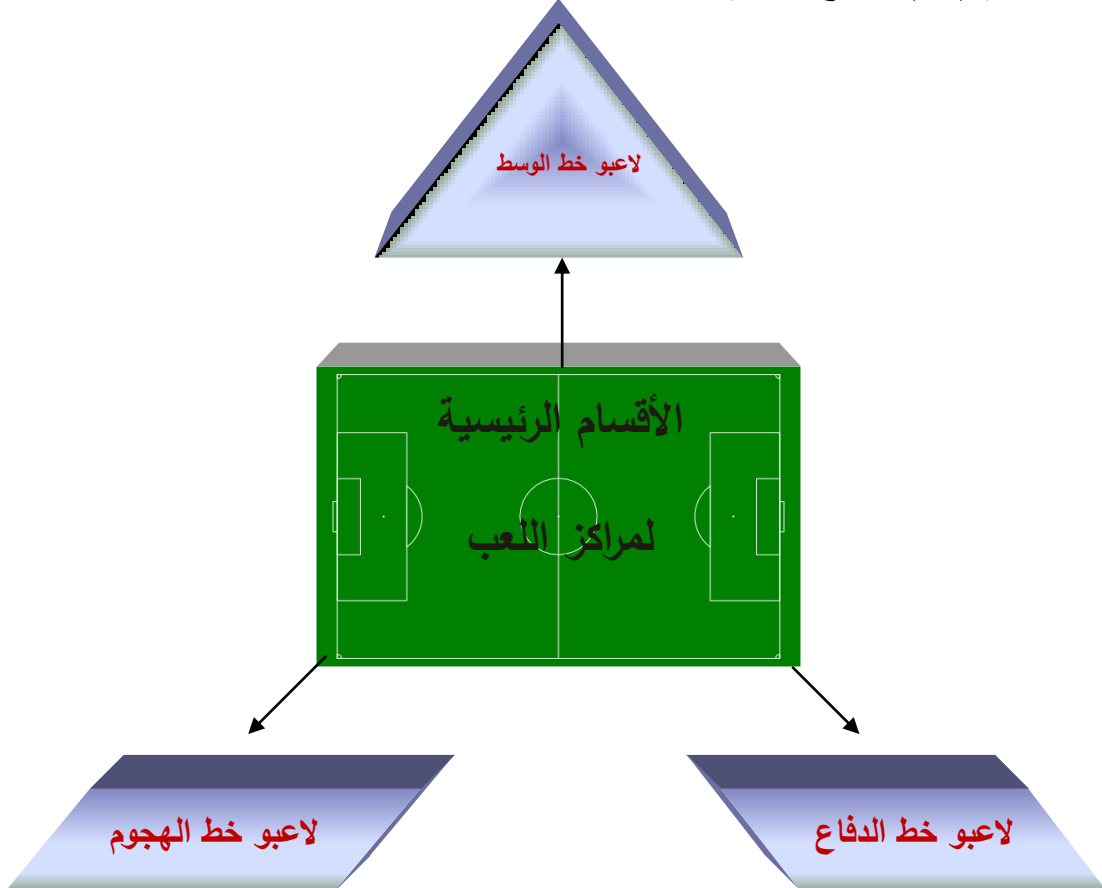
مفهوم مراكز اللعب في كرة القدم

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

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز المختلفة لكل منهم، ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقاً من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة في

الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون إهمال لمساحة معينة قد تكون ذات أهمية في سير المباراة، وأن توزيع المهام والأداء في صورة مراكز لها متطلبات الأداء الخاصة بها أمر ما زال حيويًا وملماً لتكامل الأداء وتوفير الجهد في كرة القدم (إبراهيم، 1994، ص35).

والشكل رقم (4) يوضح الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب.



الشكل رقم (4)

الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب

الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب

أولاً: لاعبو خط الدفاع: (الظهير الأيمن والأيسر و الوسط والظهير الحر) (القشاش).

إن المهمة الأولى للاعب خط الدفاع هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين المنافسين في منطقة الأجنحة والوسط، ويجب أن يتميز لاعبو خط الدفاع بالجرأة وعدم التخاذل.

الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الدفاع:

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

الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الدفاع:

1. مراعاة الأمان في التمرير.
2. الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة للتقدم.
3. أداء التمريرات الطويلة إلى منطقة الجناحين بهدف تغيير الاتجاه.
4. القيام بالدور الهجومي حيث يسبب اشتراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين (الخولي، 1999، ص 13).

ثانياً: لاعبو خط الوسط

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

1. لاعب خط الوسط صانع الألعاب.

2. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي.

3. لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي.

الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط:

1. الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي.

2. قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

3. تغطية لاعب الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة وتعطيل اللعب.

4. يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي.

الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط:

1. العمل على بناء الهجمات واختيار التميررات التي تؤثر تأثيراً مباشراً على مرمى المنافسين.

2. التصويب المتقن على المرمى.

3. المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.

4. المشاركة في الهجوم كأبي لاعب خط هجوم (إسماعيل، 1989، ص 16).

ثالثاً: لاعبو خط الهجوم (الجناح الأيمن والأيسر وقلب الهجوم).

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

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

الواجبات الخطئية الدفاعية للاعبى الهجوم:

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

الواجبات الخطئية الهجومية للاعبى الهجوم:

1. تسجيل الأهداف.
2. العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقى زملاء المهاجمين.
3. العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية داخل منطقة الجزاء.

(إبراهيم، 1994، ص 200)

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية

دراسة باكير (2011) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأعوام (2006-2007)،(2007-2008) (2008-2009)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقد تكونت عينة الدراسة من (90) طالباً من طلاب كلية التربية الرياضية والمسجلين في مادة الإعداد البدني، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار سبعة اختبارات بدنية متمثلة في التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي ممثل في (الجلوس من الرقود والضغط على اليدين) القوة الانفجارية، السرعة، المرونة، الرشاقة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، وأوصى الباحث باستخدام هذه المعايير لتقييم القدرات البدنية للطلاب تقييماً موضوعياً في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

دراسة أبو بشارة (2010) والتي هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (40) لاعباً مبتدئاً في مؤسسة خطوات محافظة طوباس لعام (2009)م ولل فئة العمرية (9-12) عام، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وإجراء الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة تم تحليل النتائج بواسطة برنامج الرزم الإحصائية (SPSS)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن القدرة على الربط الحركي، التكيف مع الأوضاع المتغيرة، تقدير الوضع من أهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم.

دراسة البطيخي (2010) والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في اختبارات (التحمل الدوري التنفسي، الرشاقة، القوة الانفجارية للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، وتم اختيار عينة الدراسة من الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي للأعوام الجامعية (2006-2008) وبلغ عددهم (530) لاعباً منهم (360) لاعباً متفوق رياضياً و(170) لاعبة متفوقة رياضياً، وتم تطبيق بطارية اختبار مكونة من ثلاث وحدات اختبار تقيس ثلاثة عناصر أساسية من عناصر اللياقة البدنية وهي التحمل الدوري التنفسي من خلال اختبار جري (1600) م، والرشاقة من خلال اختبار (10x4) م، والقوة الانفجارية من خلال اختبار الوثب الطويل من الثبات، تمت معالجة البيانات إحصائياً حيث تم التوصل إلى بناء رتب مئينية للاختبارات المستخدمة حيث كانت أفضل نتائج هذه الاختبارات على النحو التالي: اختبار جري (1600) م (5.1) دقيقة للذكور (6.3) دقيقة للإناث، و اختبار الجري الارتدادي (8.7) ثانية للذكور و(8.8) ثانية للإناث، وفي اختبار الوثب الطويل (2.7) م للذكور و(2.1) م للإناث وأوصت الباحثة باعتماد الرتب المئينية التي تم التوصل إليها في عملية انتقاء الطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي.

دراسة الشرفاوي (2009) بعنوان تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت (17) عام وتكونت عينة الدراسة من (60) لاعباً مقسمين على ثلاث مجموعات تجريبية وضابطة لكل مجموعة (15) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستخدماً الثلاث مجموعات، وقد استغرق تطبيق البرنامج (12) أسبوع، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام وسائل التدريب المختلفة في التحسين من القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) عام، وكانت أهم نتائج الدراسة وجود تفاوت كبير في مستوى القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة بين المجموعات التجريبية المستخدمة للوسائل التدريبية المختلفة والمجموعة الضابطة لصالح المجموعات التجريبية للاعبي كرة القدم تحت (17) عام.

دراسة عيسى (2009) والتي هدفت إلى بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية للأعوام (2004-2007) والبالغ عددهم (450) طالباً وطالبة، وذلك بواقع (105) طالبات و(320) طالباً، وطبق عليهم اختبار عدو (50) م للذكور و(40) م للإناث، والدقة، والوثب الطويل من الثبات، والجلوس من الرقود والشد لأعلى على العقلة كانت على التوالي (7.04) ثوانٍ، (10.26) درجة، (212.62) سم (18.27) مرة، (9.32) مرة، وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأعلى لها على التوالي: (6) ثواني فأقل، 14، فأعلى، 255 سم فأعلى، 25 مرة فأعلى، 15 مرة فأعلى، وفيما يتعلق بالإناث أظهرت النتائج أن المتوسطات الحسابية لعدو (40) م والدقة، والوثب الطويل من الثبات، والجلوس من الرقود، والشد لأعلى على العقلة كانت على التوالي (8.74) ثوانٍ (10.02) درجة، (165) سم، (17.25) مرة، (58.38) ثانية، وكانت أفضل رتبة مئوية (90%) فأعلى على التوالي: (8) ثوانٍ فأقل، (14) درجة فأعلى، (220) سم فأعلى (23) فأعلى، (75) ثانية فأعلى، وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها اعتماد المعايير التي تم التوصل إليها في اختيار المتقدمين الجدد للالتحاق بكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

دراسة علي (2007) بعنوان تأثير برنامج تدريبات نوعية مركبة لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبات نوعية التوافق العضلي العصبي للناشئين في كرة القدم، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى الناشئين في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئ تحت (17) عام بمنطقة الدقهلية لكرة القدم، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وقوام كل منها (12) ناشئ، وأسفرت نتائج الدراسة عن: أن البرنامج التدريبي أثر تأثيراً إيجابياً على مكونات العضلي العصبي قيد البحث (الرشاقة، الدقة، سرعة الأداء الإحساس بالمسافة، الإحساس بالزمن)، وتم التوصل إلى مجموعة من الاختبارات التي تقيس مكونات التوافق العضلي العصبي، و الاختبارات التي تقيس الأداءات المهارية المركبة.

دراسة اللامي (2007) والتي هدفت إلى تحديد مستويات معيارية لبعض (الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما قام باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبو منتخبات محافظات الفرات الأوسط البالغ عددهم (88) لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى، ومن أهم التوصيات التي أشار إليها الباحث ضرورة الاعتماد على المستويات المعيارية عند اختيار لاعبو الخطوط، واعتماد المستويات المعيارية لتقييم أداء الفرق لمنتخبات شباب الفرات الأوسط.

دراسة ناصر (2006) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى تحديد مجالات الترابط والاختلاف في المتطلبات البدنية والمهارية بين مراكز و خطوط اللعب، وشملت عينة الدراسة سبعة فرق من القسم الجهوي الغربي من صنف الأواسط للدرجة الأولى، وأجريت عليهم اختبارات وقياسات للياقة البدنية متمثلة في الجري (30) م ومرونة ورشاقة والقفز العالي من الثبات واختبار جري (12) دقيقة وبعض المهارات الأساسية المتمثلة في رمية التماس والضربة الركنية والسيطرة والتصويب والجري وضرب الكرة بالرأس، واستخدم الباحث المنهج المسحي لإثبات أو نفي وجود فروق بين مراكز اللعب في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم.

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقات معنوية بين مراكز اللاعبين لبعض العناصر من اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية، 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 (5.5x2 م + 16x52 م)، وفي كل من مهارتي الجري بالكرة بين الشواخص والتصويب في المرمى.

كما حققت مراكز خط الوسط أحسن نتيجة في كل من صفة التحمل (جري 12 دقيقة Cooper) و صفة المرونة ثني الجذع إلى الأمام وكذلك في مهارة الركنية، أما مراكز خط الدفاع ف سجلت أحسن نتيجة في مهارتي رمية التماس وقذف الكرة لأبعد مسافة.

دراسة بشير (2006) والتي هدفت إلى وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لنادي كرة القدم تحت (17) عام، بولاية الخرطوم، وتكونت العينة من لاعبي المنتخب المختارين وعددهم (48) لاعباً من قبل لجنة المنتخبات بولاية الخرطوم كما استخدم الباحث الاستبانة والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن أهم عناصر اللياقة البدنية لنادي كرة القدم هي (السرعة، القوة العضلية، القدرة، التحمل العضلي، المرونة، الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، التوافق، الدقة، التوازن) ووضع مستويات معيارية لنادي كرة القدم تحت (17) عام بولاية الخرطوم بالسودان في بعض عناصر اللياقة البدنية، يتم من خلالها التعرف على المستوى الحقيقي لأداء الناشئين البدني في كرة القدم وأوصى الباحث بعدة توصيات من أهمها: استخدام جداول المستويات المعيارية الواردة في هذا البحث لتقييم الناشئين تحت (17) عام كرة القدم، الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بنادي كرة القدم والتي خلص إليها الدراسة، إجراء اختبارات دورية للوقوف على مستوى الأداء البدني الواقع لنادي كرة القدم ومدى التحسن للوصول لمستوى متميز في المنافسات.

دراسة الصويان (2006) والتي هدفت إلى وضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت (17) عام، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم تحت (17) عام، بالأندية الممتازة للناشئين في المملكة العربية السعودية وبلغ مجموع العينة (188) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد تضمنت الإجراءات أخذ بعض القياسات الجسمية والبدنية والفسولوجية وطبق الباحث مجموعة من الاختبارات قاس من خلالها اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار جري (12) دقيقة (اختبار كوبر) وعلى ضوءه تم تقدير الاستهلاك الأقصى للأكسجين (النسبي)، كما تم قياس القوة العضلية من خلال اختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل لمدة دقيقة واحدة، والتحمل العضلي لعضلات البطن من خلال اختبار الجلوس من وضع الرقود مع ثني الركبتين لمدة دقيقة واحدة، و اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين كما تم احتساب القدرة اللاهوائية عن طريق معادلة حسابية مخصصة لهذا الغرض،

واختبار المرونة لقياس مرونة عضلات الفخذين الخلفية وأسفل الظهر بواسطة صندوق المرونة، واختبار الرشاقة عن طريق اختبار بارو، واختبار السرعة عن طريق اختبار العدو (50) م، وقد توصلت الدراسة إلى وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبين كرة القدم السعوديين تحت (17) عام، وأوصى الباحث باستخدام الجداول المعيارية لتقييم الحالة البدنية والفسولوجية للاعبين الناشئين والاسترشاد بها عند انتقاء الناشئين والمهوبين.

دراسة خليفات (2006) والتي هدفت إلى التعرف على البناء العملي البسيط للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تحت (20) عام في الأردن، كما هدفت إلى بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية، وإلى وضع مستويات معيارية مئينية للبطارية المستخلصة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية، والتي تكونت من (84) لاعباً من أندية كرة القدم في محافظة العاصمة عمان والمسجلين في اتحاد كرة القدم الأردني وتم ترشيح (18) اختبار تقيس ستة مهارات أساسية هي استقبال الكرة، الإحساس بالكرة السيطرة على الكرة، المحاورة بالكرة، الجري بالكرة، التصويب، حيث استخدم الباحث التحليل العملي كأسلوب إحصائي حيث تم استخراج خمسة عوامل تم قبولها وتفسيرها ومثلت بالاختبارات التي حققت أعلى تشبع على العامل كما تم بناء مستويات معيارية للاختبارات المستخلصة، وأوصى الباحث إلى استخدام بطارية الاختبار المستخلصة والمعايير التي تمثلها في القياس والتقييم والتنبؤ وإلى استخدام المستويات المعيارية الخاصة في انتقاء اللاعبين في كرة القدم.

دراسة عبد الستار (2005) بعنوان تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية الأداءات الحركية المركبة للناشئين في كرة القدم، وكذلك للتعرف على تأثير البرنامج التدريبي على تنمية وتحسين بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (24) ناشئاً تم اختيارهم في الطريقة العمدية، وكان من أهم النتائج في تنمية الأداء المهاري من خلال تدريب الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني.

دراسة احمد باشا (2005) بعنوان تأثير برنامج تدريبي بأسلوب الأيزوكنتك والبليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت (19) عام وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام أسلوب الأيزوكنتك والبليومتري في التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة وفي مستوى الأداء المهاري، وكانت أهم النتائج أن استخدام الأسلوبين (الأيزوكنتك والبليومتري) لهما تأثير إيجابي ذو دالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ووجود تحسن واضح في القياس البعدي للمجموعتين اللذان استخدمتا الأسلوبين.

دراسة علي (2004) بإجراء دراسة هدفت التعرف إلى مستوى اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية لفئة الناشئين، حسب كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، هضاب صحراء) ومقارنة نتائج هذه الفئة مع المعايير الفرنسية، وقد بلغت العينة الكلية (162) لاعباً من مختلف المناطق، وتم اختيار الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة والاختبارات المهارية المتمثلة بالسيطرة والجري وضرب الكرة، واستخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لوصف الظاهرة المدروسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ما بين لاعبي المناطق الثلاث وعند مقارنة هذه النتائج بالمعايير الفرنسية وجدنا تفوق للاعب الفرنسي على حساب اللاعب الجزائري من الناحيتين البدنية والمهارية وعلى هذا الأساس أوصى الباحث الاعتماد على المعايير لما لها من فائدة في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم.

دراسة احمد (2002) بدراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة (اليمن) والتي هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بين أندية المقدمة وأندية المؤخرة بالأندية الرياضية باليمن، حيث تم اختيار الباحث بالقرعة خمسة أندية عشوائية من مجموع عدد الأندية والتي بلغ عددهم (16) نادياً حيث بلغ حجم عينة البحث الممتلئة بعدد اللاعبين (127) بنسبة مئوية قدرها

(30.53 %) من المجتمع الأصلي، وتم اختيار الاختبارات البدنية المتمثلة في السرعة والقدرة والتحمل والرشاقة والمرونة، واختبارات مهارية متمثلة بالتصويب والمحاورة والتمرير، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث، وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي أندية المقدمة ولاعبي أندية المؤخرة في كل من عنصر السرعة والرشاقة والتحمل وكذلك مهارات التصويب والمحاورة والتمرير لصالح لاعبي أندية المقدمة بينما لم تكن هناك فروق في عنصر المرونة والقوة وأن كانت لصالح لاعبي أندية المقدمة.

دراسة جابر (2002) بعنوان تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم تحت (15) عام، وتكونت عينة الدراسة من (18) ناشئاً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات البحث في الاختبارات المهارية المركبة قيد البحث في متغير الزمن والدقة للاعب لصالح القياس البعدي وكذا بعض المبادئ الخططية.

دراسة حمدون (2001) بعنوان تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً من نادي الأولمبي السكندري تحت (19) عام، واستخدم الباحث المنهج التجريبي والوصفي، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية بعض النواحي البدنية الخاصة على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى البدني لصالح القياس البعدي في الهجوم والدفاع المرتد.

دراسة عبد العزيز (1997) برنامج العاب تمهيدية لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والفنية والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح ونسبة التحسن في مستوى

الصفات البدنية والفنية لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وعينة قوامها (30) لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادي القناة الرياضي تحت (12) عام، وأظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية اظهر أثراً إيجابياً وتحسناً ملموساً في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة علي (1997) بعنوان تحديد مستويات معيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم الفئة العمرية (11- 12) عام، وهدفت الدراسة إلى تقييم قدرات الموهوبين لممارسة كرة القدم من خلال وضع مجموعة من الاختبارات العلمية تعد كقاعدة يستعملها المدربين في اختيار الناشئين في كرة القدم، ووضع معايير محددة يستند عليها اختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم، وكانت أهم نتائج الدراسة في اختبار جري (30) م سرعة من الوقوف توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين أعمار الناشئين حيث تحصل الأطفال (12) عام على أحسن وقت، وفي اختبار الوثب العمودي ورمية التماس والجري بالكرة وضرب الكرة لأبعد مسافة والجري المتعرج بالكرة حققت عينة البحث أكبر مستوى لها عند مستوى معياري متوسط وبالتالي فإن مستوى المعيار متوسط، وأهم التوصيات كانت ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى اللاعبين من خلال الجداول المعيارية، ضرورة تطبيق الاختبارات بين فترة وأخرى لمعرفة مدى تطور مستوى اللاعبين.

دراسة عبد القادر (1995) بعنوان إعداد مقاييس معيارية لتقييم اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم صنف الأواسط (16- 18) عام حسب مراكزهم، وهدفت الدراسة إلى مقارنة لمستوى اللياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم (الدفاع، الوسط، الهجوم)، إعداد مستويات معيارية للياقة البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الأواسط حسب مراكزهم، و كانت أهم نتائج الدراسة في اختبار جري (30) م سرعة من الوقوف توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن توقيت بنسبة (4.75) ثانية، في اختبار القفز العالي من الثبات توصل الباحث إلى وجود فروق

معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الهجوم الذي حقق أحسن متوسط (49.34) سم ويليه مركز الدفاع بمتوسط (44.40) سم ثم مركز الوسط بمتوسط (44.19) سم في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة توصل الباحث إلى وجود فروق معنوية بين مراكز اللاعبين لصالح مركز الدفاع الذي حقق أحسن قذفة (70.44) م ويليه مركز الوسط (54.10) م بينما اضعف نتيجة لمركز الهجوم بمتوسط (53.15) م، وكانت أهم التوصيات الاهتمام بتطوير الصفات البدنية والجانب المهاري بصورة متزنة ومبنية على أسس عملية ومبرمجة معتمدة على الاختبارات والمقاييس.

دراسة محمد (1994) بعنوان دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت (16) عام في خطوط اللعب المختلفة، وتكونت عينة الدراسة من (118) لاعباً من منتخب مصر القومي، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على القدرات البدنية الخاصة والتي يجب أن تتوفر لخطوط اللعب المختلفة للاعبين كرة القدم تحت (16) عام في كل من المنتخب المصري وأندية الدرجة الممتازة وأندية الدرجة الأولى بالإسكندرية، وأظهرت نتائج الدراسة تفوق حراس المرمى في القدرات البدنية الخاصة الآتية (القوة العضلية، تحمل الأداء، المرونة، التوافق، التحمل الدوري التنفسي)، وتفوق لاعبي خط الظهر في تحمل القوة، الدقة، المرونة، التوافق، وتفوق لاعبي خط الوسط في القدرة العضلية تحمل القوة، الدقة، وتفوق خط الهجوم في القوة العضلية، الدقة، القوة المميزة بالسرعة، وتفوق لاعبي أندية الدوري الممتاز وتفوق لاعبي المنتخب على لاعبي الدرجة الأولى وتفوق لاعبي الدوري الممتاز على لاعبي الدرجة الأولى في القدرات البدنية الخاصة.

دراسة قحطان (1991) بعنوان تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، وهدفت الدراسة إلى تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين بعمر (15 - 16) عام لأندية بغداد، وتصميم بطارية اختبار لقياس المستوى المهاري للاعبين، والتعرف على المستوى المهاري لناشئي كرة القدم، وأهم نتائج الدراسة لم تحصل العينة على أي نسبة مئوية في المستوى (جيد جداً) في اختبار الجري المتعرج بالكرة، حيث بلغت نسبة الذين حصلوا على المستوى (جيد جداً) في اختبار التحكم في تنطيط الكرة بالهواء (6.17) ثانية

وهي أعلى من النسبة المقررة لهذا المستوى في منحى التوزيع الطبيعي، وكانت أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بزيادة تطوير المهارات الأساسية تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها عينة البحث، ضرورة استفادة المدربين من المستويات المعيارية في تقويم اللاعبين، تطبيق الاختبارات في مختلف مراحل التدريب.

ثانياً: الدراسات الأجنبية السابقة

دراسة ليمان (Liteman,2006) بعنوان أثر برنامج تدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم، وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي على بعض الاستجابات الفسيولوجية ومستوى القدرات المهارية في كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قصدية قدرها (60) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين وكان من أهم النتائج وجود تأثير كبير للتدريب بهذا البرنامج على مستوى قدرات اللاعب الفسيولوجية المهارية في كرة القدم.

دراسة ليو (Lou,2003) بعنوان تأثير استخدام تمرينات الدقة على مستوى مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (26) ناشئاً، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام تدريبات الدقة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم، وكانت أهم النتائج استخدام تدريبات الدقة يؤثر إيجابياً على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة القدم.

دراسة ريللي وآخرون (Ruilly and Athers,2003) بعنوان برنامج تدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (28) لاعباً واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتنمية سرعة الأداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم، وكانت أهم النتائج توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي في سرعة الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة.

دراسة لامبرت (Lambertin,2000) بعنوان علاقة نوع الجهد والنسب للمسافات المنجزة حسب المراكز وهدفت الدراسة التعرف على الاختلافات بين مراكز اللاعبين وقد قسم الباحث المراكز إلى:(المهاجم، المدافع الجانبي، المدافع الوسط، الوسط).

وأظهرت نتائج الدراسة أن مركز الوسط أكثر المراكز في الجري المتوسط (32%) ويعتبر كل من مركزي المدافع الجانبي والمدافع الوسط أكثر المراكز في قطع المسافات بالجري الخفيف، (41%)، كما يعتبر خط الهجوم أكثر المراكز في قطع المسافات السريعة (13%).

ويمكن تلخيص هذه الدراسة في الجدول التالي:

سرعة	مشي	جري خفيف	جري متوسط	نوعية الجري المراكز
%13	%29	%35	% 23	المهاجم
%11	%36	%41	% 17	المدافع الظهير
%06	%31	%38	% 32	الوسط

دراسة ماكاسي وكيمال (Makasci & Kemal, 2000) بعنوان تأثير برنامج تعليمي قائم على الكمبيوتر على تحسن مهارات لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً من الذكور والإناث (19) عام، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، وهدفت الدراسة تصميم برنامج تعليمي مقترح ومعرفة تأثيره على تعلم بعض مهارات لاعبي كرة القدم، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التعليمي المقترح كان أكثر فاعلية وتأثيراً في تعلم مهارات كرة القدم عن البرنامج التقليدي.

دراسة بريكي (Brikci,1999) بعنوان الخصائص الفسيولوجية للاعبي كرة القدم الجزائريين، وهدفت الدراسة إلى تثبيت أهمية الخصائص الفسيولوجية و البدنية في رفع المستوى العالي

وتحديد خصوصيات لاعب كرة القدم، ومعرفة خصوصيات المركز الذي يشغله كل لاعب وتكونت عينة الدراسة من لاعبي كرة القدم للنخبة والفريق الوطني ومن خلال تحليل النتائج توصل الباحث إلى الآتي:

إن المقارنة بواسطة تحليل التباين للمعطيات المورفولوجية و الفسيولوجية حسب المراكز لا تظهر فروق ذات دلالة معنوية، وعدم تجانس اللاعبين من الناحية المورفولوجية و الفسيولوجية ووجود فروق بين حارس المرمى و بقية المراكز الأخرى، و تطور القوة الانفجارية بشكل كبير عند لاعبي كرة القدم مقارنة مع السنوات الماضية وبالأخص حارس المرمى، وتطور القدرة للاعبي الهجوم وتطور التحمل للاعبي الوسط، والقوة العضلية عند لاعبي الدفاع.

دراسة موريس (Maurice,1997) دراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم وهدفت الدراسة إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية، وقد قسم الباحث المراكز في لعبة كرة القدم إلى (الدفاع، الوسط، الهجوم).

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى تسجيل لاعبي الدفاع أحسن متوسط في قياس الوزن (73.85) كلغم مقارنة بلاعبي الوسط (69.00) كلغم والهجوم (68.09) كلغم وسجل لاعبي الوسط أحسن نتيجة في قياس الطول (1.76) م مقارنة بلاعبي الدفاع (1.75) متر و الهجوم (1.72) م.

ويمكن تلخيص هذه النتائج في الجدول التالي:

القياسات المراكز	حجم العينة	العمر	الطول	الوزن
الدفاع	13	24	1.75	73.84
الوسط	11	26	1.76	69.00
الهجوم	11	24	1.72	68.09

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة سواءً العربية أو الأجنبية التي أمكن الباحث التوصل إليها، والتي اشتملت على دراسات وصفية وتجريبية للخصائص البدنية والمهارية، أن معظمها أشارت إلى أهمية القياس والتقويم ووضع المعايير، وإلى أهمية الخصائص البدنية والمهارية للارتقاء بلاعبي كرة القدم، أن هناك تباين في الأهداف، والمنهج المستخدم، وأدوات ووسائل جمع البيانات والعينة المستخدمة، وعند تحليل الدراسات السابقة يمكن ملاحظة ما يلي:

نلاحظ من العرض السابق للدراسات تنوع أهدافها كلاً حسب نوع الدراسة، فمنها من قام بتحديد مستويات معيارية لبعض (الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية) لخطوط اللعب المختلفة مثل دراسة اللامي(2007)، ومنها من هدفت إلى التعرف على مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية مثل دراسة باكير(2011)، ومنها من هدفت لدراسة حول مراكز لاعبي المنتخب الفرنسي لكرة القدم وهدفت إلى تحديد الفروقات بين اللاعبين في بعض الفروقات المورفولوجية دراسة.(Maurice,1997)

واستخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي والتجريبي ما عدا دراسة بشير(2006) حيث استخدمت هذه الدراسة الاستبانة والاختبارات البدنية كأداة لجمع البيانات.

وقد تراوح حجم العينات في جميع الدراسات ما بين (14) إلى (2368) لاعباً.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

تنوعت الاختبارات والمقاييس المستخدمة في الدراسات المرجعية تبعاً لنوع ومتغيرات الدراسة، ونجد أن بعض الدراسات تناولت الاختبارات المعملية والميدانية والبعض الآخر تناولت المتغيرات البدنية والمهارية والخطية، كذلك اختلفت أجهزة القياس المستخدمة.

المعالجات الإحصائية:

اختلفت وتعددت الأساليب الإحصائية المستخدمة لبيانات كل دراسة على حده إلا أنها اتفقت على استخدام بعض الأساليب الإحصائية مثل (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، الرتب المئينية، اختبار T)، ويرجع ذلك إلى هدف الدراسة المراد تحقيقه.

مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسات المرجعية استفاد الباحث مما يلي:

1. تحديد المنهج المستخدم في البحث وكذلك تحديد حجم العينة التي تناسب الدراسة الحالية.
2. تحديد الإطار العام للدراسة الحالية وكذلك الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواءً الفنية أو الإدارية.
3. التعرف على أنسب الأساليب والمعالجات الإحصائية والاستفادة منها في الدراسة الحالية.
4. الاستفادة من نتائج الدراسات المرجعية في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

وقد تميزت الدراسة الحالية عن الدراسة السابقة بما يلي:

1. الدراسة الأولى من نوعها في المنطقة، على حد علم الباحث التي تناولت الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم.
2. اختيار فئة الناشئين والتي تعد الركيزة الأساسية لضمان التطور المستمر والوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

3. حاجة الأندية الرياضية والمدربين إلى المستويات التي ستتوصل إليها الدراسة الحالية والتي ستساهم في التخلص من الطرق التقليدية في الانتقاء والتدريب الأمر الذي سيؤدي للوصول للمستويات العليا.

4. السعي للتعرف على الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم.

الفصل الثالث

- الطريقة والإجراءات
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- متغيرات الدراسة
- أداة الدراسة
- وسائل جمع البيانات
- خطوات إجراء الدراسة
- تحديد متغيرات الدراسة
- تحديد أهم الاختبارات البدنية
- تحديد أهم الاختبارات المهارية
- المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة
- التجربة الاستطلاعية
- صدق الاختبارات
- ثبات الاختبارات
- إجراءات تطبيق الدراسة
- المعالجات الإحصائية

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة:

استخدام الباحث المنهج الوصفي المسحي (شبه التجريبي) نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها.

مجتمع الدراسة:

تم إجراء الدراسة على ناشئي كرة القدم في أندية الضفة الغربية والبالغ عددهم (928) ناشئاً، المسجلين في كشوف الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية للموسم الرياضي (2012).

عينة الدراسة:

تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم في أندية جنوب الضفة الغربية والبالغ عددها (10) أندية من أصل (58) نادياً، يمثلون الناشئين المسجلين في الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين) للموسم الرياضي (2012)، حيث تم اختيار (10) لاعبين من كل نادٍ بحيث يكون (2) من خط الهجوم، و(4) من خط الوسط، و(4) من خط الدفاع وبلغت عينة الدراسة (100) لاعبٍ من جميع الخطوط باستثناء حراس المرمى حيث تم استبعادهم من عينة الدراسة والجدول رقم (1) يوضح أسماء الاندية وعدد اللاعبين.

جدول رقم (1) يوضح أسماء الاندية وعدد اللاعبين لكل نادٍ (ن = 100)

الرقم	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	واد النيص	10
2	شباب الخضر	10
3	بيت ساحور	10
4	أرثوذكسي بيت جالا	10
5	العبيدية	10
6	شباب الخليل	10
7	شباب الظاهرية	10
8	أهلي الخليل	10
9	جمعية الشبان المسلمين	10
10	شباب دورا	10
	المجموع	100

جدول رقم (2) خصائص عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر والوزن والطول

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد اللاعبين	مركز اللعب	وحدة القياس	المتغيرات
0.496	14.60	40	دفاع	عام	العمر
0.500	14.57	40	وسط		
0.512	14.50	20	هجوم		
9.258	54.55	40	دفاع	كغم	الوزن
8.079	47.95	40	وسط		
6.615	48.05	20	هجوم		
9.001	166.00	40	دفاع	سم	الطول
7.005	160.55	40	وسط		
8.753	160.90	20	هجوم		
		100		المجموع	

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

مراكز اللعب (هجوم ، وسط ، دفاع).

المتغير التابع:

نتائج الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.

أداة الدراسة:

تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية للتعرف على الخصائص البدنية والمهارية وإمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية بعد عرضها على لجنة من المتخصصين والأكاديميين لتحكيمها، وبعد التحكيم تم الأخذ بآراء اللجنة حول الاختبارات ومدى ملائمتها لأهداف الدراسة.

وسائل جمع البيانات:

من أجل جمع البيانات المطلوبة والتي تخص الدراسة استخدم الباحث أدوات القياس المبينة في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3) أدوات القياس المستخدمة في الدراسة

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض
1	ساعات توقيت الكترونية	2	لاختبارات السرعة والتحمل والرشاقة
2	كرات قدم قانونية عدد	17	لتطبيق الاختبارات المهارية
3	صافرة من نوع (Fox)	2	إعطاء إشارة البدء
4	شواخص كرة قدم بلاستيكية	30	لتحديد مناطق تطبيق الاختبارات
5	شريط قياس نسيجي بطول (50) م	1	لقياس مسافة اختبار التحمل (55) م
6	متر قياس حديدي بطول (5) م	2	لقياس الطول وتقسيم المرمى
7	طبائشير ملونة	20	علامات لقياس الطول
8	أحبال قطنية ملونة	8	تقسيم المرمى
9	ميزان طبي رقمي نوع (Success)	1	لقياس الوزن
10	صندوق المرونة	1	لقياس مدى مرونة الظهر والفخذ
11	أحبال عدد	3	بداية اختبار (30) م عدو ونهايته

خطوات إجراء الدراسة:

تحديد متغيرات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بتحديد كلاً من الخصائص البدنية والمهارية كما يلي:

تحديد أهم الاختبارات البدنية:

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة والأدب التربوي الخاص بموضوع كرة القدم للناشئين ومراكز اللعب المختلفة (هجوم، وسط، دفاع) قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات البدنية وعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي، بهدف تحديد أهم تلك الاختبارات للدراسة، والملحق رقم(2) يوضح ذلك، وبعد عملية تحكيم الاختبارات من قبل لجنة المحكمين قام الباحث بالأخذ بأراء المحكمين وتعديلاتهم وتوصياتهم وتم اعتماد أعلى (5) اختبارات بدنية اجمع عليها المحكمين، والملحق رقم(3) يوضح ذلك.

تحديد أهم الاختبارات المهارية:

بعد الاطلاع على المراجع والمصادر العربية والأجنبية والدراسات السابقة والأدب التربوي الخاص بموضوع كرة القدم للناشئين ومراكز اللعب المختلفة (هجوم، وسط، دفاع) قام الباحث باختيار مجموعة من الاختبارات المهارية وعرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم والاختبار والقياس والتدريب الرياضي، بهدف تحديد أهم تلك الاختبارات للدراسة، والملحق رقم(5) يوضح ذلك، وبعد عملية تحكيم الاختبارات من قبل لجنة المحكمين قام الباحث بالأخذ بأراء المحكمين وتعديلاتهم وتوصياتهم وتم اعتماد أعلى (6) اختبارات مهارية اجمع عليها المحكمين، والملحق رقم(6) يوضح ذلك.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (15) لاعباً من غير عينة الدراسة الأصلية، والتابعين لنادي جورة الشمعة الرياضي، وكان وقت تنفيذ الاختبارات من (2012/6/10) إلى (2012/6/15) لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المساعد على استعمال الأجهزة والأدوات فضلاً عن تقسيم الواجبات عليهم، والتأكد من سلامة الأجهزة المستعملة.

ونتج عن هذه التجربة الآتي:

1. صلاحية الأدوات والأجهزة كافة لعملية القياس.
2. توزيع الواجبات على فريق العمل المساعد وتحديد تسلسل إجراء الاختبارات.
3. تفهم فريق العمل المساعد وقدرتهم على أداء الاختبارات كافة.
4. ملائمة استمارة تسجيل البيانات للغرض الذي أعدت له.

صدق الاختبارات:

تم استخدام الاختبارات البدنية والمهارية والتي لها معامل صدق في كثير من الدراسات والأبحاث السابقة، حيث قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بالدراسة بعد الإطلاع على العديد من الدراسات النظرية والمراجع العلمية وورودها في أكثر من مصدر موثوق به، فقد تم عرض الاختبارات على مجموعة من المحكمين ممن يحملون درجة الدكتوراه في مجال التربية الرياضية ويعملون في مجال كرة القدم في فلسطين والوطن العربي، والملحق رقم (7) يوضح أسماءهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم ، حيث تم اعتماد الاختبارات التي أجمع عليها المحكمين.

ثبات الاختبارات:

من أجل حساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث باحتساب معامل ارتباط بيرسون بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (15) لاعباً من خارج عينة الدراسة والجدول رقم (4) يوضح ذلك.

الجدول رقم (4) معامل ارتباط بيرسون للثبات بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار للاختبارات البدنية والمهارية (ن=15)

مستوى الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الخصائص البدنية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.73	0.41	4.21	0.31	4.66	السرعة
دال	0.76	3.35	4.66	3.08	3.60	المرونة
دال	0.83	1.05	24.40	0.94	23.80	الرشاقة
دال	0.87	19.09	168.33	17.05	162.80	القوة العضلية
دال	0.74	4.12	54.62	3.12	57.84	التحمل
مستوى الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الخصائص المهارية
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دال	0.85	2.24	23.30	1.42	22.92	الجري بالكرة
دال	0.78	1.93	11.53	1.79	11.34	رمية التماس
دال	0.95	1.12	6.50	1.22	4.73	دقة التمرير
دال	0.70	10.09	11.86	12.65	17.40	السيطرة على الكرة
دال	0.82	1.74	6.80	0.90	5.40	دقة التصويب
دال	0.78	0.86	1.80	0.77	2.20	ضرب الكرة بالرأس

يتضح من الجدول رقم (4) أن جميع معاملات الثبات للاختبارات البدنية والمهارية كانت دالة إحصائياً، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون للاختبارات البدنية بين (0.73-0.87)، والاختبارات المهارية بين (0.70-0.95) وجميعها جيدة وتفي بأغراض الدراسة.

إجراءات تطبيق الدراسة

أولاً: الإجراءات الإدارية

- تم حصر مجتمع الدراسة المتمثل بأندية الجنوب بناءً على إحصائيات الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2011/2012) م.
- تم اختيار اللاعبين المسجلين رسمياً في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للموسم الرياضي (2011/2012) م.
- حصر وسائل وأدوات الدراسة بعد اطلاع الباحث على مجموعة من الأدوات والوسائل المستخدمة في مثل هذه الدراسة.
- القيام بالإجراءات الإدارية والتي تسمح بتطبيق الدراسة، وذلك من خلال توجيه كتاب تسهيل مهمة من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة، والملحقين رقم (8) و(9) يوضحان ذلك.
- القيام بالإجراءات الإدارية والتي تسمح بتطبيق الدراسة، وذلك من خلال الحصول على موافقة الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم لتسهيل مهمة الباحث في إجراء الاختبارات والملحق رقم (10) يوضح ذلك.
- الحصول على أسماء الأندية المسجلة رسمياً في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم، والعدد الكلي للاعبين الذين سيتم تطبيق الاختبارات عليهم والملحق رقم (11) يوضح ذلك.

ثانياً: إعداد التجهيزات اللازمة

- عمل استمارة تسجيل لنتائج الاختبارات البدنية والملحق رقم (12) يوضح ذلك.
- عمل استمارة تسجيل لنتائج الاختبارات المهارية والملحق رقم (13) يوضح ذلك.
- عمل صندوق خشبي خاص لقياس مدى مرونة الظهر والفخذ.
- توفير الأدوات والوسائل اللازمة والمذكورة في الجدول رقم (3) ص 60.

المعالجات الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات والإجابة عن أسئلة الدراسة استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك بهدف التعرف على بعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية جنوب الضفة الغربية (فلسطين).
2. تحليل التباين الأحادي للإجابة عن التساؤل الثالث والرابع المتعلق بمركز اللعب.
3. اختبار شفيه لتحديد الفروق في الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية جنوب الضفة الغربية (فلسطين).
4. الرتب المئينية وذلك من أجل بناء المستويات المعيارية الخاصة ببعض الخصائص البدنية والمهارية لدى ناشئي أندية جنوب الضفة الغربية (فلسطين).

الفصل الرابع

• عرض النتائج

عرض نتائج الدراسة:

أولاً: عرض نتائج التساؤل الأول والذي نصه " ما الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟"

للإجابة عن التساؤل الأول استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول

رقم (5) يبين ذلك.

الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 100)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الخصائص البدنية	الرقم
0.33	4.23	ث	السرعة	1
5.70	2.93	سم	المرونة	2
1.84	22.88	ث	الرشاقة	3
23.97	184.76	سم	القوة العضلية	4
3.13	53.67	ث	التحمل	5

يتضح من الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة لدى لاعبي مراكز

اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان (4.23) ث، وفي اختبار المرونة (2.93)

سم، وفي اختبار الرشاقة (22.88) ث، وفي اختبار القوة العضلية (184.76) سم، وفي اختبار

التحمل (53.67) ث.

وفيما يتعلق بالمعايير تم استخراج الرتب المئينية ونتائج الجدول رقم (6) تبيان ذلك.

الجدول رقم (6) الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز

اللعبة المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

المستويات المعيارية	التحمل ث	القوة سم	الرشاقة ث	المرونة سم	السرعة ث	الخصائص البدنية الرتب المئينية
ممتاز	49.78	219.00	20.59	10.00	3.79	90 فأكثر
جيد جداً	50.96	208.80	21.24	8.00	3.91	80
	51.82	198.70	22.07	6.00	4.00	70
جيد	52.70	189.60	22.57	5.00	4.10	60
	53.64	184.00	22.70	3.50	4.22	50
متوسط	54.61	179.40	23.04	2.40	4.31	40
	55.45	170.30	23.34	1.00	4.43	30
ضعيف	55.88	165.20	24.00	-2.00	4.56	20
	57.51	153.20	24.96	-5.00	4.65	10 فأقل

يتضح من الجدول رقم (6) الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص البدنية لدى

لاعبي مراكز اللعبة المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث حصلت الرتب المئينية

(90) فأكثر في الاختبارات البدنية على مستوى معياري ممتاز، وكانت على التوالي: السرعة

والمرونة والرشاقة والقوة والتحمل (3.79 ث، 10.00 سم، 20.59 ث، 219.00 سم، 49.78 ث)

بينما حصلت الرتب المئينية (10) فأقل على مستوى معياري ضعيف وكانت على التوالي: (4.65

ث، -5.00 سم، 24.96 ث، 153.20 سم، 57.51 ث).

ثانياً: عرض نتائج التساؤل الثاني والذي نصه " ما الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟"

للإجابة عن التساؤل الثاني استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول رقم (7) يبين ذلك.

الجدول رقم (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (ن = 100)

الرقم	الخصائص المهارية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الجري بالكرة	ث	21.62	1.70
2	رمية التماس	م	12.19	2.06
3	دقة التمرير	عدد الأهداف	4.73	1.21
4	السيطرة على الكرة	عدد المرات	33.42	31.81
5	دقة التصويب	عدد الأهداف	6.22	1.57
6	ضرب الكرة بالرأس	عدد الأهداف	1.64	0.70

يتضح من الجدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان (21.62) ث، بينما في اختبار رمية التماس (12.19) م، وفي اختبار دقة التمرير (4.73) هدف، وفي اختبار السيطرة على الكرة (33.42) مرة، وفي اختبار دقة التصويب (6.22) هدف، وفي اختبار ضرب الكرة بالرأس (1.64) هدف.

وفيما يتعلق بالمعايير تم استخراج الرتب المئينية والجدول رقم (8) يبين ذلك.

الجدول رقم (8) الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز

اللعبة المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية

المستويات المعيارية	ضرب الكرة بالرأس عدد الأهداف	دقة التصويب عدد الأهداف	السيطرة على الكرة عدد المرات	دقة التمرير عدد الأهداف	رمية التماس م	الجري بالكرة ث	الرتب المئينية
ممتاز	2.90	8.00	83.50	7.00	15.15	19.41	90 فأكثر
جيد جداً	2.40	7.60	44.80	6.00	13.48	20.11	80
	2.20	7.40	36.10	5.70	12.68	20.63	70
جيد	2.00	7.00	28.60	5.40	12.27	21.19	60
	1.80	6.60	25.00	5.00	11.90	21.68	50
متوسط	1.40	6.00	18.40	4.40	11.55	22.23	40
	1.20	5.80	15.00	4.30	11.10	22.74	30
ضعيف	1.10	5.00	12.00	4.00	10.49	23.35	20
	1.00	4.00	10.00	3.00	10.01	23.76	10 فأقل

يتضح من الجدول رقم (8) الرتب المئينية والمستويات المعيارية للخصائص المهارية لدى

لاعبي مراكز اللعبة المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث حصلت الرتب المئينية

(90) فأكثر في الاختبارات المهارية على مستوى معياري ممتاز، وكانت على التوالي: الجري

بالكرة، رمية التماس، دقة التمرير، السيطرة على الكرة، دقة التصويب، ضرب الكرة بالرأس

(19.41 ث، 15.15 م، 7.00 أهداف، 83.50 مرة، 8.00 أهداف، 2.90 هدف) بينما حصلت

الرتب المئينية (10) فأقل على مستوى معياري ضعيف وكانت على التوالي: (23.76 ث، 10.01

سم، 3.00 أهداف، 10.00 مرات، 4.00 أهداف، 1.00 هدف).

ثالثاً: عرض نتائج التساؤل الثالث والذي نصه هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل الثالث استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين والجدولين رقم (9)، (10) يوضحان ذلك.

الجدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية في الخصائص البدنية تبعاً لمتغير مراكز اللعب (ن = 100)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مركز اللعب	الخصائص البدنية
0.36	4.227	دفاع	السرعة
0.33	4.228	وسط	
0.28	4.268	هجوم	
5.67	2.775	دفاع	المرونة
5.83	2.525	وسط	
5.63	4.050	هجوم	
1.60	22.695	دفاع	الرشاقة
1.73	22.912	وسط	
2.46	23.189	هجوم	
21.49	190.525	دفاع	القوة العضلية
24.45	179.450	وسط	
26.22	183.850	هجوم	
3.23	53.527	دفاع	التحمل
3.14	53.905	وسط	
3.06	53.512	هجوم	

الجدول رقم (10) تحليل التباين لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية في الخصائص البدنية تبعاً لمتغير مراكز اللعب.

مستوى الدلالة	F	متوسط مربعات الانحراف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	الخصائص البدنية
0.895	0.111	0.013	2	0.026	بين المجموعات	السرعة
		0.115	97	11.161	داخل المجموعات	
			99	11.186	المجموع	
0.610	0.496	16.305	2	32.610	بين المجموعات	المرونة
		32.844	97	3185.900	داخل المجموعات	
			99	3218.510	المجموع	
0.619	0.483	1.656	2	3.312	بين المجموعات	الرشاقة
		3.430	97	332.720	داخل المجموعات	
			99	336.032	المجموع	
0.116	2.204	1236.908	2	2473.815	بين المجموعات	القوة العضلية
		561.097	97	54426.425	داخل المجموعات	
			99	56900.240	المجموع	
0.839	0.176	1.756	2	3.511	بين المجموعات	التحمل
		10.001	97	970.134	داخل المجموعات	
			99	973.645	المجموع	

قيمة ف (الجدولية) = (3.09) عند (ن=100).

يتضح من الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$)، في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في

الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب، حيث نلاحظ أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة(ف)

الجدولية.

رابعاً: عرض نتائج التساؤل الرابع والذي نصه هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟

للإجابة عن التساؤل الرابع استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين والجدولين رقم (11) و (12) يوضحان ذلك.

الجدول رقم (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية في الخصائص المهارية تبعاً لمتغير مراكز اللعب (ن = 100)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مركز اللعب	الخصائص المهارية
1.54	21.685	دفاع	الجري بالكرة
1.85	21.625	وسط	
1.75	21.496	هجوم	
2.25	12.852	دفاع	رمية التماس
2.06	11.769	وسط	
1.23	11.748	هجوم	
1.24	4.500	دفاع	دقة التمرير
1.21	4.550	وسط	
0.759	5.550	هجوم	
23.46	30.600	دفاع	السيطرة على الكرة
31.10	31.575	وسط	
45.21	42.750	هجوم	
1.73	6.050	دفاع	دقة التصويب
1.51	6.175	وسط	
1.30	6.650	هجوم	
0.784	1.525	دفاع	ضرب الكرة بالرأس
0.640	1.725	وسط	
0.656	1.700	هجوم	

الجدول رقم (12) تحليل التباين لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية في الخصائص المهارية تبعاً لمتغير مراكز اللعب

مستوى الدلالة	F	متوسط مربعات الانحراف	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	الخصائص المهارية
0.923	0.080	0.283	2	0.475	بين المجموعات	الجري بالكرة
		2.952	97	286.332	داخل المجموعات	
			99	286.807	المجموع	
0.033	3.521	14.265	2	28.529	بين المجموعات	رمية التماس
		4.051	97	392.929	داخل المجموعات	
			99	421.458	المجموع	
0.003	6.346	8.430	2	16.860	بين المجموعات	دقة التمرير
		1.328	97	128.850	داخل المجموعات	
			99	145.710	المجموع	
0.342	1.086	1097.618	2	2195.235	بين المجموعات	السيطرة على الكرة
		1010.733	97	98041.125	داخل المجموعات	
			99	100236.36	المجموع	
0.373	0.996	2.468	2	4.935	بين المجموعات	دقة التصويب
		2.477	97	240.225	داخل المجموعات	
			99	245.160	المجموع	
0.411	0.896	0.445	2	0.890	بين المجموعات	ضرب الكرة بالرأس
		0.496	97	48.150	داخل المجموعات	
			99	49.040	المجموع	

قيمة ف (الجدولية) = (3.09) عند (ن=100).

يتضح من الجدول رقم (12) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في

الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب، في اختباري رمية التماس والتمرير.

ولتحديد هذه الفروق تم استخدام اختبار شففيه والجدول رقم (13) يبين ذلك.

الجدول رقم (13) نتائج اختبار شففيه لدلالة الفروق في الخصائص المهارية

المتغيرات	مركز اللعب	مدافع	وسط	هجوم
رمية التماس	مدافع		1.08 *	1.10 *
	وسط	-		0.02
	هجوم	-	-	
دقة التمرير	مدافع		-0.05	-1.05 *
	وسط	-		1.00 *
	هجوم	-	-	

يتضح من الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اختبار رمية التماس للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم ولصالح المدافع، كما أظهرت نتائج الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اختبار دقة التمرير للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب بين المدافع والمهاجم لصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات

مناقشة النتائج:

قام الباحث بمناقشة النتائج التي تم التوصل إليها، وتسهيلاً لذلك ارتأى الباحث مناقشتها وفق نفس الترتيب في عرض النتائج، وفي نهاية المناقشة سيقوم بوضع مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات بين أيدي صانعي القرار والمهتمين بالرياضة الفلسطينية. وفيما يلي عرض لمناقشة نتائج الدراسة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول الذي نصه:

ما الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (5) والذي يتعلق بالخصائص البدنية أن متوسط عنصر السرعة جاء دون المستوى المطلوب، حيث أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن المتوسط الحسابي في اختبار السرعة عند عينة الدراسة قد بلغ (4.23) ث والانحراف المعياري (0.33)، وهذا يدل على أن عنصر السرعة متوسط، مقارنة مع المستويات المعيارية في الدراسة، وهذا المستوى المتوسط سوف يؤدي إلى ضعف في المستوى المهاري، وهذا ما يؤكد أبو العلا ورضوان (1993، ص 209) بأن الأداء المهاري له عيوبه بدون السرعة، إذ لا يمكن الإحساس بالأداء المهاري، أما إذا كانت السرعة عالية فإن اللاعب يتحكم بالأداء المهاري بشكل جيد.

ويعزو الباحث هذا المستوى المتوسط للسرعة عند عينة الدراسة إلى عدم معرفة المدربين بأساليب وطرق التدريب الحديثة، وأن عنصر السرعة في كرة القدم يكون مرتبط بالوقت والهدف ويكون الأداء جيد كلما تحقق الهدف في وقت أقصر.

ويرى الباحث أن السرعة تعتبر محددًا هاماً في نتائج كرة القدم، ولا مكان للاعب البطيء في كرة القدم الحديثة، وأن تدريب السرعة يجب أن يكون في مرحلة مبكرة على أساس أنها أفضل مرحلة عمرية لتطوير السرعة وذلك لأن مرونة العمليات العصبية تنتهي بعد هذه المرحلة.

أما في ما يتعلق بعنصر المرونة فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط المرونة عند عينة الدراسة قد بلغ (2.93) سم والانحراف المعياري (5.70)، وهذا يدل على مستوى جيد في المرونة عند عينة الدراسة، وهذا سوف يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهاري، حيث أن ارتفاع مستوى المرونة عند لاعب كرة القدم يؤثر بشكل ايجابي على الخصائص البدنية وعلى أداء المهارات الفنية في الملعب، فمرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس في الهواء بشكل فعال، أما مرونة الرجلين فتساعد على المراوغة.

ويرى الباحث أن الافتقار إلى صفة المرونة يعرض الفرد الرياضي للإصابة في المفاصل والعضلات، بالإضافة لتأثيره على الصفات البدنية الأخرى، كما تذكر سامية (1986) أن المرونة لها أهمية توازي السرعة والقوة والتحمل كما أن زيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات تعمل على تقليل الإصابات.

ويرى الباحث أنه يجب تدريب اللاعبين على المرونة في هذا العمر لأن السنوات القادمة تكون المحافظة على المستوى الذي وصل إليه اللاعب لأن تطويرها فيما بعد يكون قليل جداً.

أما في ما يتعلق بعنصر الرشاقة فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط الرشاقة عند عينة الدراسة قد بلغ (22.88) ث والانحراف المعياري (1.84)، وهذا يدل على أن عنصر الرشاقة متوسط مقارنة بالمستويات المعيارية.

ويعزو الباحث السبب في أن عنصر الرشاقة حصل على مستوى متوسط لأن معظم المدربين لا يملكون المؤهل الأكاديمي ويعتقدون بأن النحافة هي رشاقة وهذا يصنف ضمن الانتقاء الخاطئ، كما أن بعض المدربين لا يهتمون بتدريبات الرشاقة ويستثنونها من تدريباتهم وهذا ما أكد عليه عبد الحق في دراسته (2004).

كما أن الرشاقة تؤدي إلى الانسيابية في الأداء المهاري والتوقيت السليم، ويجب على المدرس والمدرّب الاهتمام بالرشاقة منذ الصغر حتى يستطيع تنمية الصفات البدنية الأخرى والوصول إلى الانجاز الرياضي العالي.

ويرى الباحث أن عدم قدرة بعض المدربين على تطوير عنصر الرشاقة لدى اللاعبين يعود لضعف إمكانياتهم وأنه ليس لديهم خبرة في إعطاء تمارين الرشاقة وترتيبها داخل الوحدة التدريبية.

أما في ما يتعلق بعنصر القوة العضلية فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط القوة العضلية عند عينة الدراسة قد بلغ (184.76) سم والانحراف المعياري (23.97)، وهذا يدل على أن صفة القوة العضلية جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

ويرى الباحث أن هذه الخاصية مهمة للاعب كرة القدم لذا يجب على المدرب الاهتمام بها والعمل على تطويرها ومن الأسباب الرئيسية لضعف القوة العضلية عدم استخدام التدريب بالأثقال أو الكرات الطبية أو مقاومة الزميل والركض على الرمال وصعود التلال والسلام.

ولقد اثبت ماتيفيف (Matveev,1996) أن تنمية القوة العضلية والقدرة على الوصول للمستوى العالي يكون عن طريق التدريب السنوي المنتظم، أما عدم الانتظام والزيادة في التدريب ينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

ويرى الباحث أن القوة تشكل في جميع الرياضات العامل الذي يحدد النتيجة الجيدة، وأن صفة القوة العضلية هي التي يتأسس عليها الوصول إلى أعلى مراتب البطولات.

أما في ما يتعلق بعنصر التحمل فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (5) أن متوسط التحمل عند عينة الدراسة قد بلغ (53.67) ث والانحراف المعياري (3.13)، وهذا يدل على أن صفة التحمل جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تعتبر منطقية بالنسبة للاعبين محليين وذلك بالنسبة للمستوى العام للعبة كرة القدم وعدم اهتمام المدربين والأندية الرياضية بفئة الناشئين إلا بداية الدوري كل عام وكون الباحث مدرب كرة قدم واحتكاكه بالمدربين والأندية الرياضية لاحظ أن معظم المدربين

المحليين لا يمتلكون القدرة على التدريب بالشكل العلمي الصحيح من أجل تطوير عناصر اللياقة البدنية.

يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدوا من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلاً وهذا الاعتقاد خاطئ من أساسه لأن الزيادة في ساعات التدريب دون التخطيط المقنن تزيد من نسبة الإصابات وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها والأفضل الاعتماد على الأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم.

ويرى الباحث أن نتيجة التحمل جاءت جيدة لأن معظم التدريبات التي يقوم بها المدربون تعتمد على الجانب البدني أكثر منه في الصفات الأخرى لاعتقادهم أن اللياقة البدنية وحدها تحرز الفوز، ولا ننسى أن الأطفال في هذه المرحلة بطبيعتهم يحبون الحركة والجري.

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة غير متفقة مع نتائج دراسة الشرقاوي (2009) والتي أظهرت وجود تفاوت كبير في مستوى القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم تحت (17) عام.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني الذي نصه:

ما الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية وما إمكانية بناء مستويات معيارية لهذه الخصائص؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (7) والذي يتعلق بالخصائص المهارية أن متوسط مهارة الجري بالكرة عند اللاعبين الناشئين قد بلغت (21.62) ث والانحراف المعياري (0.33) وهذا يدل على أن مهارة الجري بالكرة جيدة، مقارنة مع المستويات المعيارية.

بالرغم من أن كرة القدم الحديثة ترمي إلى سرعة الأداء وتفضيل التمرير السريع عن الجري بالكرة لمسافات إلا أن استخدام الجري بالكرة ما زال لا غنى عنه في مواقف كثيرة من مباريات كرة القدم.

ويرى الباحث أنه من أجل الارتقاء بمهارة الجري بالكرة والوصول بها إلى المستوى المطلوب يجب استخدام التدريبات التي تستخدم فيها الأدوات المساعدة كالشواخص والجري لمسافات قصيرة وطويلة مع تغيير الاتجاه وكثرة التكرار بالإضافة للقدرة على التحكم بالكرة أثناء الجري.

أما في ما يتعلق بمهارة رمية التماس فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط رمية التماس عند عينة الدراسة قد بلغ (12.19) م والانحراف المعياري (2.06)، وهذا يدل على أن مهارة رمية التماس جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

وتعتبر هذه المهارة من المهارات الأساسية ويستأنف بها اللعب عند تجاوز الكرة بكاملها خط التماس، حيث لم تحصل رمية التماس على المستوى جيد جداً، ويعزو الباحث ذلك إلى إهمال المدربين لهذه المهارة وعدم تخصيص تمارين لها خلال الوحدة التدريبية على الإطلاق.

ويرى الباحث أنه من الأهمية الاهتمام بالقياسات الانثروبومترية والبدنية عند انتقاء اللاعبين المتخصصين في رمية التماس، وهذا ما يؤكدته القدومي ورفعت (2006، ص245) على ضرورة تركيز مدربي كرة القدم على طول القامة وكتلة الجسم وقوة الرجلين عند اختيار اللاعب المختص في رمية التماس.

أما في ما يتعلق بمهارة دقة التمرير فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط دقة التمرير عند عينة الدراسة قد بلغ (4.73) هدف والانحراف المعياري (1.21)، وهذا يدل على أن مهارة دقة التمرير جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

رغم أن مهارة التمرير من المهارات الأساسية في كرة القدم إلا أنها لم تصل إلى المستوى جيد جداً.

ويعزو الباحث ذلك إلى ضعف الإمكانيات التي يستطيع أن يوفرها المدرب أثناء الوحدة التدريبية وعدم إتاحة الفرصة للاعب للإعادة والتكرار حتى يتقن المهارة بشكلها الصحيح، وقلة عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع.

ويرى الباحث بأن التمرير أول مستلزمات الاتصال الوثيق بين اللاعبين والأكثر استخداماً طوال فترة المنافسة لذلك يجب الاهتمام بهذه المهارة والتنوع في التمارين حتى يتم تطبيقها بشكل صحيح.

أما في ما يتعلق بمهارة السيطرة على الكرة فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط السيطرة على الكرة عند عينة الدراسة قد بلغ (33.42) مرة والانحراف المعياري (31.81)، وهذا يدل على أن مهارة السيطرة على الكرة جيدة جداً مقارنة بالمستويات المعيارية المهارة الوحيدة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية التي حصلت على المستوى جيد جداً.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن الأطفال بطبيعتهم يميلون إلى اللعب في الكرة في أي مكان سواءً في الملعب أو البيت أو الشارع ويحبون الاحتفاظ بالكرة وإظهار فنياتهم في هذه المهارة.

ويرى الباحث أن مهارة السيطرة على الكرة تعتبر من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي إلى فقدانها، لأنه مع عدم السيطرة لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالتهديف أو المراوغة بطريقة صحيحة.

أما في ما يتعلق بمهارة دقة التصويب فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط دقة التصويب عند عينة الدراسة قد بلغ (6.22) هدف والانحراف المعياري (1.57)، وهذا يدل على أن مهارة دقة التصويب جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

يعد التصويب في المرمى واحداً من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق، فعن طريقه تحسم نتائج المباريات، حيث لم تصل هذه المهارة إلى المستوى جيد جداً، ويعزو الباحث ذلك إلى ضعف في الخصائص البدنية لدى عينة الدراسة والتي تساهم في مهارة التصويب.

ويرى الباحث أنه من أجل الارتقاء بمهارة التصويب والوصول بها إلى المستوى المطلوب يجب استخدام التدريبات التي تستخدم فيها الأدوات المساعدة كالشواخص والأهداف الصغيرة والمرسومة على الحائط مع الاستمرار في تكرار التصويب من زوايا مختلفة، حيث يشير عبد الجواد (1980، ص52) إلى أن التدريب على التصويب مقابل حائط يعد من أهم وسائل التدريب.

أما في ما يتعلق بمهارة ضرب الكرة بالرأس فقد أظهرت نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط ضرب الكرة بالرأس عند عينة الدراسة قد بلغ (1.64) هدف، والانحراف المعياري (0.70) وهذا يدل على أن مهارة ضرب الكرة بالرأس جيدة مقارنة بالمستويات المعيارية.

يرى الباحث أن نتائج هذه المهارة جاءت منطقية لان مهارة ضرب الكرة بالرأس تعتبر من المهارات الأساسية الصعبة لكرة القدم، والتي يحتاج إتقانها إلى تدريب قاعدي متواصل وتحت مختلف الظروف، بحيث يصبح أداؤها آلياً، ويعزو الباحث عدم تقدم هذه المهارة لإهمال المدربين شرح الخطوات الفنية الصحيحة للمهارة وعدم التدريب عليها أثناء الوحدات التدريبية إلا القليل وأيضاً إهمال الناحية النظرية لتطبيق هذه المهارة وبناء الثقة في نفوس اللاعبين لأن اللاعب يلزمه الخوف عند أداء هذه المهارة.

وانتقلت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة ناصر (2006) والتي أظهرت وجود فروقات بين مراكز اللاعبين لبعض المهارات الأساسية.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث الذي نصه:

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب.

ويعزو الباحث السبب لوجود تقارب في مستوى اللاعبين في الخصائص البدنية في لعبة كرة القدم خصوصاً أنه لا يوجد تدريب مستمر وتخصصية لتدريب المراكز.

ويربط الباحث عدم وجود فروق في الخصائص البدنية لقلة التدريبات وعدم الاستمرار بالتدريب المنظم والاكتفاء بتحضير اللاعبين بوقت البطولة بالإضافة لعدم وجود الخبرة عند اللاعبين، ويعزو الباحث عدم وجود فروق في الخصائص البدنية إلى عدم التنوع في التدريبات للاعبين حسب المراكز داخل الملعب واكتفائهم بالتدريب بشكل عام وبنفس الأسلوب لنفس المراكز ويعتبرون أن لاعب الوسط ممكن أن يلعب مكان اللاعب المدافع وبنفس المستوى، وهذا يدل على عدم التخصصية في مراكز اللعب.

وقد جاءت نتائج هذه الدراسة غير متفقة مع نتائج دراسة علي (2004) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في عناصر اللياقة البدنية.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع الذي نصه:

هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص

المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية؟

يتضح من الجدول رقم (13) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اختبار رمية التماس للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب بين المدافع والوسط لصالح المدافع وبين المدافع والهجوم لصالح المدافع، كما أظهرت نتائج الجدول رقم (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في اختبار دقة التمرير للخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية تبعاً لمتغير مراكز اللعب بين المدافع والمهاجم لصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

رغم كل الصعوبات التي عرجنا عليها من ضعف إمكانيات و إهمال المدربين للقياس والاختبار وعدم التخصصية وعدم الانتظام بالتدريب وافتقارهم للمؤهل العلمي، يرى الباحث أن الفروق في الاختبارات المهارية رمية التماس ودقة التمرير جاءت منطقية لأنه من الطبيعي أن يتفوق لاعب الدفاع في رمية التماس على الوسط والهجوم وفي اختبار دقة التمرير تفوق لاعب الهجوم على المدافع ولاعب الوسط على المهاجم.

ويعزو الباحث تفوق لاعب الدفاع على بقية اللاعبين إلى خصوصيات المراكز، حيث نشاهد في المباريات أن أكثر من (80%) من رمية التماس تنفذ من قبل المدافع وهذا يدخل ضمن خطة المدرب حتى يكون عدد أكبر من المهاجمين داخل منطقة المنافس.

وتفوق لاعب الهجوم في التمرير على اللاعب المدافع لأن مهمة المهاجم التمرير بكثرة خاصة أمام مرمى المنافس لاخترق المدافعين بينما المدافع مهمته الرسمية قطع وتشتيت الكرات أكثر من التمرير، ونلاحظ تفوق لاعب الوسط على المهاجم في التمرير وذلك لكبر المساحة التي

يشغلها لاعب الوسط باعتباره العمود الفقري لباقي اللاعبين ويمتاز بكثرة نقل الكرات لجميع الاتجاهات وأنه أكثر اللاعبين استحواداً على الكرة وكثرة تناقلها بين اللاعبين.

يتضح مما سبق وبعد مناقشة جميع الأسئلة المتعلقة بالدراسة وكون الباحث كان لاعباً لأبرز أندية الضفة الغربية (شباب الظاهرية وجبل المكبر وواد النيص) وهو مدرب وله صولات وجولات في علم التدريب حيث أنه حصل على العديد من الدورات والشهادات في مجال التدريب نذكر منها شهادة تدريب للفئات العمرية من الاتحاد العربي والمقامة في مملكة البحرين وحاصل على شهادة تدريب كرة قدم درجة (C) من الاتحاد الآسيوي ودورة تدريب كرة قدم أيضاً بإشراف مدربين من ألمانيا، يرى الباحث أنه بالرغم من انتظام الدوري في فلسطين منذ أكثر من خمس سنوات بكافة الفئات العمرية وتوفر الإمكانيات المادية والمنشآت والبنية التحتية من ملاعب وأدوات للتدريب وتوفير مدرب لكل نادٍ إلا أن هناك نقص في الخصائص البدنية والمهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية والتي لم ترتق إلى المستوى المطلوب.

ويعزو الباحث ذلك النقص إلى عدم وضع الرجل المناسب في المكان المناسب أي أنه رغم توفر كل الإمكانيات إلا أنه ينقصنا أن نعمل ونخطط بشكل علمي صحيح.

أما السبب الأهم هو أننا لا نهتم بفئة الناشئين على مدار العام ولا نضع خطة لهم سواء قصيرة المدى أو طويلة المدى بل نقتصر على تجهيزهم للمشاركة وإثبات الوجود أمام الاتحاد لأنه أمر إجباري والزامي لمعظم الفرق.

ونعتقد بأننا إذا وفرنا مدرس تربية رياضية لهؤلاء اللاعبين أننا أنجزنا، مع العلم أنه ليس كل مدرس مؤهل للتدريب خاصة أننا نتعامل مع أهم مرحلة وهي مرحلة التأسيس وتثبيت المهارة لأن عملية التدريب تخضع لقوانين ومبادئ عديدة من العلوم مثل فسيولوجيا الرياضة وعلم النفس الرياضي.

ويرى الباحث أنه لكي نرتق إلى المستويات العليا يجب علينا الاهتمام بفئة الناشئين من جميع النواحي الإدارية والفنية، والعمل على تكاملية بين الأندية والمدارس خاصة فئة الناشئين

موضوع الدراسة، لجعل حصة التربية الرياضية لا تقل أهمية عن حصة اللغة العربية والفيزياء لتحقيق الهدف المنشود، بحيث تصبح هذه الحصة وحدة تدريبية ذات نفعٍ وجدوى.

الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن مستوى الخصائص البدنية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان متوسطاً في بعض العناصر مثل السرعة والرشاقة وجيداً في العناصر الأخرى مثل المرونة والقوة العضلية والتحمل.
2. إن مستوى الخصائص المهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية كان جيداً.
3. تم التوصل إلى بناء مستويات معيارية باستخدام الرتب المئينية للخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص البدنية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الخصائص المهارية في مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، حيث جاءت الفروق في اختبار رمية التماس بين المدافع والوسط ولصالح المدافع وبين المدافع والهجوم ولصالح المدافع، وفي اختبار دقة التمرير بين المدافع والمهاجم لصالح المهاجم وبين الوسط والهجوم لصالح الوسط.

التوصيات

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

1. اعتماد الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم للمعايير والمستويات التي توصلت إليها الدراسة وتعميمها على الأندية الرياضية.
2. اعتماد المدربين للاختبارات البدنية والمهارية المختارة لناشئي كرة القدم عند التقويم والتشخيص والانتقاء.
3. استفادة المدربين من الاختبارات المقننة والمستويات المعيارية التي توصل إليها الباحث لأهميتها في تقويم مستوى الخصائص البدنية والمهارية.
4. إن معظم فرق الناشئين يشرف على تدريبهم لاعبين قدامى، بناءً عليه يوصي الباحث الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال تدريب كرة القدم والعمل على تأهيل مدربي الفرق من اللاعبين القدامى من خلال الدورات التدريبية التي يقيمها الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم سواء المحلية أو الخارجية.
5. تدريب اللاعبين حسب المراكز وهذا انطلاقاً من خصوصيات كل مركز وواجباته ومتطلباته بالفريق.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبراهيم، أنيس وآخرون (1972). "المعجم الوسيط"، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- إبراهيم، مفتي حماد (1992). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- إبراهيم، مفتي حماد (1994). "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" دار الفكر العربي، القاهرة.
- إبراهيم، مفتي حماد (1998). "بناء فريق كرة القدم"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- إبراهيم، مفتي حماد (2001). "التدريب الرياضي الحديث: تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط2 القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- إبراهيم، مفتي حماد (1990). "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أبو العلا، احمد عبد الفتاح، ورضوان، محمد نصر الدين (1993). "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- أبو العلا. احمد عبد الفتاح، وشعلان، إبراهيم (1994). "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- أبو العينين (1987). "دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم بنادي غزل دمياط"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- أبو بشارة، جمال سعيد (2010). "أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم". (رسالة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
- أبو عبده، حسن السيد (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1 الإسكندرية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
- أبو عبده، حسن السيد (2002). "الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"، ط1 الإسكندرية مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.

- أبو يوسف، محمد حازم (2005). "أسس اختيار الناشئين في كرة القدم"، ط1 الإسكندرية، دار الوفاء، مصر.
- احمد باشا، صفا (2005). "تأثير التدريبي بأسلوب الأيزوكونتك والبليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- احمد حمدون، هشام (2001). "تأثير الارتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية.
- احمد عبده، سامية (1986). "محاضرات في علم الحركة"، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق.
- احمد، جاسر (2002). "دراسة تحليلية للياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم لأندية الدرجة الممتازة، اليمن"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية البدنية والرياضية جامعة حلوان، مصر العربية.
- إسماعيل، طه، وأبو المجد، عمرو، وشعلان، إبراهيم (1989). "كرة القدم بين النظرة والتطبيق والإعداد البدني"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الأطرش، محمود (2011). "كرة القدم الحديثة بكرة القدم".
- باكير، محمد خالد (2011). "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، 3، مج25 - 709 - 724.
- باهي، مصطفى (1998). "الإحصاء التطبيقي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- البساطي، أمر الله (1987). "دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم بنادي غزل دمياط"، (رسالة ماجستير غير منشورة).
- البساطي، أمر الله (1995). "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، الإسكندرية منشأة المعارف، مصر.

- بسطويسي، احمد محمد(1999). "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- بشير، خالد بشير(2006). "وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت (17) عام، بولاية الخرطوم"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، السودان.
- البطيخي، نهاد (2010). "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية كإحدى مؤشرات الانتقاء الرياضي للطلبة المتقدمين للائحة التفوق الرياضي بالجامعة الأردنية"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، (العلوم الإنسانية)، 7، مج24، 1933-1948.
- البيك، علي فهمي (1992). "أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية"، مطبعة التونى، الإسكندرية.
- جابر، طارق محمد (2002). "تأثير برنامج تدريبي للأداء المهاري المركب على فاعلية بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- الجبيلي، إيمان حسن (1986). "العلاقة بين مستوى الطموح الرياضي وكل من القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء في الجمباز"،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان.
- حسانين، محمد صبحي (1985). "تمودج الكفاية البدنية"، دار الفكر العربي، ط1.
- حسانين، محمد صبحي(2001). "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، مصر.
- حسن، هاشم ياسر(2011). "تحمل الأداء للاعبين كرة القدم"، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي، الأردن.
- خاطر، احمد محمد، البيك، علي فهمي (1978). "القياس في المجال الرياضي"، ط2 دار المعارف، القاهرة.

- خليفات، مأمون إبراهيم (2006). "بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم تحت (20) عام في الأردن"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية، الأردن.
- الخولي، أمين (1999). "كرة القدم"، دار الفكر العربي.
- رزق الله، بطرس (1994). "متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية" دار المعارف، الإسكندرية.
- رزق الله، بطرس (1996). "متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية" دار المعارف، الإسكندرية.
- الشرقاوي، محيي الدين (2009). "تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعبي كرة القدم تحت (17) عام"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية.
- صالح الوحش، عبده، وحمام، مفتي (1995). "أساسيات كرة القدم"، دار عالم المعرفة القاهرة.
- الصويان، منصور بن ناصر (2006). "وضع المستويات المعيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية والفسولوجية للاعبي كرة القدم السعوديين تحت (17) عام"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- عبد الجواد، حسن (1980). "كرة القدم"، ط5، دار العلم للملايين، القاهرة.
- عبد الحق، عماد (2004). "اثر استخدام التدريب الدائري في تطوير عنصر الرشاقة عند طلبة الصف السادس الأساسي"، مجلة الجامعات العربية، عمان، الأردن.
- عبد الخالق، عصام الدين (1994). "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)"، ط8 دار المعارف، الإسكندرية.
- عبد الخالق، عصام الدين (2000). "التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)" دار المعارف، الإسكندرية.

- عبد الستار، محمد (2005). "تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- عبد العزيز، فكري (1997). "أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.
- عبد القادر، ناصر (1995). "مستوى المقاييس المعيارية لتقييم بعض صفات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم"، (16-18) عام حسب مراكزهم (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عبد القوى، محمد (2006). "تأثير استخدام برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية الأداء الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- عبد المنعم، سراج الدين (1995). "وضع مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم للمرحلة العمرية (14-16) عام في خطوط اللعب المختلفة بجمهورية مصر العربية". (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- عبد اليمين، بوداود (1996). "تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) في التعلم"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- عبده، وإبراهيم (1985). "الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة.
- علاوي، محمد حسن (1994). "اختبارات الأداء الحركي"، ط3، دار المعارف القاهرة.
- علي، إسلام مسعد (2007). "تأثير برنامج تدريبات نوعية مركبة لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداء المهاري المركب لناشئي كرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- علي، بن قوة (1997). "بعنوان تحديد المستويات المعيارية لاختيار الموهوبين من الناشئين لممارسة كرة القدم"، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- علي، بن قوة (2004). "تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16) عام"، (رسالة دكتوراه غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة الجزائر.
- عيسى، صبحي نمر (2009). "بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة المتقدمين للقبول في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية"، مجلة إتحاد الجامعات العربية، 54، 71-94.
- قحطان، جليل العزاوي (1991). "تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم على ناشئي بغداد لعمر (15 - 16) عام لأندية بغداد"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، العراق.
- القدومي، عبد الناصر، ورفعت، بدر (2006). "مساهمة بعض القياسات البدنية والانثروبومترية في مسافة رمية التماس من الثبات والحركة لدى لاعبي كرة القدم" مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 7، مج1، 223-247.
- اللامي، نوار عبد الله (2007). "تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية لخطوط اللعب المختلفة للشباب لمنطقة الفرات الأوسط"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القادسية، العراق.
- ماينل، كورت (1989). "التعلم الحركي، ترجمة عبد علي ناصيف"، مطبعة الموصل العراق.
- محمد، مفيد علي (1994). "دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة في المرحلة العمرية من (14-16) عام"، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- مختار، حنفي (1995). "التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي القاهرة، مدينة نصر.
- مختار، حنفي، وإبراهيم، مفتي (1989). "الإعداد البدني في كرة القدم"، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة.

- مختار، حنفي، وإبراهيم، مفتي (1989). "برنامج التدريب السنوي في كرة القدم" دار الفكر العربي، مصر.
- ناصر، عبد القادر (2006). "تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم" (رسالة دكتوراه غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- ناصر، عبد القادر (2006). "تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية الوسط والهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم" (رسالة دكتوراه غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- النمر، عبد العزيز والخطيب، ناريمان (1996). "تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي"، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- هيوز، جارلس (1990). "كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولى"، تامر صدر، مطابع التعليم العالي، العراق.
- الوقار، محمد رضا (2003). "التخطيط الحديث في كرة القدم"، ط1، مصر.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- Alain, Mischel (1998). **Football. systemes de jeu**, Ed Chiron, Paris.
- Brikci, A (1999). **Caracteristiques Physiologiques Du Footballeur** Algérien Conférence du sport, I . S . T . S, Alger.
- Cédric Cattenoy (2002). **Ecole de Football**, Amphora, p: 234.
- Edward L, Fox (1989). **Sport Physiology**, Second Edition, C.B.S. Collage Publishers.

- Gallahue, L.D (1987). **Development physical Education of Today,Elementary School Children**, Macmillan Publishesing, New York.
- Genson,Victor(1994). **Football, Apprendre le jeu**, Ed Chiron Pari.
- Hare, D(1992). **Principles of Sports Training Introduction to the Theory and Method of Training**. Berlin.
- Hockey, R.V. (1981). **Physical Fitness, The Pathway To Healthful Living**, 4th, Ed, London, The C.V. Mosby,O, 1981.
- Lambertin, F (2000). **Football, préparation physique intégrée - Edamphora, Paris .**
- liteman, J (2006). **The Effect of the training program on thephysiological Aspects and the stand and the skills in footballmatchers, patently U.S.A.**
- Lou. (2003). **The Effect of Developing The Main Skills on the performance Level for Some Attacking Individual planning principles for the Soccer young players**, journal of wuhan Institute of physical Education wuhan p.r china.
- Makasci &Kemal (2000). **Effects of interactive Computer Based, C.D- Rom instrvtion on Psychomotor Skills Analysis Ability of Soccer Skills** Dissertation Abstracts International Vol 62.07 A No AA 13010461.

- Matveev, L.B.(1996). **Concepts of physical education curriculum forthe basic stage children (9-1)**. Physical culture: Education, Learning. Training.
- Maurice V, (1997). Jean P, **Le football**, Ed Chiron, Paris.
- Rully, & Rahnama, & Less (2003). **Developing the Movement performance Speed for the Soccer players**, British journal of Sports Medicine, London.
- Schmidt R, (2000). **Motor Learning and performance**, Second edition Human Kinetics Published, United Kingdom.

الملاحق

- استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص البدنية
- اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختيار الخبراء
- الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من قبل لجنة المحكمين

- استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص المهارية
- اختبارات الخصائص المهارية المرشحة لاختيار الخبراء
- الاختبارات المهارية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من قبل لجنة المحكمين

- أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم
- كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
- كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم
- كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم إلى الأندية الرياضية

- كتاب من الاتحاد بأسماء أندية الجنوب والعدد الكلي للاعبين
- استمارة تسجيل الاختبارات البدنية
- استمارة تسجيل الاختبارات المهارية
- أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية
- يوضح المواصفات النهائية للاختبارات البدنية والمهارية

ملحق رقم (1)

استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم



حضرة السيد الدكتور:.....المحترم

ماجستير تربية رياضية

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة و بعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة من قبل الباحث، لما عهدنا منك من خبرة و معرفة في هذا المجال، نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الاختبارات المرشحة بعناية و إبداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذه الاختبارات للدراسة و هذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق و موضوعي على الاختبارات، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات البدنية والمهارية و اقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع الاحترام والتقدير

الباحث

عمر إبراهيم

ملحق رقم (2)

يبين اختبارات الخصائص البدنية المرشحة لاختيار الخبراء

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	ملائم
1	السرعة	1	العدو (30) م من البدء المنطلق	قياس السرعة القصوى
		2	الجري في المكان (15) ثانية	قياس السرعة
		3	العدو (4) ثواني من البدء العالي	قياس المسافة خلال (4) ثواني
2	المرونة	1	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	قياس مدى مرونة الظهر والفخذ
		2	ثني الجذع خلفا من الوقوف	قياس مرونة العمود الفقري
		3	دوران الجذع على الجانبين	قياس مرونة العمود الفقري على المحور العمودي
3	الرشاقة	1	الجري المتعرج (20) م	قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري
		2	الجري المكوكي أو سباق المكعبات (4x9) م	قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه
		3	الجري المتعرج بطريقة بارو (3x4,5) م	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية
4	القوة العضلية	1	اختبار الجلوس من الرقود	قياس القوة العضلية الديناميكية لمجموعات عضلات البطن المتنية للجذع
		2	الوثب العمودي لسارجنت	قياس القدرة العضلية للرجلين
		3	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين
5	التحمل	1	الجري المكوكي (5x55) م	قياس التحمل الدوري التنفسي
		2	الجري (400) م	قياس التحمل الدوري التنفسي
		3	اختبار كوبر جري (12) دقيقة	قياس التحمل الدوري التنفسي

ملحق رقم (3)

الاختبارات البدنية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من قبل لجنة المحكمين

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	صورة
1	السرعة	العدو (30)م من البدء المنطلق	قياس السرعة القصوى	
2	المرونة	ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل	قياس مدى مرونة الظهر والخصب	
3	الرشاقة	الجري المتعرج بطريقة بارو (4.5x3) م	قياس الرشاقة الكلية للجسم أثناء تحركه حركة انتقالية	
4	القوة العضلية	الوثب العريض من الثبات	قياس القدرة العضلية للرجلين	
5	التحمل	الجري المكوكي (55x5) م	قياس التحمل الدوري التنفسي	

ملحق رقم (4)

استبيان لتحديد أهم مكونات الخصائص المهارية

بسم الله الرحمن الرحيم



حضرة السيد الدكتور:.....المحترم

ماجستير تربية رياضية

الموضوع: تحكيم أداة بحث

تحية طيبة و بعد:

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وذلك استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في التربية الرياضية في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، وعليه فقد تم اختيارك كعضو لتحكيم الاختبارات البدنية والمهارية المرشحة من قبل الباحث، لما عهدنا منك من خبرة و معرفة في هذا المجال، نرجو من حضرتكم التكرم بالاطلاع على الاختبارات المرشحة بعناية و إبداء ملاحظاتكم حول ملائمة هذه الاختبارات للدراسة و هذا بدوره سيسهم بإصدار حكم دقيق و موضوعي على الاختبارات، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على الاختبارات البدنية والمهارية و اقتراح أي تعديل على الصياغة اللغوية.

مع الاحترام والتقدير

الباحث

عمر إبراهيم

ملحق رقم (5)

يبين اختبارات الخصائص المهارية المرشحة لاختيار الخبراء

الرقم	المهارات الأساسية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	ملائم
1	الجري بالكرة	1	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم ذهاباً وإياباً	
		2	الجري المتعرج بالكرة ذهاباً	قياس مهارة اللاعب في السيطرة على الكرة أثناء الجري والمحاورة
		3	اختبار الجري المتعرج مستطيل (5x3) م	قياس رشاقة وتحكم وسيطرة اللاعب على الكرة أثناء الجري
2	رمية التماس	1	رمية التماس داخل مربع محدد	قياس دقة رمية التماس
		2	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين
		3	رمية التماس لأبعد مسافة من الحركة	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين
3	التمرير	1	تمرير الكرة لأبعد مسافة (م)	قياس مسافة التمرير الطويل
		2	اختبار دقة التمرير التصير الأرضي	قياس دقة التمرير التصير بالقدمين
		3	لختبار تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض	قياس دقة التمرير المتوسط
4	السيطرة على الكرة	1	تخطيط الكرة عدد المرات خلال (1) دقيقة	معرفة سيطرة اللاعب على الكرة
		2	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد المرات)	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة في ساحة محددة
		3	تخطيط الكرة بوجه القدم الأمامي (عدد المرات)	قياس حساسية اللاعب على الكرة ومقدرته على التحكم فيها
5	التصويب	1	اختبار دقة التصويب على المرمى	قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى حسب مستوى الكرة
		2	اختبار دقة التصويب على المرمى	قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى
		3	اختبار دقة التصويب على نواثر متداخلة	قياس دقة التصويب على نواثر متداخلة
6	ضرب الكرة بالرأس	1	ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف	دقة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف
		2	توجيه الكرة بالرأس نحو دائرة	قياس قدرة اللاعب على توجيه الكرة بالرأس نحو مكان محدد
		3	ضرب الكرة بالرأس لمسافة	قياس القدرة على ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة

ملحق رقم (6)

الاختبارات المهارية التي تم اعتمادها بعد تحكيم جميع الاختبارات من قبل لجنة المحكمين

الرقم	المهارات الأساسية	اسم الاختبار	الهدف من الاختبار	صورة
1	الجرى بالكرة	الجرى بالكرة في خط متعرج بين القوائم نهائياً وإياباً	قياس مدى مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري بها بين القوائم	
2	رمية التماس	رمية التماس لأبعد مسافة من الثبات	قياس قدرة رمي الكرة لأبعد مسافة باليدين	
3	التمرير	اختبار دقة التمرير التصير الأرضي	قياس دقة التمرير التصير بالقدمين	
4	السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (عدد المرات)	قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة في ساحة محددة	
5	التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى	قياس دقة تصويب اللاعب على نقاط مختلفة من المرمى	
6	ضرب الكرة بالرأس	ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف	دقة ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف	

ملحق رقم (7)

أسماء المحكمين وتخصصاتهم ورتبهم العلمية ومكان عملهم

الرقم	اسم المحكم	الرتبة	التخصص	مكان العمل
1	أ.د عبد الناصر القدومي	استاذ	فسولوجيا الرياضة	جامعة النجاح الوطنية
2	د. صبحي نمر	استاذ مشارك	القياس والتقويم	جامعة النجاح الوطنية
3	د. وليد خنفر	استاذ مشارك	مناهج التربية الرياضية وأساليب تدريسها	جامعة النجاح الوطنية
4	د.محمود الأطرش	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة النجاح الوطنية
5	د. بهجت أبو طامع	استاذ مشارك	التعلم الحركي والقياس /سباحة	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
6	د. بسام حمدان	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
7	د. جمال أبو بشارة	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة فلسطين التقنية (خضوري)
8	د. احمد الخواجا	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
9	د. مازن الخطيب	استاذ مساعد	العاب قوى	جامعة القدس أبو ديس
10	د. وليد شاهين	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة القدس أبو ديس
11	د. عادل الفاضي	استاذ	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة الإسكندرية
12	د. محمد الإسناوي	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة الإسكندرية
13	د. هشام حمدون	استاذ مساعد	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة الإسكندرية
14	أ.د ممدوح إبراهيم	استاذ	التدريب الرياضي كرة قدم	جامعة الزقازيق
15	أ.د فايز أبو عريضة	استاذ	التدريب الرياضي	جامعة اليرموك

ملحق رقم (8)

كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

عطوفة اللواء جبريل الرجوب حفظه الله

رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم المحترم

الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تحية الوطن وبعد:

أنا الطالب عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" احد طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية، ورقمي الجامعي (11054308) أقوم بإعداد رسالة ماجستير بعنوان " الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية"، بإشراف الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور بدر رفعت وبناءً عليه أرجو التكرم بالقبول والايعاز إلى الأخوة رؤساء الأندية الرياضية لتسهيل مهمتي بإجراء الاختبارات العملية على اللاعبين الناشئين مواليد (1998/1997) وذلك لاستخدامات البحث العلمي ولانجاز رسالتي.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث: عمر إبراهيم

التوقيع: 

التاريخ: 2012/ 6 / 13

ملحق رقم (9)

كتاب تسهيل مهمة موجه من الباحث إلى الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم

بسم الله الرحمن الرحيم

عطوفة اللواء جبريل الرجوب حفظه الله

رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم المحترم

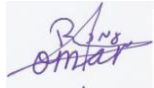
الموضوع: تسهيل مهمة باحث

تحية الوطن وبعد:

أنا الطالب عمر إبراهيم محمد "حسين عيد" احد طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية ورقمي الجامعي (11054308) أقوم بإعداد رسالة ماجستير بعنوان " الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية" بإشراف الأستاذ الدكتور عماد عبد الحق والدكتور بدر رفعت وبناءً عليه أرجو من حضرتكم التكرم بتزويدي بأسماء وعدد الأندية المسجلة رسمياً بالاتحاد الفلسطيني لكرة القدم بالإضافة للعدد الكلي للاعبين مواليد (1998/1997) جنوب الضفة الغربية (بيت لحم والخليل) وذلك لاستخدامات البحث العلمي ولانجاز رسالتي.

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث: عمر إبراهيم

التوقيع: 

التاريخ: 2012/ 6 / 13

ملحق رقم (10)

كتاب تسهيل مهمة موجه من الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم الى الأندية الرياضية

Palestine Football Association
Al-Beireh - Palestine



الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم
البييرة - فلسطين

الرقم: Gob/2012-207
التاريخ: 2012/7/25

حضرة الأخوة في الأندية
حفظكم الله

تحية الوطن وبعد...

الموضوع: تسهيل مهمة الأخ عمر إبراهيم محمد حسين.

يهدىكم الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم أطيب التحيات...
نرجو من حضرتكم الموافقة على تسهيل مهمة الأخ الطالب عمر إبراهيم محمد حسين طالب الماجستير في جامعة النجاح الوطنية من اجل عمل اختبارات في الأندية.

مع فائق الاحترام ...

الأمين العام
محمد المجدد حبه
2012/7/25

Ramallah - P.O.Box: 4373 - Tel.: 02-2959102/3/4 Fax: 02-2959101

رام الله - ص.ب.: ٤٣٧٣ - هاتف: ٠٢/٣/٤-٢٩٥٩١٠٢ فاكس: ٠٢-٢٩٥٩١٠١

e-mail : info@pfa.ps

www.pfa.ps

ملحق رقم (11)

كتاب من الاتحاد بأسماء أندية الجنوب الأندية والعدد الكلي للاعبين

Palestine Football Association
Al-Beireh - Palestine



الإتحاد الفلسطيني لكرة القدم
البيرة - فلسطين

أسماء أندية بيت لحم والخليل من مختلف الدرجات " مواليد 1997/1998 "

الرقم	النادي	المدينة	عدد اللاعبين
1.	وادي النيص	بيت لحم	20
2.	شباب الظاهرية	الخليل	19
3.	شباب الخليل	الخليل	20
4.	اهلي الخليل	الخليل	20
5.	الخضر	بيت لحم	19
6.	شباب يطا	الخليل	22
7.	جمعية الشبان المسلمين	الخليل	18
8.	العبيدية	بيت لحم	20
9.	شباب دورا	الخليل	19
10.	الفوار	الخليل	27
11.	شباب السموع	الخليل	27
12.	بيت فجار	بيت لحم	27
13.	مركز العروب	الخليل	27
14.	ارثوذكسي بيت جالا	بيت لحم	27
15.	بني نعيم	الخليل	27
16.	الدهيشة	الجنوب	27
17.	بتير	الجنوب	27
18.	بيت ساحور	بيت لحم	27
19.	إذنا	الخليل	27
	المجموع		447

الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم



Ramallah - P.O.Box: 4373 - Tel.: 02-2959102/3/4 Fax: 02-2959101

رام الله - ص.ب. : ٤٣٧٣ - هاتف: ٠٢/٢/٣/٤-٢٩٥٩١٠٢ فاكس: ٠٢-٢٩٥٩١٠١

e-mail : info@pfa.ps

www.pfa.ps

ملحق رقم (12)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تسجيل الاختبارات البدنية

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ: 2012 / /

نادي:

الاختبارات البدنية								مركز اللعبة	تاريخ المباراة	الطول سم	الوزن كغم	الاسم	الرقم
التحمل ثانية	القوة الحظلية سم		الرشاقة ثانية	المرونة سم		السرعة ثانية							
1م	2م	1م	1م	2م	1م	2م	1م						
													1
													2
													3
													4
													5
													6
													7
													8
													9
													10
								المساعدون	عمر إبراهيم	الباحث			
								التوقيع		التوقيع			

ملحق رقم (13)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تسجيل الاختبارات المهارية

بسم الله الرحمن الرحيم

التاريخ: 2012 / /

نادي:

الاختبارات المهارية										مركز العب	تاريخ المبارك	الطول	الوزن	الاسم	الرقم
ضرب الكرة بالرأس عدد الأهداف	دقة التصويب على المرمى عدد الأهداف	السيطرة على الكرة عدد المرات	دقة التمرير التصوير الأرضي عدد الأهداف	رمية التماس م		الجرى بالكرة في خط متعرج ثلاثة									
2م	1م	1م	2م	1م	1م	2م	1م	2م	1م						
															1
															2
															3
															4
															5
															6
															7
															8
															9
															10
										المساعدون	عمر إبراهيم	الباحث			
										التوقيع		التوقيع			

ملحق رقم (14)

أسماء فريق العمل ودرجتهم العلمية

الرقم	الاسم	الدرجة العلمية	الجامعة
1	عنترة جواعدة	ماجستير تربية رياضية	جامعة النجاح الوطنية
2	مصطفى الطل	ماجستير تربية رياضية	جامعة اليرموك
3	عصام صبيح	بكالوريوس تربية رياضية	جامعة القدس أبو ديس
4	هاشم محمود	بكالوريوس هندسة حاسوب	جامعة القدس أبو ديس

ملحق رقم (15)

يوضح المواصفات النهائية للاختبارات البدنية والمهارية

توصيف اختبارات الخصائص البدنية

أولاً: السرعة

اسم الاختبار: العدو (30) م من البدء المنطلق (صورة رقم 1).

الغرض من الاختبار: قياس السرعة القصوى

الأدوات:

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن (50 م، وعرضها لا يقل عن (5 م.

الإجراءات:

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاث خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثان على بعد (20)م من الخط الأول وخط نهاية على بعد (30) م من الخط الثاني و (50) م من الخط الأول.
- تخطيط حارتان لإجراء الاختبار.

وصف الأداء:

- يبدأ الاختبار بان يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول.
- عندما يعطى الإذن بإشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية تصل الى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه لأعلى، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعه لأسفل بسرعة، حينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.
- وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة.
- على كل مختبر أن يجري في الحارة المخصصة له.
- يتخذ المختبر وضع البدء العالي عند خط البدء الأول.
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى (5 دقائق للراحة).

حساب الدرجات:

- يسجل الزمن لأقرب (1/10) من الثانية.
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولتين.

ثانياً: المرونة

اسم الاختبار: ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل (صورة رقم 2).
الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الظهر والخصز في حركات الثني للأمام.

الأدوات:

- مسطرة جونسون المدرجة.

وصف الأداء:

يجلس اللاعب على الأرض بحيث تكون رجلاه ممدودتين باتجاه صندوق المرونة، مع فرد الركبتين بينما باطني القدمين ملامسين لحافة الصندوق ويتم سند الصندوق الى جدار بحيث يكون ثابت وغير متحرك ثم يبدأ اللاعب الاختبار بثني جذعه إلى الأمام ماداً بأصابعه تدريجياً إلى أبعد مدى ممكن، مع الاحتفاظ بفرد الركبتين.

تعليمات الاختبار:

- يؤدي الاختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي الاختبار من وضع فرد الركبتين.
- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني.

حساب الدرجات:

- تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليه المختبر بأطراف أصابعه.
- تسجل نتائج أحسن الأرقام لمحاولتين متتاليتين.

ثالثاً: الرشاقة

اسم الاختبار: الجري المتعرج بطريقة بارو 3 x 4.5 م (صورة رقم 3).

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم.

الأدوات:

- ميدان للجري مستطيل الشكل على أرض صلبة وخشنة طوله (4.75) م وعرضه (3) م.
- ساعة إيقاف.
- قوائم عدد (5).
- (4) قوائم عمودية على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في المستطيل.

الإجراءات:

- تخطط منطقة الاختبار.
- يحدد خطي البدء والانتهاج بشكل واضح.

وصف الأداء:

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية.
- عند إعطائه إشارة البدء يقوم المختبر بالجري المتعرج بين القوائم الخمسة ثلاث مرات متتالية.

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف عند خط البداية (أ).

• يكون اتجاه الجري وفقاً للشكل المحدد بالرسم والذي يكون على شكل رقم (8) في اللغة الإنجليزية.

• يجب عدم شد أو دفع أو نزع القوائم، وإنما المطلوب هو الدوران حولها.

• عند الفشل في أداء الاختبار أو عند حدوث خطأ في شروط الأداء يعاد الاختبار مرة أخرى.

• يعطى المختبر محاولة واحدة فقط.

• يجب شرح الاختبار وعمل نموذج له قبل التطبيق.

حساب الدرجات:

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المستطيل ثلاث مرات لأقرب (1/10) ث ويبدأ من لحظة إعطاء إشارة البدء حتى يقطع خط النهاية بعد الانتهاء من اللفة الثالثة.

رابعاً: القوة العضلية

اسم الاختبار: الوثب العريض من الثبات (صورة رقم 4).

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين

الأدوات:

• مكان مناسب للوثب بعرض (1.5) م وبطول (3.5) م، ويراعى أن يكون المكان مستوى وخالٍ من العوائق وغير أملس.

• شريط قياس وقطع ملونة من الطباشير.

الإجراءات:

يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط منها على المسافة بينه وبين خط الارتفاع بالمتر كما تقسم المسافة بين الأمتار بخطوط أخرى متوازية، المسافة بين كل خط والأخر (5) سم.

وصف الأداء:

• يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان، بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج.

- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلاً، ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة، عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.

تعليمات الاختبار:

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع المطلوب.
- يؤخذ الارتقاء بالقدمين معا وليس بقدم واحدة.
- يسمح بالإحماء قبل أداء الاختبار.
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان.
- المرجحة بالذراعين للأمام ولأعلى للمساعدة في الدفع.
- لكل مختبر محاولتان متتاليتان تحتسب له درجة أحسن هذه المحاولتان.

حساب الدرجات:

- يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط.
- خط البداية يكون بعرض (5) سم ويدخل في القياس.
- تقاس كل محاولة لأقرب (1) سم.
- تحتسب للمختبر درجة أحسن محاولة.

خامساً: التحمل

اسم الاختبار: الجري المكوكي 55x5 م (صورة رقم 5).

الغرض من الاختبار: قياس التحمل الدوري التنفسي

الأدوات:

- راية ركنية من رايات كرة القدم عدد (2).
- ساعات توقيت.

الإجراءات:

- يرسم خطان من الجير طول الخط (2) م في ملعب لكرة القدم، أو في أي منطقة فضاء بحيث تكون المسافة بين الخطين (55) م.
- توضع راية في منتصف كل خط وبارتفاع لا يقل عن (40) سم.

وصف الأداء:

يتخذ المختبر وضع الاستعداد أمام الراية الأولى وخلف خط البداية وليكن الخط (أ) في وضع البدء العالي، وعند إعطائه إشارة البدء يقوم بالجري نحو الراية الأخرى للدوران حولها والعودة إلى خط البدء والدوران حول الراية الأولى، وهكذا يستمر المختبر في قطع المسافة ذهاباً وإياباً بين الخطين خمس مرات بحيث تنتهي المرة الأخيرة عند خط النهاية (ب).

تعليمات الاختبار:

- يبدأ المختبر الجري من وضع البدء العالي.
- يجري كل مختبر بمفرده، ويعلن لكل مختبر بعد كل لفة عدد اللفات الباقية له.
- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- يعطى كل مختبر محاولة واحدة فقط.
- لتوفير الوقت وضمان عامل المنافسة يمكن إعطاء الاختبار لأكثر من فرد واحد في نفس الوقت، وهذا يتطلب توفير ساعة إيقاف ومراقب لكل مختبر على حده.

حساب الدرجات:

يسجل الزمن الذي يستغرقه المختبر في قطع المسافة بين الخطين ذهاباً وإياباً خمس مرات بالثواني لأقرب (1/10) ثانية.

توصيف اختبارات الخصائص المهارية

أولاً: الجري بالكرة

اسم الاختبار: الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم (صورة رقم 6).

الغرض من الاختبار: قياس مقدرة اللاعب على التحكم في الكرة أثناء الجري.

الأدوات:

- (10) قوائم.
- كرة قدم.
- ساعة إيقاف.

وصف الاختبار:

- توضع (10) قوائم في خط مستقيم والمسافة بين كل قائم والآخر (2) م، والمسافة بين أول قائم وخط البداية (2) م أيضاً.
- يقف اللاعب بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري اللاعب بين القوائم جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر قائم ويدور حوله ويعود إلى خط البداية بنفس الطريقة.

التسجيل:

- يحتسب للاعب الزمن من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى لأقرب ثانية.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

ثانياً: رمية التماس

اسم الاختبار: رمية التماس لأبعد مسافة (صورة رقم 7).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة الذراعين على رمي الكرة لأبعد مسافة.

الأدوات:

- ملعب كرة قدم.
- كرة قدم.
- شريط قياس.
- يرسم خطوط على بعد (15) م، (25) م، (35) م، للمساعدة في القياس.

وصف الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط التماس مباشرة ممسكاً بالكرة.
- يرمي اللاعب الكرة من خلف الرأس بالطريقة القانونية لأبعد مسافة من الثبات.
- يعطى اللاعب محاولتين ولا تحسب الرمية الغير قانونية.

التسجيل:

- تحتسب المسافة بين خط التماس ونقطة هبوط الكرة.
- تحسب للاعب أحسن المحاولتين.

ثالثاً: التمرير

اسم الاختبار: دقة التمرير القصير الأرضي (صورة رقم 8).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التمرير القصير.

الأدوات:

- مربع طول ضلعه (6) م، يوضع قائم عليه علم في مركز المربع، توضع الكرة على بعد (1.5) م، من ركن المربع من كلا جانبيه، يوضع مرمى اتساعه (1) م على بعد (15) م من منتصف كل ضلع من أضلاع المربع.
- صافرة.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب في مركز المربع الذي توضع على أضلاعه الكرات، ويبدأ الاختبار عندما تعطى إشارة البدء بأن يمرر اللاعب الكرتين إلى المرمى المحدد بالعلمين بحيث يمرر كرة بالرجل اليسرى والأخرى بالرجل اليمنى حتى ينتهي من تمرير الثماني كرات.

التسجيل:

- يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة سواءً بالرجل اليمنى أو اليسرى.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

رابعاً: السيطرة على الكرة

اسم الاختبار: السيطرة على الكرة داخل مساحة معينة (صورة رقم 9).

الغرض من الاختبار: قياس مدى قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

الأدوات:

- كرة قدم.
- جزء من ملعب كرة القدم.

وصف الاختبار:

يقف اللاعب داخل دائرة نصف قطرها (1) م ويقوم المدرب بإلقاء الكرة إلى اللاعب الموجود داخل الدائرة والذي يقوم بدوره بالسيطرة على الكرة بأي جزء قانوني في الجسم دون أن تخرج الكرة خارج الدائرة.

التسجيل:

- كل مرة يستطيع اللاعب السيطرة على الكرة بشكل صحيح ينال درجة.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

خامساً: التصويب

اسم الاختبار: دقة التصويب على المرمى (صورة رقم 10).

الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- مرمى كرة قدم يقسم إلى (6) أقسام متساوية.
- عدد من الكرات.
- نقطة على بعد (12) م من منتصف المرمى.

وصف الاختبار:

- توضع الكرة فوق نقطة (12) م ويقوم المدرب بتحديد إحدى المناطق الست، يتقدم اللاعب ويصوب الكرة نحو المنطقة.
- يصوب اللاعب (10) كرات على مناطق مختلفة بأي جزء من القدم.

التسجيل:

- يعطى اللاعب نقطة لكل كرة تصل إلى المنطقة المطلوبة.
- يمنح اللاعب محاولة واحدة فقط.

سادساً: ضرب الكرة بالرأس

اسم الاختبار: ضرب الكرة بالرأس إلى الهدف (صورة رقم 11).

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب في دقة توجيه الكرة عند ضربها بالرأس.

الأدوات:

- كرة قدم قانونية.
- ملعب كرة قدم.
- مرمى كرة يد.

طريقة أداء الاختبار:

- يتم تقسيم المرمى إلى أربعة مناطق بواسطة شريطين طولاً وعرضاً، يتم تحديد أربع مناطق يقف اللاعب خلف خط ضربة الجزاء على بعد (7) م من مرمى كرة اليد.
- يقوم المدرب برمي الكرة عالياً ليضربها اللاعب بالرأس أماماً نحو المرمى المقسم إلى أربعة أجزاء و إلى الجزء المخصص والذي يحدده المدرب.
- يضرب اللاعب الكرة بالرأس (4) مرات متتالية.

التسجيل:

- تسجيل نقطة للاعب لكل مرة يضرب الكرة برأسه نحو الجزء المخصص، ولا تحسب الكرة التي تتجه إلى الجزء الغير محدد.
- يمنح اللاعب محاولتين يسجل أفضلهما.

الصور التوضيحية

- صور الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة
- صور الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة

صور الاختبارات البدنية المستخدمة

صورة رقم (1)

ناشئي جمعية الشبان المسلمين / اختبار (30) م عدو / إستاد الحسين الدولي / الخليل



صورة رقم (2)

ناشئي شباب دورا / اختبار المرونة من الجلوس الطويل / إستاد دورا الدولي / دورا



صورة رقم (3)

ناشئي شباب بيت ساحور / اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو / ملعب بيت ساحور



صورة رقم (4)

ناشئي شباب الخليل / اختبار الوثب العريض من الثبات / إستاد الحسين الدولي / الخليل



صورة رقم (5)

ناشئي أهلي الخليل / اختبار الجري المكوكي (55x5) م / إستاد الحسين الدولي / الخليل



صور الاختبارات المهارية المستخدمة

صورة رقم (6)

ناشئي أهلي الخليل / اختبار الجري المتعرج بين القوائم / إستاد الحسين الدولي / الخليل



صورة رقم (7)

ناشئي جمعية الشبان المسلمين / اختبار رمية التماس لأبعد مسافة/ إستاد الحسين/الخليل



صورة رقم (8)

ناشئي أهلي الخليل / اختبار دقة التمرير القصير الأرضي / إستاد الحسين الدولي / الخليل



صورة رقم (9)

ناشئي شباب دورا / اختبار التنطيط بالكرة عدد المرات / إستاد دورا الدولي / دورا



صورة رقم (10)

ناشئي شباب الخليل / اختبار دقة التصويب على المرمى / إستاذ الحسين الدولي / الخليل



صورة رقم (11)

ناشئي شباب دورا / اختبار دقة ضرب الكرة بالرأس / إستاذ دورا الدولي / دورا



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

"Physical and Skills characteristics according to playing positions among Soccer Beginners in West Bank"

By

Omar Ibrahim Mohammad "Husain Eid"

Supervised

Professor. Imad Saleh Abdel – Haq

D. Badr Dwaikat

This Thesis is Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Physical Education Faculty of Graduate Studies, An – Najah National University, Nablus, Palestine.

2012

**"Physical and Skills characteristics according to playing positions
among Soccer Beginners in West Bank"**

By

Omar Ibrahim Mohammad "Husain Eid"

Supervised

Professor. Imad Saleh Abdel – Haq

D. Badr Dwaikat

Abstract

This study aimed to identify the characteristics of the physical and skill sets of players in different play positions of soccer beginners in the West Bank (Palestine), in order to achieve this, the study was conducted in a sample of (100) players representing young people enrolled in the Union of Palestinian football clubs in the South of West Bank for the year (2011/2012), they represent (10) clubs selected intentionally out of (19) Club, The sample has (play strikers, (4) central players, (4) defense players) of each club, and the use of descriptive study of the researcher scanning is due to its consistency to the objectives of the study, by using physical tests (speed, flexibility, agility, muscle strength, endurance), skill sets' tests (running with the ball, handball throwing, passing, ball control, shooting, hitting the ball by head).

After the data was collected, it was analyzed by using Statistical package of Social Sciences program (SPSS), The average results which the study showed for the physical tests (running test (30) m, flexibility test of long sitting, Barrow way of zigzag running, long jump, endurance running (5 X 55) meters were as the following: (4.23) seconds , (2.93) centimeter, (22.88) seconds,(184.76)centimeter,(53.67) seconds, The best percentile

b

rank was(90%) and more as shown in the following: speed (3.79) seconds, flexibility(10.00) centimeter, agility(20.59) seconds, long jump(219.00) centimeter, endurance (49.78) seconds.

The results of the study also showed that the average of the skill sets' tests (zigzag running tests among lists, handball throwing for longer distances tests, the accuracy of short passing tests, ball bouncing test, the accuracy of shooting test on goals, the accuracy of head ball hitting test) were as the following: (21.62) seconds, (12.19) centimeter, (4.73) goal, (33.42) time,(6.22) goal, (1.64) goal, The best percentile rank was (90%) and more as follows: (zigzag running (19.41) seconds, hand ball throwing (15.15) centimeter, the accuracy of short passing (6.00) goal, ball bouncing (83.50) time, the accuracy of shooting on the goal (8.00) goal, the accuracy of ball hitting by the head(2.90) goal.

The level of the physical characteristics was medium and good, The study concluded that there are no differences in the statistical significance for the level ($\alpha \leq 0.05$) in the physical characteristics in the different playing positions for football soccer beginners in the West Bank, whereas the level of the characteristics of the skill sets became good, since the study concluded that there were differences in the statistical significance for the level ($\alpha \leq 0.05$) in the characteristics of the skill sets in different playing positions for football soccer beginners in the West Bank, The differences became clear in hand ball throwing between the centre and the defense players, it was for the favor of the defense, and between the defense and

striking players, it was for the favor of the defense. Moreover, in testing the accuracy of passing the ball between the defender and the striker, it was for the favor of the striker and between the centre players and the strikers, it was for the favor of the centre players.

The study also concluded to construct standard levels by using percentile ranks for the physical and skill sets in the sample of the study, The conductor recommended to adopt the percentile ranks and the levels that lead to them in choosing the football soccer beginners for different playing positions either for the national team or for the clubs.