

تأثير واجبات مراكز وخطوط اللعب في إحداث التباين في المتطلبات

البدنية للاعب كرة القدم فئة الأواسط الدرجة الأولى الجهة الغربية

تقديم : د عبد القادر ناصر أستاذ محاضر

الأعضاء : د. يوسف حرشاوي د. صبان محمد

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم

ملخص البحث :

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل وانطلاقا من هذا النقض أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب وخطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية

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

وعلى ضوء النتائج والتحليل الإحصائية توصل الباحث إلى وجود فروقات معنوية وأخرى عشوائية بين مراكز اللاعبين ، حيث وجود فروق ذات دلالة لصالح لاعبي الهجوم بالمقارنة مع لاعبي الدفاع والوسط في اختبارصفة السرعة (جري 30) متر ونفس النتيجة في اختبار القفز العالي من الثبات كما حققت مراكز الوسط أحسن نتيجة في اختبار جري 12 دقيقة (Cooper)، أما كل من صفة المرونة و الرشاقة فكانت هناك فروقات عشوائية بين مختلف المراكز.

مصطلحات البحث:

خطوط اللعب : يحتوي كل خط على مجموعة من المراكز .

المتطلبات : الواجبات المحددة التي يؤديها اللاعب .

المركز : المنطقة أو الحيز الذي يكلف به اللاعب .

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

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

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

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

التساؤلات التالية :

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

- أهداف البحث:

- تحديد مجالات الترابط و الاختلاف في المتطلبات البدنية بين مراكز و خطوط اللعب

- تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، و الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية.

- فروض البحث:

- اختلاف مراكز اللعب و خطوطه تعكس اختلافا نوعيا و قدرا معيناً من المتطلبات البدنية.

- ظهور بعض الفروقات المتباينة بين المتطلبات البدنية من جهة أخرى.

- منهج البحث:

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

- المجتمع و العينة:

يتكون مجتمع الأصل من لاعبي البطولة الجهوية الغربية لكرة القدم صنف الأواسط الدرجة الأولى (A) بمجموع عشرة فرق (10). المسجلين في البطولة الجهوية الغربية لسنة 2010-2011.

وإختيار الباحث سبعة فرق التي إحتلت السبع مرات الأول في البطولة (2009-2010) وكان الغرض من هذا الاختيار هو إجراء الاختبارات والقياسات على الفرق القوية، وبلغت نسبة العينة من مجتمع الأصل حوالي 70%.

وبهدف ضبط جميع المتغيرات التي يمكن أن تؤثر على نتائج البحث، تم التحقق من تواريخ ميلاد اللاعبين عن طريق الوثائق الرسمية التابعة لكل فريق، وقدر مجتمع البحث بـ (112) لاعبا إلا أن الباحث إستبعد بعض اللاعبين بعد إجراء التجربة الرئيسية ، واللاعبون الذين تم استثناءهم هم:

-اللاعبون المصابين.-اللاعبون الذين تقل مدة لعبهم عن ثلاثة (03) سنوات في المركز.-اللاعبون الذين يشتركون في البطولة للمرة الأولى في صنف الأواسط.-لاعبو الإحتياط.

هذا يؤكد على أن الاختبارات أجريت على اللاعبين الأساسيين، ودوي الخبرة في المراكز.

ونظرا لهذه الاستثناءات بلغت عينة البحث التي أجرينا عليها الدراسة الإحصائية حوالي (77) لاعبا، أي تم استثناء (35) لاعبا.

- الأدوات :

-الطرق الإحصائية : وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين LOGICIAL من نوع

(stat box

- إختبارات تقويم عناصر اللياقة البدنية :

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

- تحليل و مناقشة النتائج :

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

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع			الخطوط	
مهاجم	قلب	مهاجم	مهاجم	مهاجم	مدافع	الظهير	الظهير	الظهير	الظهير	المراكز
أيسر	الهجوم	أيمن	وسط	وسط	وسط	الحر	الوسط	الأيسر	الأيمن	
(11)	(9)	(7)	(10)	(8)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)	
4.27	4.23	4.26	4.33	4.31	4.33	4.36	4.34	4.30	4.32	$\overline{x}$
0.12	0.14	0.12	0.07	0.18	0.19	0.13	0.12	0.06	0.33	δ
4.25			4.32			4.33				$\overline{x_2}$
0.11			0.14			0.12				δ_2
F=1.14			F=3.54*			F=4.93*				
T=0.24										
T=1.75										
T=1.19										

يظهر الجدول رقم (1) الخاص باختبار جري 30م سرعة باعتبار أن هذه الصفة تحدث باستمرار أثناء المباراة للاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي أن هناك فروقا معنوية بين مراكز خط الدفاع (2-3-4-5) حيث حقق كل من مركزي الظهير الأيمن والأيسر أحسن نتيجة ، ويعتبر الباحث هذه الفروقات الدالة إلى متطلبات المركزين في سرعة مهاجمة المنافس المتكررة باعتبار أن نسبة المهاجمة تكون بنسبة عالية من الأجنحة بالمقارنة مع الدخول بالمهاجمة من وسط الدفاع ، أما كل من منطقتي الوسط والهجوم فكان الفرق عشوائياً غير دال ($f 0.05$) مما يعكس التقارب في مستوى صفة السرعة بالنسبة للمراكز ، حيث يعتبر الباحث أن مرحلة الأواسط هي البداية في تطوير هذه الصفة ويؤكد الكثير من العلماء أن صفة السرعة تعتمد في تطورها على الفرص الفطرية التي يولد بها اللاعب ، وهي من الصفات المهمة وبنفس الوقت من أصعب الصفات البدنية عند تطويرها ، أما الدراسات التي أجريت على لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية فأظهرت وجود دلالة إحصائية لصالح لاعبي كرة القدم بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى. (g . cazorla).

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

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

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

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

هذا عند عتبة الأمان التي اخترناها (0.95) أي أثناء قبولنا هذا التأكيد ستواتينا 5% لكي تخطأ.

* : دال.

تعتبر صفة القوة من الصفات التي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى أحسن البطولات الرياضية ، واستخدام الباحث اختبار القفز العالي من الثبات لقياس قوة الدفع للأطراف السفلية التي يستعملها اللاعب في تنفيذ مختلف مهارات اللعبة.

وسجل الباحث بعد المقارنة بين مراكز كل خط إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مراكز لاعبي خط الدفاع (f 0.05) حيث

سجل المدافع الحر (رقم 5) أحسن نتيجة بمتوسط (35.14 ± 7.74 سم) مما يعكس اختلاف المستوى بين مراكز خط الدفاع بينما لم

يسجل أي دلالة إحصائية بين مراكز خط الوسط والهجوم ، وعند الانتقال إلى المقارنة بين خطوة اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم) سجل الباحث فروقا ذات دلالة إحصائية بين خطي الهجوم والدفاع لصالح خط الهجوم (39.42 ± 5.85 سم) يفسر الباحث هذا الاختلاف إلى أن لاعبي خط الهجوم نتيجة المواقف المتكررة لمطلبات وواجبات هذا الخط والطرق الحديثة في زيادة سرعة اللعب خاصة للاعبي الهجوم هي التي مكنت هذا الخط أن يكون الأحسن في صفة القوة المميزة بالسرعة (القفز) كما نشير هنا إلى دراسة الباحث (Cazorla) حيث طبق نفس الاختبار (القفز العالي من الثبات) على صنف الأكبر وتحصل على متوسط (65 سم - 60 سم) وتسجيل لاعبي خط الهجوم أحسن نتيجة.

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

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع			الخطوط
مهاجم أيسر	قلب	مهاجم	مهاجم	مهاجم	مدافع	الظهير	الظهير	الظهير	المراكز
(11)	الهجوم	أيمن	وسط	وسط	وسط	الحر	الوسط	الأيسر	الأيمن
	(9)	(7)	(10)	(8)	(6)	(5)	(4)	(3)	(2)
2982	2968.1	2830.4	2990.8	3101.5	3237	2948	2848	2947.7	2977.1
	4	2	5	7				1	4
216.81	264.27	245.92	152.69	125.08	346.74	339.65	265.59	257.98	421.96
2926.85			3109.81			2914.57			$\bar{x}_2$
230.64			218.53			275.20			δ_2
F=1.88			F=1.12			F=1.84			

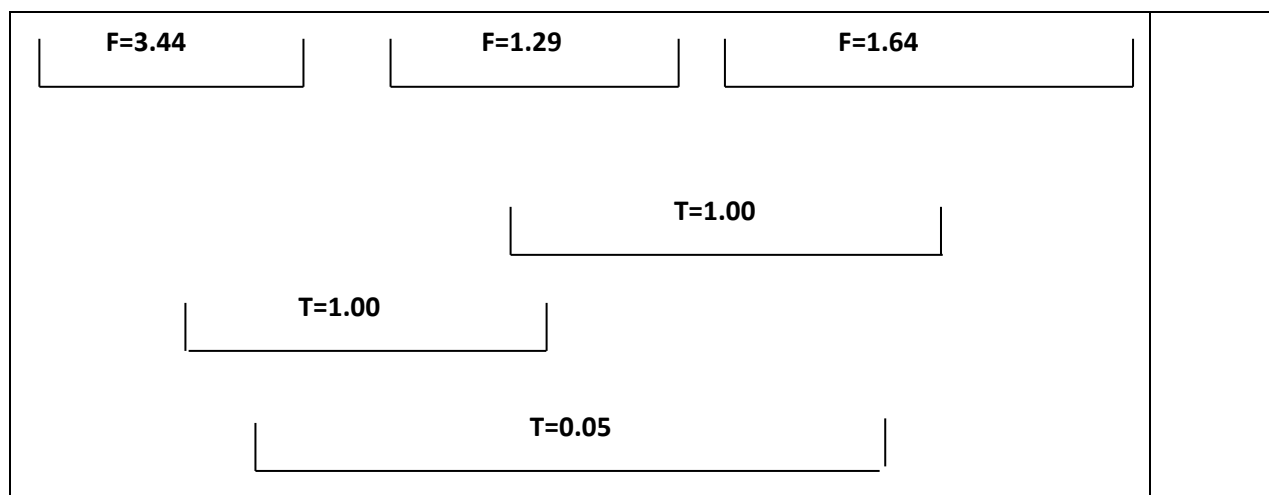
* = دال

إن صفة المطاولة في لعبة كرة القدم تزداد أهميتها نتيجة للتطور الذي تعرفه اللعبة الحديثة من حيث زيادة سرعة اللعب نتيجة التطور الطرق التدريبية وخطط اللعب المعقدة التي تكلف اللاعبين جهدا كبيرا ، وجميع الأبحاث أكدت أهمية هذه الصفة في اللعبة وعليه قام الباحث بدراستها ومعرفة مدى اختلاف المطاولة بين مراكز اللاعبين.

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

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

خط الهجوم			خط الوسط			خط الدفاع				الخطوط
مهاجم أيسر (11)	قلب الهجوم (9)	مهاجم أيمن (7)	مهاجم وسط (10)	مهاجم وسط (8)	مدافع وسط (6)	الظهير الحر (5)	الظهير الوسط (4)	الظهير الأيسر (3)	الظهير الأيمن (2)	المراكز
10.07	9.21	7.74	9.64	10.78	9.14	9.88	9.12	8.17	7.07	$\overline{x}$
4.31	1.05	1.85	2.43	3.04	2.96	3.40	4.46	2.22	3.02	δ
9.01			9.85			9.06				$\overline{x^2}$
2.63			2.58			3.30				δ_2



هذا عند عتبة الأمان التي اخترناه (0.95) أي أثناء قبولنا هذا التأكيد ستواتينا 5% لكي تخطأ.

=* دال

تعتبر صفة المرونة في لعبة كرة القدم من الأسس المهمة في رفع مستوى الإنجاز للاعب، كما تكون مع الصفات البدنية أسس بناء وإتقان الأداء لكافة المهارات.

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

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

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

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

وبعد دراسة مدى ثبات وصدق هذا الاختبار (0,81) على عينة البحث قام الباحث بدراسة مقارنة بين مراكز اللاعبين حيث أظهرت الدراسة الإحصائية كما هو موضح في الجدول رقم (5) إلى عدم وجود أي فروق ذات دلالة إحصائية بين مراكز اللاعبين (F0.05) بالرغم من وجود فرق عشوائي بين المراكز.

والمقارنة التي كانت مخصصة لخطوط اللعب (الدفاع - الوسط - الهجوم) كذلك لم تظهر الدراسة الإحصائية أي اختلافات ذات دلالة معنوية وهذا ما تعكسه بعض المقارنات في صفات القوة والسرعة والمرونة حيث لم تسجل أي فروق ذات دلالة ، لأن صفة الرشاقة هي مركبة أصلا من هذه الصفات ، أي وجود تطابق في النتائج مما يؤكد صحة النتائج التي توصل إليها الباحث.

الاستنتاجات:

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

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

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

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

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

- الخلاصة:

من أجل النهوض بلعبة كرة القدم في الجزائر يستوجب علينا الاهتمام بالأصناف الصغرى وإعدادهم إعدادا صحيحا مبنيا على الأسس العلمية للنهوض بالمستوى نحو الأفضل وانطلاقا من هذا النقص أخذنا الفضول العلمي للبحث في موضوع تقويم تأثير واجبات مراكز اللعب و خطوطه الدفاعية ، الوسط ، الهجومية في إحداث التباين في المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم باعتبار اللياقة البدنية أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين الأداء في اللعبة إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون لياقة بدنية.

وإن الطريقة التي يستعملها المدربون حاليا في تقويم مستويات لاعبيهم تعتمد أساسا على التقويم الذاتي دون اللجوء إلى التقويم الموضوعي والممثل في إجراء الاختبارات والقياسات المقننة التي تركز على الأسس العلمية .

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

(جري 30) متر و صفة القوة (القفز العالي من الثبات) و صفة الرشاقة (جري 5,5x2 م + 16x52 م).

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

- التوصيات:

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

- 1- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية التي أظهرت فيها المراكز ضعفا كبيرا (القوة – الرشاقة).
- 2- تعزيز ودعم مستويات الأداء الجيدة التي حققتها المراكز حتى ترتفع إلى المستوى الجيد (الآلي).
- 3- التركيز في التدريب على صفة القوة خاصة القوة المميزة بالسرعة وبدون إهمال بقية الصفات الأخرى.
- 4- تدريب اللاعب حسب المراكز وهذا انطلاقا من واجبات وخصوصيات ومتطلبات كل مركز في الفريق.
- 5- زيادة المدى الحركي (مدى إضافي) أثناء التدريبات اليومية لكل مركز حتى يغطي أكبر مساحة من الملعب.
- 6- ضرورة تطبيق الاختبارات في بداية فترة الإعداد والتعرف على مستوى اللاعبين حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب ، وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين حتى يتمكن المدربون من وضع خطة للتدريب ، وكذلك تكرار إجراء الاختبارات بين فترة وأخرى للوقوف على مدى تطور مستوى اللاعبين.
- 7- إن معظم الأصناف الصغرى يشرف على تدريبهم لاعبين قدامى. عليه يوصي الباحث الاعتماد على المدربين الحاصلين على شهادات في مجال الاختصاص الرياضي بما يؤهلهم علميا وتربويا لقيادة هذه الأصناف والتي تمثل القاعدة الأساسية لبناء المستوى الرياضي عند المتقدمين (الأكابر).
- 8- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة للفئة العمرية نفسها (الأواسط) على بقية البطولات الجهوية من الوطن.
- 9- ضرورة إجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية الفئات العمرية الأخرى.

المراجع:

- 1- أحمد سليمان عودة . : القياس والتقويم في العملية التدريبية ، الطبعة الأولى،الأردن - 1985
- 2- أريك باقي . : المتغيرات الحديثة وطرق تنفيذها في تدريب كرة القدم، ترجمة وليد طيرة ، دار القادسية للطباعة ، بغداد 1986 .
- 3- العزيز كوتزة . : كرة القدم، ترجمة ماهر البياني وسليمان علي حسن، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل .
- 4- إبراهيم أحمد سلامة . : الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف - القاهرة ،
- 5- إبراهيم شعلان وعمران أبو المجد . : خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى 1997، القاهرة .
- 6- بوداود عبد الجمين ، تأثير الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات التكتيكية الأساسية في المدارس الرياضية لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجزائر 1989
- 7- بوداود عبد الجمين . : أثر الوسائل السمعية البصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة الجزائر ، 1996 .
- 8- تامر محسن / واثق ناجي ، التدريب الدائري لكرة القدم ، كلية التربية البدنية ، بغداد العراق ، 1989 .
- 9- جارلس هيوز . : كرة القدم الخطط والمهارات ، ترجمة موقف المولي ، تامر صدر / مطابع التعليم العالي ، العراق 1990 .
- 10- ريسان مجيد خريط . : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية الجزء الأول جامعة البصرة ، 1989 .
- 11- زهران السيد . : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم، توزيع منشأة المعارف الطبعة الأولى 2000-.
- 12- زهران السيد . : المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم ، الطبعة الأولى 2000 الإسكندرية مصر ، شركة الجلال للطباعة .
- 13- زهران عبد الله . : أفضل خطة لعب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، 2005 الإسكندرية دار الكتب والوثائق القومية .
- 14- عادل عبد البصير علي وإيهاب عادل عبد البصير علي . : تدريب القوة العضلية التكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، 2004 .
- 15- عصام حلمي ومحمد جابر بريق . : التدريب الرياضي، أسس ، مفاهيم ، اتجاهات مطابع القدس ، الإسكندرية 1997 .
- 16- عمور أبو المجد وإسماعيل الملي . : الألعاب التكتيكية والترويجية الحديثة في كرة القدم مركز الكتاب و النشر ، الطبعة الأولى - القاهرة ، 2001 .

17- قاسم المندلاوي / شاعل كامل . : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، العراق ، 1989 .

18- قاسم حسن حسين - الفسيولوجية مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي - مطبعة النشر - جامعة بغداد 1990 .

19- قحطان خليل الغراوي . : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، العراق ، 1991 .

20- كورت مانيل . : التعلم الحركي ، ترجمة عبد علي نصيف مطبعة الموصل ، العراق

. 1989

31 - Brikci . A & : Caractéristiques Physiologiques Du Footballeur

Algérien Conférence du sport . I . S . T . S , Alger , 1999 .

32 - Akramov . R . Sélection et préparation des jeunes Footballeurs,

O.P.U - Alger .

33 - Alain . G . Football L'art du dribble , Ed Chiron , - Paris , 1994 .

34 - Lain . M . Football , L'art du buteur , Ed chiron 1998 , Paris .

35 - Alain . M . Football. systemes de jeu , Ed Chiron , Paris , 1991 .

36 – Turpin . B .Préparation, Entraînement du Footballeur, Ed amphora , Paris 2002 .

37 – Bruggmann. B : Excercises et jeux de football, Ed Vigot , Paris , 1999 .

38 –Bruno . B . Leroux M . : Le football stres jeunes , Vigot , Paris , 1997 .

39 - Catt Ewoy . C. Français . G : Ecole de Football Eveil et Initition , - amphora Paris , Amphora , Paris , 2002 .

40 – Batty . E. Football :Entraînement à l'européenne , Ed Vigot , Paris 1981 .

41 – Francklle . G . : test Exercices En Football , Ed Vigot , Paris. 2001 .

42 – Gil . F et Guin. C . : Football, initiation et Perfectionnement des jeunes , Ed Amphora , Paris , 2001