



دراسة مقارنة في بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب

جوير خالد¹، بن هيبية تاج الدين¹، دهلي هني¹

1-جامعة محمد لمين دباغين، سطيف2، الجزائر

معلومات متعلقة بالمقال:

تاريخ الاستلام: 2020/03/03

تاريخ القبول: 2020/05/08

تاريخ النشر: 2020/09/26

الملخص

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى بعض الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم وذلك حسب مراكز اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، حيث استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، أما عينة الدراسة فقد تكونت من 30 لاعب لكرة القدم، مقسمون على 10 لاعبين لكل مركز، طبقت عليهم خمسة اختبارات بدنية وتمثلت في اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار العدو 50 متر، اختبار جري 1500 متر، اختبار الجري المتعرج، وبغرض تحليل النتائج استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وكذا اختبار تحليل التباين "ف" لمعرفة الفروق بين مختلف مراكز اللعب، وقد أوضحت نتائج الدراسة على ان مستوى الخصائص البدنية للاعبين الدفاع والوسط والهجوم يقع ضمن تقدير متوسط في اغلب الخصائص البدنية قيد الدراسة، كما اكدت دراسة عدم وجود فروق دالة احصائية في الخصائص البدنية التالية (المرونة، التحمل، السرعة، الرشاقة)، بينما دلت النتائج الى وجود فروق دالة احصائية في صفة القوة بين لاعبي الدفاع والوسط والهجوم، ولصالح لاعبي الدفاع.

الكلمات المفتاحية:

الخصائص البدنية

مراكز اللعب

كرة القدم.

A Comparative Study of some Physical Characteristics for Football Players based Playing Positions.

DJOUBAR KHALED¹; BENHIBA TADJ EDDINE¹; DEHLI HENNI¹

1-University Mohamed Lamin Dabaghin Setif 2 Algeria

ARTICLE INFO

Received: 03/03/2020
Accepted: 08/05/2020
Published : 26/09/2020

Keywords:

Physical characteristics
playing positions
football

ABSTRACT

The study aims to identify the level of some physical characteristics for football players according to the playing centers (defense, midfield, attack). To conduct this study, the researchers made use of the descriptive approach as the most adequate for the nature of the investigation. The study sample consisted of 30 football players divided into 10 Players for each position. Five physical tests were applied to them: the wide jump test from the stand, the forward torso bending test from the stand, the 50 meter sprint test, the 1500 m sprint test and the zigzag run test. For analyzing the results, the researcher used the statistical methods represented in an arithmetic way and a standard deviation. He also used the test of variance analysis "F" to find the differences between the various playing centers. On one hand, the results of the study indicated that the level of physical characteristics of the defense, midfield and attack players falls within an average estimate in most physical properties under study. It also confirmed the absence of statistically significant differences in the following physical characteristics (flexibility, endurance, speed, agility). On the other hand, the results indicated that there are statistically significant differences in the characteristic of strength between defense, midfield and attack players, and in favor of defense players.

1 - مقدمة:

التقدم و التطور الذي طرأ على لعبة كرة القدم لم يكن وليد الصدفة، بل نتيجة لمجموعة من عمليات الاعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الانسانية والطبيعية والتي تهدف الى تنمية وتحسين مختلف المهارات الحركية والقدرات الخطئية.

ويعتبر الاعداد البدني اللبنة الاساسية في اعداد اي فريق او اي لاعب في اي لعبة رياضية، فبدون الاعداد البدني المبني على اسس علمية لا يمكن الوصول برياضي الى المستوى العالي، الذي يجعله ينافس في المستقبل على البطولات. ويؤكد محمد مفيد أن ارتفاع مستوى لعب كرة القدم يتطلب إعداد خاصا من الناحية البدنية والتي لها صلة وثيقة بإتقان المهارات الفنية ولما كانت واجبات اللاعبين تختلف حسب خطوط اللعب المختلفة والمرتبطة بالنواحي الخطئية، فإنه لا بد من توافر عناصر اللياقة البدنية بمستوياتها المختلفة حتى تتفق مع طبيعة الأداء. (على، 1994)

فالهدف من تطوير الصفات البدنية هو تطوير الكفاية لدى اللاعب للوصول إلى أفضل أداء، " وذلك لان القدرات البدنية الملائمة لكرة القدم لها تأثير في إتقان المهارات الأساسية لذا تتطلب كرة القدم امتلاك القدرات البدنية التي تساعد اللاعب على استمراره في أداء المهارات بدون تعب. (الحميد و محمد، 1997)

وبما أن رياضة كرة القدم رياضة جماعية تعتمد على مراكز اللاعب المختلفة، فان تميز اللاعب في مركز من مراكز اللعب يرجع إلى ما يتميز به اللاعب من خصائص بدنية ومهارية تتناسب مع وواجبات ذلك المركز، لذلك وجب على المدربين معرفة الخصائص البدنية التي يتميز بها كل منصب عن اخر وذلك في كل خط من خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم)، إذ ان لكل خط من خطوط اللعب متطلبات حركية ومهارية وبدنية.

انطلاقا من مما سبق برزت فكرة الدراسة لدى الباحثون لتعرف على مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة.

1-1- تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم)؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا في الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم)؟

1-2- فرضيات الدراسة:

- يقع مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم) عند تقدير متوسط.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

1-3- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).
- معرفة مدى وجود فروق في مستوى الخصائص البدنية للاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

1-4-4 - مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-4-1 - الخصائص البدنية:

هي المستوى الراهن من الوظيفة سواء 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.

1-5-5 - صفات البدنية في كرة القدم:

- **التحمل:** يعرف التحمل بأنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريبط، 1989)، كما يعرف التحمل بأنه مقدرة الرياضي على الاستمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (حمادة، 2001).
 - **تحمل عام:** يستخدم بعض العلماء مصطلح " التحمل الدوري التنفسي " بدلا من التحمل العام ، نظرا لأن هذا النوع من التحمل يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة مستوى الجهازين الدوري و التنفسي ، ويعتمد هذا النوع على تحسين عمل الاجهزة الحيوية بالجسم (حسانين و احمد ، 1998) .
 - **تحمل الخاص:** كل نوع من انواع الانشطة البدنية يتطلب نوعا خاصا من التحمل، طبقا للخصائص التي يتميز بها ، ولذلك يعرف " داتشكوف " التحمل الخاص بكونه مقدرة الرياضي على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد (حسانين، 2006).
 - **اهمية التحمل في كرة القدم:** تظهر اهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية تحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس وباستمرار مع اداء عمل كبير مما تطلبه المباراة من رقابة محكمة وانجاز حركي بالكرة وبدون كرة ، تؤكد ذلك دراسات التحليل الحركي للاعب كرة القدم حيث بلغ حجم العمل أثناء المباراة 20 كلم " جري و مشي ".(الباسطي، 1998).
 - **المرونة:** تعد المرونة أحد العناصر التي يتصف بها لاعب كرة القدم، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون كرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطابفة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيرا من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل.
- ويعرف " هارا " المرونة بأنها قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع، كما يعرفها " بيوكر " بأنها " مدى سهولة حركة المفاصل في الجسم، كما يرى " لارسون " أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد. (حسن، 2011).

* اهمية المرونة:

*تسهل في إعطاء حركات المدى المناسب الذي يتطلبه الاداء الرياضي.

*تسهل في الاقتصاد في الطاقة والاقبال من زمن الاداء.

* لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والاقلال من احتمالات التقلص العضلي (حماد م.، 2001).

* الرشاقة:

هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت صحيح (حماد، 2010).

و ترتبط الرشاقة بكافة المهارات الحركية و العديد من العناصر البدنية في اغلب الرياضات ، كما تعرف بأنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهه على الارض ، أو في الهواء بدقة وانسيابية و توقيت سليم (حماد م.، 2002).

• أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة:

• **الرشاقة العامة:** وهي رشاقة الجسم كله، أي أنها حركات الرشاقة التي يقوم بها اللاعب بجسمه كاملا كل واجب حركي بتصرف منطقي سليم في النشاط الممارس، ويظهر ذلك اثناء قيام لاعبي كرة القدم بأداء المحاورة أو الجري بالكرة مع تغيير الاتجاه السريع.

• **الرشاقة الخاصة:** هي رشاقة عنصر معين أو مجموعة أعضاء من الجسم اللاعب، اي أنها حركات الرشاقة التي يؤديها اللاعب بأحد اعضاء جسمه مع القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع نواحي وتكوين الحركة في المنافسة تبعا لطبيعة الأداء المهاري في كرة القدم (عبده، 2008).

• **أهمية الرشاقة:** يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة تأثيرها على المواقف المتغيرة في المباراة، كما في سرعة التغير من أداء إلى أداء آخر أو ربط أو دمج المهارات مع بعضها البعض، وكذا تغيير اللاعب لسرعته و اتجاهاته أو التوقف فجأة أو التصويب بعد المراوغة و الجري أو الجري للهروب من الخصم لاستلام الكرة من الخصم و السيطرة عليها بانسيابية في أقل وقت وجهد، فالرشاقة تتطلب جميع الأداءات الحركية (البساطي، 2001).

• **السرعة:** تعرف السرعة بأنها قابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية و العوامل الوراثية والحالة التدريبية (خريط، 1989).

• **اقسام السرعة:** تعتبر السرعة من بين عناصر اللياقة البدنية المهمة، وهي تنقسم عادة الي ثلاث اشكال:

• **السرعة الانتقالية:** ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك لقطع مسافة محدودة في اقل زمن ممكن في انواع الانشطة البدنية التي تشتمل على الحركات المتماثلة والمتكررة.

• **السرعة الحركية:** ويقصد بها سرعة الانقباضات العضلية عند اداء الحركات الوحيدة، كسرعة اداء حركية معينة في كرة القدم، كذلك عند اداء الحركات المركبة، كسرعة الاستلام والتمرير، او سرعة الاقتراب والوثب.

• **سرعة الاستجابة:** يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ (الريفي، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين ، 2004).

• **اهمية السرعة:** تعتبر السرعة أهمية قصوى في معظم أنواع الأنشطة البدنية ، حيث يعد مكون رئيسي لسباقات المسافات القصيرة في العاب القوى و السباحة ، كما أنه ضروري في رياضة الجماعية كرة القدم (حسانين و احمد ،

(1998).

وتظهر أهمية السرعة في كرة القدم في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية و الحركية بسرعة كبيرة حسب ظروف المباراة ومدى قدرته على سرعة العدو لمسافات بعيدة سواء بالكرة او بدونها وسرعة الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس سواء بغرض التميرير أو إصابة الهدف أو حماية المرمى من إحراز هدف للفريق الخصم ، كذلك سرعة تغيير اتجاه اللاعب وسرعة الاستجابة لموقف اللعب المختلفة (عبده، 2008).

• القوة:

تعرف القوة بأنها قدرة العضلة او مجموعة عضلية للتصدي الي المقاومة ، وذلك في جهد واحد و تستطيع تعريفها ايضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد المقاومة (حسن ، 2011) ، كما تعرف القوة على انها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.

• أنواع القوة: هناك ثلاث انواع للقوة:

- القوة القصوى: تعرف بأنها القوة التي تستطيع العضلة إخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي (احمد، 2001).
- القوة الانفجارية: تعرف على انها القدرة على تفجير أقصى قوة في اقل زمن ممكن لأداء حركي مفرط (أحمد، 1996).

• القوة المميزة بالسرعة: تعرف القوة المميزة بالسرعة بأنها القدرة على التغلب المتكرر على المقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة (زيد، 2004).

• أهمية القوة : تعتبر القوة من اهم مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الاخرى (علي، 2004) . كما تساهم بقدر كبير في زيادة الانتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الاداء على ما يتمتع به اللاعب من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية (حمادة ، 2001) ، كما اكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان بأن هناك علاقة ايجابية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وان هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية و المهارة في الأداء الحركي (علاوي و رضوان ، 1994).

1-6- الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب: (محمد، 2012)

✓ خط الدفاع:

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

✓ خط الوسط:

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق.

✓ خط الهجوم:

هو اللاعب الذي يتوكل 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 سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

2- منهجية الدراسة:

2-1- منهج العلمي المتبع: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي.

2-2- عينة البحث: احتوت عينة البحث على 30 لاعبا لكرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

2-3- الوسائل المستعملة:

2-3-1- الاختبارات البدنية:

✓ اختبار الوثب العريض من الثبات (محمود، 2009):

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة: شريط قياس

طريقة الأداء: يرسم خط البداية بطول 1 متر ، ويقف اللاعب خلفه و القدمان متباعدتان قليلا ومتوازيان على أن يلامس القدمين خط البداية من خارج ، ويتم قياس المسافة بعد خط البداية و تأشيرها بنقاط تبعد الواحدة عن الأخرى 5 سم ، ولطول 3 متر ، ثم يبدأ اللاعب بأداء الاختبار ، وذلك بمرجحة الذراعين للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين و الميل لأمام قليلا ، وبعدها يقوم اللاعب بالوثب للأمام بأقصى قوة عن طريق مدى الركبتين و الورك و الدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام ، ويكون القفز بالقدمين معا ، وتعطى للاعب محاولتين وتؤخذ الأفضل ، ويتم قياس المسافة من البداية حتي اخر جزء من جسم اللاعب ، يلامس الأرض و القياس بالسنتيمتر .

✓ اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف (محمود، 2009):

هدف الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقي .

الأدوات المستخدمة: مقعد بدون مسند ارتفاعه (50 سم) ، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلي 100 سم ، مثبتة على حافة المقعد ، والركبتين مضمومتان واصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ، و الركبتين ممدودة ، يقوم اللاعب بثني جذعه الي للأمام وللأسفل ، حيث يدفع المؤشر بأصابعه إلي ابعد مسافة يستطيع الوصول إليها ، و يثبت في اخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية .

طريقة تسجيل :

• تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.

• تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر .

✓ اختبار العدو 50 متر (عبده، 2008):

هدف من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية للاعب .

ادوات الاختبار : مضمار جري ، رسم خط البداية وخط نهاية مسافة 50 متر وساعة إيقاف وصافرة .

طريقة اداء الاختبار : يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع الاستعداد العالي للعدو وعند سماع الصافرة يعدو اللاعب بأقصى سرعة حتى يجتاز خط النهاية .

طريقة التسجيل : يسجل الزمن المستغرق .

✓ اختبار جري 1500 متر (محمود، 2009) :

الغرض من الاختبار : قياس التحمل الدوري التنفسي

ادوات الاختبار : مضمار ، ساعات إيقاف ، إشارة بدء مسموعة

مواصفات الأداء :

• يقف اللاعب خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يجري اللاعب المسافة المحددة لهم في المضمار حتى النهاية.

التسجيل :

• يسجل الزمن الذي استغرقه جري المسافة كاملة .

✓ اختبار الجري المتعرج :

هدف الاختبار : قياس رشاقة اللاعب .

الادوات المستخدمة : مضمار جري أقماع رسم خط بداية و خط نهاية لمسافة 24 متر ، المسافة بين الاقماع 2 متر وبعدها 1 متر ، ساعة إيقاف ، صافرة .

طريقة اداء الاختبار : يقف اللاعب عند القمع الاول وعند سماع الصافرة ينطلق بأقصى سرعة بشكل جري جانبي (متعرج) بين الاقماع ذهابا و إيابا حتى يصل القمع الاول .

التسجيل : يسجل الزمن المستغرق لأداء الاختبار .

2-4- المعاملات العلمية لأدوات البحث في الدراسة الحالية:

أ- ثبات الاختبارات البدنية:

قام الباحث بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق المقياس ، على عينة مكونة من 10 لاعبين من غير الدراسة الأساسية ، حيث بلغت الفترة بين القياس الاول والثاني 12 يوما و الجدول رقم (10) يوضح ذلك

جدول رقم (01) يبين صدق وثبات الاختبارات البدنية القيد الدراسة لعينة الدراسة الاستطلاعية .

الصدق الذاتي	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاساليب الاحصائية
					الاختبارات البدنية
0.92	0.85	0.05	9	10	اختبار الوثب العريض من الثبات
0.87	0.77				اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف
0.86	0.75				اختبار عدو 50 متر
0.95	0.92				اختبار 1500 متر
0.92	0.86				اختبار الجري المتعرج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (01) ان معامل الثبات للاختبارات (اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار ثني الجذع اماما اسفل من وضع الوقوف، اختبار عدو 50 متر، اختبار 1500 متر، اختبار الجري المتعرج) كانت على التوالي (0.85 ، 0.77 ، 0.75 ، 0.92 ، 0.86) وهذا ما يدل على تمتع الاختبارات بثبات وصدق عاليتين.

3- نتائج الدراسة:

3-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

✓ ما هو مستوى الخصائص البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم)؟
جدول رقم (02) يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعب كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

الخصائص البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	التقدير
التحمل	دقيقة	5.51	0.34	6.10	جيد
القوة	متر	2.34	0.18	2.35	متوسط
السرعة	ثانية	7.39	0.26	7.40	متوسط
المرونة	سم	36.80	1.22	36.50	متوسط
الرشاقة	ثانية	11.11	0.62	11.01	متوسط

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) والذي يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعب كرة القدم حسب مركز الدفاع، أن المتوسط الحسابي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة قد بلغ على التوالي (5.51، 2.34، 7.39، 36.80، 11.11)، أما المتوسط الفرضي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة فقد بلغ على التوالي (6.10، 2.35،

7.40، 36.50، 11.01)، وعند مقارنة قيمة المتوسط الحسابي بقيمة المتوسط الفرضي يتضح لنا ان مستوى اللاعبين في مركز الدفاع في صفة التحمل يقع عند تقدير جيد، أما في ما يخص باقي الصفات البدنية قيد الدراسة والمتمثلة في كل من صفة القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة، فمستوى اللاعبين يقع عند تقدير متوسط.

جدول رقم (03) يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

الخصائص البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	التقدير
التحمل	دقيقة	5.44	0.06	5.45	متوسط
القوة	متر	2.15	0.10	2.25	متوسط
السرعة	ثانية	7.42	0.39	7.59	متوسط
المرونة	سم	38.60	2.06	39	متوسط
الرشاقة	ثانية	10.65	1.51	10.10	متوسط

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) والذي يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مركز الوسط، أن المتوسط الحسابي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة قد بلغ على التوالي (5.44، 2.15، 7.42، 36.60، 10.65)، أما المتوسط الفرضي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة فقد بلغ على التوالي (5.45، 2.25، 7.59، 39، 10.10)، وعند مقارنة قيمة المتوسط الحسابي بقيمة المتوسط الفرضي يتضح لنا ان مستوى اللاعبين في مركز الوسط في صفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة يقع عند تقدير متوسط.

جدول رقم (04) يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم).

الخصائص البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	التقدير
التحمل	دقيقة	5.55	0.32	6.12	جيد
القوة	متر	2.23	0.13	2.25	متوسط
السرعة	ثانية	7.15	0.55	7.27	متوسط
المرونة	سم	37.40	1.95	38.50	ضعيف
الرشاقة	ثانية	11.56	0.97	11.38	متوسط

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) والذي يوضح مستوى الخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مركز الهجوم، أن المتوسط الحسابي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة قد بلغ على التوالي (5.55، 2.23، 7.15، 37.40، 11.56)، أما المتوسط الفرضي لصفة التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة فقد بلغ على التوالي (6.12، 2.25،

7.27، 38.50، 11.38)، وعند مقارنة قيمة المتوسط الحسابي بقيمة المتوسط الفرضي يتضح لنا ان مستوى اللاعبين في مركز الهجوم في صفة التحمل يقع عند تقدير جيد، أما في ما يخص الصفات البدنية المتمثلة في كل من صفة القوة، السرعة، الرشاقة، فمستوى اللاعبين يقع عند تقدير متوسط ، أما مستوى اللاعبين المهاجمين في صفة المرونة فيقع عند تقدير ضعيف.

3-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (05) يوضح تحليل التباين لخصائص البدنية للاعبين حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم)

الخصائص البدنية	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسطات مربعات الانحراف	قيمة "ف" المحسوبة	قيمة
التحمل	بين المجموعات	0.056	2	0.028	0.365	0.698
	داخل المجموعات	2.063	27	0.076		
	المجموع	2.119	29			
القوة	بين المجموعات	0.182	2	0.091	9.573	0.024
	داخل المجموعات	0.570	27	0.021		
	المجموع	0.752	29			
السرعة	بين المجموعات	0.425	2	0.212	1.186	0.321
	داخل المجموعات	4.832	27	0.179		
	المجموع	5.257	29			
المرونة	بين المجموعات	16.800	2	8.400	2.625	0.091
	داخل المجموعات	86.400	27	3.200		
	المجموع	103.20	29			
الرشاقة	بين المجموعات	4.105	2	2.052	1.693	0.203
	داخل المجموعات	32.730	27	1.212		
	المجموع	36.835	29			

دالة عندما تكون قيمة " p " اقل مستوي او تساوي 0.05

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) والذي يوضح تحليل التباين لخصائص البدنية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة (دفاع، وسط، هجوم) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المراكز المختلفة (دفاع، وسط، هجوم) في الصفات البدنية التالية التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، حيث نلاحظ أن قيمة p قد تراوحت بين (0.698 و 0.091) وهي اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ، اما في ما يخص صفة القوة فقد بلغت قيمة p (0.024) وهي أقل من مستوى

الدلالة 0.05 وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الدفاع والوسط والهجوم، حيث كانت الفروق دالة إحصائياً للصالح للاعبين المدفوعين.

4- مناقشة نتائج الدراسة:

4-1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من نتائج الجداول رقم (02، 03، 04)، يتضح لنا أن مستوى اللاعبين في مختلف المراكز الثلاثة وفي مختلف الصفات البدنية قيد الدراسة يقع عند تقدير متوسط، حيث يعزو الباحثون هذا المستوى إلى افتقار الفرق في الأصناف الصغرى إلى محضر بدني مختص، يعمل على تحضير اللاعبين في مختلف مراحل المواسم الرياضي، ما يجعل مستوى اللياقة البدنية للاعبين بمختلف الخطوط الثلاث تتأرجح من الضعيف إلى المتوسط، " فتحضير البدني في كرة القدم يقصد به إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (عبده، 2001) وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها الباحث (محمد، 2012) والتي أسفرت معظم نتائجها على أن الصفات البدنية التي تتمتع بها أفراد عينة البحث تقع التقدير المتوسط.

4-2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

انطلاقاً من نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا عدم وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبي الخطوط الثلاث في الصفات البدنية التالية التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة، حيث يعزو الباحثون عدم وجود فروق دالة إحصائية في الصفات البدنية التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة إلى عدم تخصيص المدربين تمرين خاصة بكل منصب، وذلك يعود إلى فترة التحضير التي تكون قصيرة بالنسبة للفئات العمرية ما يجعل المدرب يقوم بتخصيص نفس البرنامج التدريبي لجميع اللاعبين سواء مدافعين أو لاعبي الوسط أو المهاجمين. وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (محمد، 2012) والتي أثبتت وجود تقارب في الخصائص البدنية بين لاعبي الخطوط الثلاثة (دفاع، وسط، هجوم)، بينما توجد فروق دالة إحصائية في صفة القوة للصالح لاعبي خط الدفاع مقارنة بلاعبي وسط الميدان والهجوم، وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها (جبار، مصطفى جواد، و محمد، 2018) على تفوق لاعبي الدفاع على خطي الهجوم والوسط في اختبار القوة العضلية.

5- الاستنتاجات:

- يقع مستوى أغلب الخصائص البدنية قيد الدراسة للاعبين خط الدفاع عند تقدير متوسط.
- يقع مستوى الخصائص البدنية قيد الدراسة للاعبين خط الوسط عند تقدير متوسط.
- يقع مستوى أغلب الخصائص البدنية قيد الدراسة للاعبين خط الهجوم عند تقدير متوسط.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص البدنية التالية (التحمل، المرونة، السرعة، الرشاقة) بين لاعبي الدفاع والوسط والهجوم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة القوة بين لاعبي الدفاع والوسط والهجوم، ولصالح لاعبي الدفاع.

6- المراجع:

- أركان حسن جبار، مريدي مصطفى جواد، و عبد أبو الذر محمد. (2018). دراسة مقارنة لبعض الصفات والقدرات البدنية على وفق خطوط اللعب للاعبين الشباب في كرة القدم. واسط للعلوم الانسانية، 707-726.
- امر الله الباسطي. (1998). قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. منشأة المعارف.
- امر الله الباسطي. (2001). : التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم (تخطيط ، تدريب ، قياس) . الاسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- بسطوسي أحمد. (1996). أسس نظريات الحركة . القاهرة: دار الفكر العربي.
- جلال الدين علي. (2004). فيسولوجيا التربية البدنية و الانشطة الرياضية . جامعة الزقازيق: المركز العربي للنشر .
- حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . الإسكندرية مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
- حسن السيد ابو عبده. (2008). الإعداد البدني للاعبين كرة القدم . الاسكندرية : دار الفتح .
- ريسان خريبط. (1989). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. البصرة.
- زكي محمد حسن. (2011). اسس العمل في التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- ساري احمد. (2001). اللياقة البدنية و الصحية ، الاردن. الأردن: دار اوائل للطباعة.
- عماد الدين عباس ابو زيد. (2004). التخطيط و الأسس العلمية لبناء و اعداد الفريق في الالعاب الجماعية ، نظريات - تطبيقات . الاسكندرية: دار منشأة المعارف.
- عمر إبراهيم محمد. (2012). الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين). فلسطين: جامعة النجاح الوطنية نابلس.
- كمال جميل الريفي. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين . الجامعة الاردنية .
- كمال عبد الحميد، و صبحي حسانين محمد. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها - الاسس النظرية-الاعداد البدني- طرق القياس-. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان . (1994). : اختبارات الأداء الحركي . القاهرة: دار الفكر العربي .
- محمد صبحي حسانين، و كسرى معاني احمد . (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي1998. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد لطفي حسنين. (2006). الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- محمد مفيد على. (1994). دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة القدم في خطوط اللعب المختلفة في المرحلة العمرية من (14-16 سنة). الإسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين.
- مفتي إبراهيم حماد. (2002). التدريب الرياضي التربوي . القاهرة: مؤسسة المختار للنشر و التوزيع .
- مفتي إبراهيم حماد. (2010). : المهارات الرياضية (اسس التعلم و التدريب) . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث - تطبيق - تخطيط - قيادة - . القاهرة : دار الفكر العربي.
- موفق اسعد محمود. (2009). الاختبارات و التكتيك في كرة القدم . الأردن: دار دجلة.
- هشام ياسر حسن. (2011). تمارينات خاصة لتطوير الأداء الحركي و المهاري لكرة القدم . الأردن: مجمع مكتبة العربي للنشر.