

# الفه و الإطار العام للبحث

## الفصل الأول الإطار العام للبحث

## المقدمة : 1-1

النشاط الرياضي يرتكز في ممارسته على جانب بدني وجانب مهاري وخططي (فردية وجماعية).

- كرة القدم واحدة من تلك الأنشطة منها متطلباتها البدنية والمهارية.

تعتبر كرة القدم احد الأنشطة الرياضية التي تحظى بشعبية عالمية وتمارس من المستويات البسيطة وحتى المستويات العليا وهي لعبة تحدد نتيجتها بتسجيل الأهداف في المرمى لذا يلعب لاعب خط الوسط دورا مميزا جدا في أداء الفريق سواء كان ذلك من الجانب الدفاعي أو الهجومي فهو يتميز عن زملائه في بعض المتطلبات البدنية الخاصة التي تفرض عليه واجبا أساسيا.

ويعتبر لاعب خط الوسط احد أهم اللاعبين في فريق كرة القدم فهو خط يربط الدفاع بالهجوم ويمكن أن يكون احد الأسباب التي تساعد في هزيمة أو فوز فريقه وفقا لمقدراته واستعداداته البدنية المهارية والنفسية .

وذكر ( عادل عبد الحميد القاضي- ، 1998م ، ص 3 ) " أن لكل نشاط رياضي- متطلبات بدنية يتميز بها عن غيره من الأنشطة الرياضية الأخرى 'حيث تتطلب ضرورة تمتع الممارسين لهذا النشاط بقياسات جسمية وعناصر بدنية خاصة ' الأمر الذي يؤدي ألي تفوقهم في مستوي الأداء " .

ولأهمية دور لاعب خط الوسط في فريق كرة القدم قام الباحث بأجراء هذه الدراسة للتعرف علي أهم المتطلبات البدنية و المهارية لهم في مستوي الدوري الممتاز بولاية الخرطوم حيث يعد من المستويات العليا التي عادة لا يصل أليها إلا أفراد قلائل'ومما سبق يتضح مدي أهمية لاعب خط الوسط والعبء الواقع عليه لذا كان من الأهمية بمكان دراسة المتطلبات البدنية و المهارية لهم لاستخلاص انسبها والتي ويمكن بواسطتها اختيار وانتقاء لاعبي خط الوسط في كرة القدم بجمهورية السودان .

## 1-2 مشكلة البحث :

من خلال عمل الدارس في المجال الرياضي وخاصة الإدارة الرياضية بوزارة الشباب والرياضة بولاية الخرطوم، لاحظ أن هنالك ضعف فى أداء لاعبي خط الوسط في لعبة كرة القدم بالسودان بصورة عامة وفى مباريات اندية الدورى الممتاز بصورة خاصة ، وعدم أدائهم الواجبات البدنية أثناء المباراة بالصورة المطلوبة ، بالإضافة الى بطء سرعة لاعبي الوسط في لعبة كرة القدم وعدم أداء أي ادوار دفاعية مع خط الوسط والعكس . وقد يؤثر ذلك فى مستوى أداء اللاعبين ونتائج المباريات المحلية والخارجية ، مما دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة.

### 1-3 أهمية البحث و الحاجة إليه:

- قد يساعد البحث في تطوير مستوى أداء لاعبي خط الوسط في منشط كرة القدم السودانية بصفة عامة وللاعبي المنتخبات القومية بصفة خاصة .
- قد نتأج هذا البحث تفتح الطريق أمام المدربين واللاعبين والباحثين لتطوير لاعبي خط الوسط وأجراء دراسات مشابهة .
- قد يساعد البحث لجنة التدريب بإتحاد كرة القدم السودانى فى إنتقاء لاعبي كرة القدم .

### 1-4 أهداف البحث:

- التعرف علي أهم المتطلبات البدنية للاعبي خط الوسط بالدوري السودانى الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .
- التعرف علي أهم المتطلبات المهارية للاعبي خط الوسط بالدوري السودانى الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .

### 1-5 تساؤلات البحث:

- ما هي أهم المتطلبات البدنية للاعبي خط الوسط في كرة القدم في الدوري الممتاز السودانى بولاية الخرطوم .

- ما هي أهم المتطلبات المهارية للاعب خط الوسط في كرة القدم في الدوري الممتاز السوداني بولاية الخرطوم .

## 1-6 حدود البحث:-

- المجال- المكاني:-

السودان- ويشمل- أندية السوري- الممتاز- بولاية الخرطوم--

- المجال- الزماني:-

2014 م-

- المجال- البشري:-

يشمل- مدربي- ولاعب- وأدري- كرة- القدم- بأندية الممتاز- في- ولاية الخرطوم--

## 1-7 أدوات جمع البحث :-

- الإستبانة--

## 1-8 المعالجات-الإحصائية

يستخدم الباحث- المعالجات- الإحصائية المناسبة-

## 1-9 مصطلحات- البحث :-

- كرة القدم

هي لعبة شعبية تلعب في مستطيل اخضر- وتتكون من 22 لاعب وسبعة احتياطي'  
ويسمح بتغير ثلاثة لاعبين فقط ' وتلعب بأسس وقوانين معينة (تعريف أجراءي).

- المتطلبات

هي تلك الاحتياجات التي بدون توافرها يصعب الوصول ألي الهدف المنشود وهي المتطلبات البدنية والمهارية (تعريف إجرائي).

- لاعبي الوسط

هم اللاعبين- الذين- يشغلون- المراكز- التي- تقع في- منتصف- الملعب- و مهمتهم- الأساسية- (الربط- بين- خطي- الدفاع- والهجوم- (تعريف- إجرائي-

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

- 2- 1 المبحث- الأول- - المتطلبات- البدنية.
- 2- 2 المبحث- الثاني- - المتطلبات- المهارية.
- 2- 3 المبحث- الثالث- - لاعب- الوسط- في- كرة- القدم.
- 2- 4 المبحث- الرابع- - السوري- الممتاز- في- كرة- القدم.
- 2- 5 المبحث- الخامس- - الدراسات- السابقة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

**:المبحث-الأول- المتطلبات البدنية.**

**2\_1\_1 المتطلبات البدنية للاعب- كرة- القدم :**

تتطلب كرة- القدم- الحديثة تطوير- الصفات- البدنية للاعب- كرة- القدم- ولما- كانت- هذه- الصفات- مرتبطة- بعضها- ببعضها ، كان- التدريب- لتطويرها- معا- أسرع- ولقوي- من- محاولة- تنمية- صفة- واحد- كل- مرة- علي- حده ، ومن- هنا- وجب- علي- المدرب- أن- يضع- ذلك- في- اعتباره - .

ولكي- تكون- كل- حركة- رياضية أو مهارة- أساسية- في- كرة- القدم- عالية- الأداء ، لقتضي- الأمر- أن- يكون- لدي- اللاعب- قدر- كبير- من- فن- الأداء- الصحيح- للمهارة- ، وحالة- بدنية- عالية- ، وقدرات- عقلية- ، ثم- ثبات- الصفات- الأدائية- والنفسية- .

والحالة- البدنية- تعني- إمكانية- تحريك- أعضاء- الجسم- بقوة- مثالية- مطلوبة- ، ويجب- أن- يلاحظ- المدرب- أثناء- التدريب- علي- الأعداد- البدني- ما- يأتي- :-

- الأعداء البدني- يعني- تطوير- الصفات- البدنية العامة والخاصة للاعب- ،  
ولا يعني- إغفال- تنمية الصفات- البدنية العامة- التي- تكمل- عملية- الأعداء  
البدني- السليم- وتساعد- في- قدرة- اللاعب- علي- الأداء البدني- المطلوب-  
- وتبدأ- التمرينات- العامة- وبصورة- واضحة- مع بدء فترة- الأعداء وتقل-  
تسريجا وتبقي- بدرجة- ما- أثناء فترة- المسابقات- .

- أن- التخطيط- السليم- واختيار التمرينات- المناسبة- تمكن- المدرب- من-  
تطوير- الصفات- البدنية ، وفي- نفس- الوقت- يعمل- علي- إتقان- اللاعب-  
للمهارات- الأساسية- وهضم- خطط- اللعب- .

- يستحسن- في- الأعداء الخاص- وفترة- المسابقات- أن- يكون- التمرين-  
مركب- ، بمعنى- أن- ينمي- أكثر- من- صفة- بدنية في- وقت- واحد- .

- أن- تقنين- الحمل- في- الأعداء البدني- يمكن- التحكم- فيه- وخاصة عند  
استخدام- التسريب- السائري- أو الفتري- ، ولكن- يصعب- تقنين- الحمل-  
بدقة- عند إعطاء- تمرينات- مرتبطة- بالمهارات- الأساسية- .

- عموما- يستحسن- أن- يكون- تطوير- الصفات- البدنية- مرتبطا دائما- بالكرة- .

- عند- التسريب- علي- الجري- يجب- علي- المدرب- أن- يصلح دائما- وضع  
الجنح- وحركة- النراعين- علي- الأخضر- ، فهي- تلعب- دورا هاما- في- صحة  
الجري- أثناء المنافسة- والكفاح علي- الكرة- وكثيرا- ما- يتسبب- عنها- خطأ-  
قانوني- علي- اللاعب- .

## 1-2-1-2 الصفات البدنية للأعداء البدني :-

### القوة:-

يقصد بالقوة " قدرة العضلات على التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية - والقوة هي الصفة البدنية القاعدية لكل الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وهي مطلوبة للحركة في الحياة أكثر من أي صفة أخرى- والقوة مطلوبة في الناحية الرياضية لدفع أو تحريك أو زيادة سرعة الأجهزة المستعملة كالكرة مثلا عند التصويب - كذلك فالقوة عامل أساسي - حتى - يستطيع اللاعب التغلب على وزن جسمه عندما يحاول الخداع ، وتغير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من ولكن يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية ، لا بد أن تكون عضلاته قوية حتى - يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم - فالقوة هنا تساعد في التغلب على الخصم من جهة ، ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدى المهارة المطلوبة ويظهر ذلك واضحا عند محاولة اللاعب التصويب مع متكأفة أو حجز المدافع المنافس أو عند محاولة الوثب أعلى من المنافس - ضرب الكرة بالرأس بقوة-

والقوة تربي عند المدافع الصفات اللازمة مثل الشجاعة ، والجرأة ، والعزيمة ويجب أن تسرك الأندية والمدربون أن أنسب الأعمار لتدريب اللاعبين على القوة هو سن "15" سنة وكما تأخر تدريب اللاعبين على تنمية القوة كان تأثيرها أقل في النمو-

والتدريب علي- القوة- لا يهدف- في- كرة- القدم- إلى- تنمية- القوة- العظمي- أو  
بناء العضلات- الكبيرة- لكن- يهدف- أساسا- إلى- تقوية- العضلات- وتنميتها- بالسرعة-  
المطلوبة- لمقتضيات- قوة- الأداء- في- اللعب- والتغلب- علي- المنافس-.

ومن- المهم- أن- يدرك- المسير- الفني- أن- العضلات- القوية- تحمي- وتقلل- من-  
إصابات- المفاصل- - (حنفي- محمود- مختار- ، 1989م- ، ص- 96-98) .

## السرعة:-

تعني- مقدرة- اللاعب- علي- أداء- حركة- أو- حركات- معينة- في- أقل- زمن- ممكن- -  
وتنقسم- إلى:- سرعة- الانتقال- ، وسرعة- الأداء- ، وسرعة- الاستجابة -

تتوقف- السرعة- علي- الجهاز- العصبي- - بمعنى- أن- تكون- لدي- اللاعب- القدرة-  
علي- سرعة- تبادل- الانقباض- والتراخي- في- العضلات- ، وهذا- يستدعي- التوافق-  
الجيد- في- عمل- العضلات- والعضلات- المقابلة- -

السرعة- تتوقف- أيضا- علي- عوامل- أخرى- بعضها- داخلي- مثل- نوعية- ألياف-  
العضلة- ، والصفات- المورثة- ، وكفاءة- الأداء- البدني- والحالة- التدريبية- البدنية-  
والنفسية- والإرادية- للاعب- وبعض- هذه- العوامل- خارجية- كالطقس- والرياح-  
وحالة- الملعب- -

عند- التدريب- علي- السرعة- يجب- اختيار- التمرين- الني- يؤدي- بالسرعة- المثالية-  
ثم- القصوى- ، وأن- يكرر- التمرين- حتى- تبدأ- مظاهر- التعب- علي- اللاعب- -

وهنا يجب أن يفرق المدرب بين تدريب السرعة القصوى وتحمل السرعة من حيث سرعة الأداء وفترة الراحة بين التكرارات وعند التكرارات ، فلا مجال أنه إذا كان عند التكرارات كثيراً فتكون سرعة اللاعب أقل من المثالية أو القصوى ( 80 \_ 90% ) وبهذا يصبح التمرين كما ذكرنا تمريناً لتحمل السرعة .-

وعند التدريب علي السرعة الخاصة في كرة القدم فإننا نغني تمارين سرعة الانطلاق ، سرعة الوقف ، وسرعة تغيير الاتجاه ، وسرعة أداء التصويب والذرع والتمرير من المواقف المختلفة وهذه السرعة الخاصة تلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب في المباراة لذلك فإن التدريب عليها يجب أن يأخذ دوره الكبير في برنامج التدريب علي السرعة ، ولا يظن المدرب أن التدريب علي السرعة يعني التدريب علي الجري السريع فقط . ولتحسين سرعة اللاعب يجب علي المدرب أن يعمل علي تقوية عضلات الرجلين والكتفين والذراعين فالقوة عامل هام في تحسين السرعة . (هاشم يسر، 2008م ، ص 34 ك)-

## **التحمل :-**

يعني أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول مدة المباراة مستخدماً صفاته البدنية وقدراته الفنية والخطية بإيجابية وفاعلية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقانه عن بقاءه وتكامل الأداء بالقدر المطلوب .-

يتوقف التحمل علي كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم وخاصة القلب والسورة الدموية والتنفس والاحتراق أثناء المباراة أو التمرين وهنا لابد أن نفرق بين التحمل العام والتحمل الخاص .-

هناك طريقتان- في- التسريب- علي- التحمل- مع تغير- السرعة- ، فإما- أن- يعطي- المدرب- اللاعب- جري- (200 متر- بطيئًا ، ثم- (200 متر- سريعًا وهكنا- أما- الطريقة- الثانية فيعطي- اللاعب- مدة- بقيقة- جري- بطئ- ثم بقيقة- جري- 3/4 ثم بقيقة- جري- بطئ- وهكنا- .. وهذه- الطريقة- تعطي- غالبًا- في- أول- مرحلة- من- فترة- الأعداد- ..

التحمل- العام- يعطي- كذلك- أثناء- المرحلة- الأولى- من- مرحلة- الأعداد- ثم- يعقب- ذلك- التسريب- علي- التحمل- الخاص- ويكون- التسريب- عليه- من- خلال- تكرار- التمرينات- الفنية- والخطية- يجب- أن- يستمر- التسريب- علي- التحمل- طول- الموسم- بصورة- ما- (هاشم- ياسر- ، 2008م- ، ص- 35)

## المرونة-

تعني- المرونة- في- كرة- القدم- : (مدي- سهولة- وسرعة- حركة- مفاصل- الجسم- التي- تمكن- اللاعب- من- أداء- الحركة- في- مداها- المطلوب- بدون- تصلب- في- الحركة)- فبدون- المرونة- لا يمكن- للاعب- أن- يقوم- بأداء- المهارة- بالطريقة- الفنية- الصحيحة- وهنا- يعرض- اللاعب- للإصابة- خاصة- في- المفاصل- كمفاصل- الفخذ- والقدم- وتتوقف- مرونة- مفاصل- الجسم- علي- قدرة- الأوتار- والأربطة- علي- الاستطالة- وعلي- مطاطية- العضلات- بالإضافة- إلي- شكل- وتركيب- المفصل- ..

وتنقسم- المرونة- في- كرة- القدم- إلي- المرونة- العامة ، والمرونة- الخاصة- ومدرب- كرة- القدم- يجب- أن- يلاحظ- أنه- يجب- تطوير- المرونة- العامة- أولاً- لجميع- مفاصل- الجسم- ، ثم- تطوير- المرونة- الخاصة- للمفاصل- التي- تستخدم- أكثر- في- كرة- القدم- ..

وتلعب- المرجحات- للرجلين- والنراعيين- والجذع- دورا هاما- في- تنمية المرونة-  
لدي- اللاعب- - ومن- أهم- وسائل- تنمية المرونة- تمارينات- الإطالة- التي- تستهدف-  
الأربطة- والأوتار- والعضلات- مع زيادة- مدي- الحركة- في- المفصل- - ولعل- أهم-  
هذه- التمارينات- تمرين- ثي- الجذع- أماما- أسفل- ليلامس- الأرض- فهو- يعمل- على-  
مرونة- مفاصل- الحوض- والعمود- الفقري- ، وفي- نفس- الوقت- استطالة-  
ومطاطية- عضلة- خلف- الفخذ- وهي- تلعب- دورا- كبيرا- في- جميع- مهارات- كرة-  
القدم- سواء- بالكرة- أم- بدونها -

هناك بعض النقاط- التي- يجب- أن- يضعها- المدرب- في- اعتباره- عند- التدريب-  
علي- المرونة- :-

- تعطي- تمارينات- المرونة- في- البداية- بحجم- كبير- و سرعة- أقل- من-  
المتوسط- ثم- تزداد- سرعة- التمارينات- تدريجيا -
- تبدأ التمارينات- بمجموعات- من- 2 \_ 5 تكرارات- مع فترة- راحة قصيرة-  
بين- كل- مجموعة- وأخري-
- عند أداء تمارينات- المرونة- يجب- أن- تأخذ- الحركة- أقصى- مداها ولكن-  
ليست- بالسرعة- التي- يحس- فيها- اللاعب- بالألم- -
- لا تعطي- تمارينات- المرونة- بعد تمارينات- التحمل- أو في- نهاية وحدة-  
التدريب- اليومية- -

### أمثلة- لتمرينات- المرونة:-

- 1- تمارينات- المرجحات- للنراعيين- والرجلين- والجذع- -
- 2- تمارينات- دوران- النراعيين- والرجلين- والجذع- -
- 3- تمارينات- ثي- الجذع- أماما- أسفل- لمحاولة- لمس- الأرض- مع ملاحظة- مد-  
الركبتين- -

4- التقوس- من- الوقوف- أو الانبطاح علي- الأرض- ..

5- تمرينات- الجلوس- طولاً- ومحاولة- لمس- المشطين- مع ملاحظة- مد- الركبتين- ..

6- تمرينات- لف- الجذع- علي- الجانبين- ..

7- تمرينات- ثني- الجذع- جانبا - ..

8- تمرينات- مد- مفاصل- القدمين- ودورانها- ..

ويمكن- أن- تؤسي- هذه- التمرينات- بأدوات- أو بدون- أدوات- كما- أن- تكون- تمرينات- فردية- أو مزدوجة- مع الزميل- - وقد- تكون- هذه- التمرينات- إيجابية- بان- يؤديها- اللاعب- بذاته- أو سلبية- بمعنى- أن- يقوم- زميل- بمساعدة- اللاعب- علي- وصول- الحركة- إلي- أقصى- مداها ( هاشم- ياسر- 2008م- ص- 36 ).

## الرشاقة:-

تعنبر- الرشاقة- من- أهم- الصفات- البدنية- لرتباط- بالأداء- الرياضي- في- الأنشطة- والألعاب- بصفة- عامة- وكرة- القدم- بصفة- خاصة - ..

حيث- أنها- ترتبط- بالمواصفات- والعنصر- الأخرى- للياقة- البدنية- في- نواحي- متعددة- كما- إنها- ترتبط- بالمهارات- الأساسية- لرتباط- طبيعياً - ..

وقد- أشار- "هيرتز- " إلي- مفهوم- الرشاقة- علي- " -أنها- التنسيق- بين- الحركة- " وهي- تؤسي- إلي- لارتفاع- الأداء- المهاري- وسرعة- تعليم- وتأهيل- المهارات- الأساسية- لدى- اللاعبين- ..

وتتضمن الرشاقة أداء المهارة بكيفية سليمة وبثقة كأن تؤدى المهارة في المكان المقصود وفي الوقت وبالطريقة المناسبة ..

وفي المباريات تكسب الفرد الرياضي أداء الحركة بطريقة اقتصادية من حيث الجهود أي تتميز بالوقر في أدائها ، ويقصد بوقت الأداء كميّاس لعصر الرشاقة ، لن تؤدى المهارات أو الحركات خلال مواقف وظروف المسابقة أو المباريات كالتغير المفاجئ في المراكز أو المواقف والتي تتطلب من اللاعب أن يغير من الأداء الحركي وحتى يتناسب الأداء مع المواقف المتغيرة والمفاجئة ، ويكون بالطريقة السليمة وفي زمن قصير وتوقيت دقيق . ( طه- إسماعيل- و آخرون- 1989 ، ص 158 )

وللرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخطط الفنية كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات الخاصة التي تتطلب الأداء الحركي فيها التعاون و التنافس و تغيير المراكز و المواقف وظروف الاستحوان على الكرة ..

ويرى طه- إسماعيل- أن الرشاقة هي ، قدرة اللاعب على تغيير أوضاع واتجاهات جسمه بأكمله أو جزء منه على الأرض أو في الهواء ، بسرعة وتوقيت ، بقة وتنسيق ، توفق ولقتصاد في الجهد الحركي اتجاه صحيح وربط وتركيب وتطابق الأداء المهاري بما يتناسب مع المنافسة وإعانة اتزانه فور ذلك مباشر ..

وتعتبر الرشاقة قدرة توليفية مركبة وهي شرط أساس لتعليم وصقل تكتيك كرة القدم ونظرا للترابط الوثيق القائم بين القدرات التوافقية والمهارات الحركية تكون تنمية المهارات الحركية دائما مرتبطا برفع مستوى القدرات

## طرق- و- مبادئ- تنمية- الرشاقة- :-

1/ لإمكان- تطوير- صفة الرشاقة- ينبغي- العمل- علي- اكتساب- اللاعب- لعدد كبير- من- المهارات- الحركية- المختلفة- ، وتسهم- الألعاب- الرياضية المختلفة- في- تنمية- وتطوير- الرشاقة- نظرا- لما- يتخللها- من- مختلف- المواقف- والظروف- المتغيرة- ..

2/ نقلنا عن- طه- إسماعيل- ويقول- "أربلي"-أنة- كلما- زادت- الرشاقة- لدى- اللاعب- كلما- استطاع- بسرعة- تحسين- مستواه- " بصفة- علمة- ، ويوصي- بمراجعة- مبادئ- التدرج- من- البسيط- إلي- المركب- ..

ومن- المستحسن- الاهتمام- بتطوير- وتنمية- الرشاقة- في- مراحل- الطفولة- والفتوة- نظرا- لما- تتميز- به- تلك- المراحل- من- القابلية- الجيدة- للتشكيل- والاستيعاب- ، ولضمان- العمل- علي- اكتساب- الفرد- لما- يسمى- بالتذكر- الحركي- ..

3/ ينصح ( هاربا ) باستخدام- الطرق- التالية- في- غصون- عمليات- التسريب- لتنمية- وتطوير- صفة الرشاقة:-

أ/ الأداء العكسي- للمرين- :-

مثل- التصويب- بالقدم- الأخرى- وكنا- المحاورة- بها- في- كرة- القدم-

ب/- التغيير- في- سرعة- وتوقيت- الحركات- :-

كأداء الحركات- المركبة- كتنطيط- الكرة- والتصويب- أو التمرين- والاستلام- والمحاورة- والجري- مع تغيير- السرعة- والاتجاه- ..

ج/ تغيير- الحدود- المكانية- لأجراء- التمرين- :-

مثل- تقصير- مساحة- الملعب- في- كرة- القدم- مع سرعة- الأداء- المهاري- ..

د/ التغيير- في- أسلوب- أداء- التمرين- :-

كأداء مهارة- ضرب- الكرة- بالرأس- من- الثبات- والجري- والوثب- لأعلي- بالقدمين- ثم- بقدم- واحد- - ( طه- إبراهيم- ، 1989 م- ، ص- 159 ) .

## 2-2 المبحث الثاني :- المتطلبات المهارية.

### 2-2-1 مفهوم وأهمية المهارة :-

هي تلك العمليات التي - تهدف إلي- تعلم اللاعبين- أسس- تعلم المهارات- الحركية و وصولهم فيها للأداء الذي يتصف بالآلية والدقة والانسيابية والدافعية والاقتصاد في- الجهد- خلال- المنافسة الرياضية والوصول- من- خلالها- لأفضل- النتائج المرجوة- في- المنافسة-.

تعتبر- جوهرية- الإستراتيجية التكتيكية في- كرة- القدم- حيث- تعتمد- تلك- الإستراتيجية علي- مدى- تنفيذ الأساسيات- الحركية- بمهارة- عالية- - وهذه- أحد- الأسباب- أن- نطلق- عليها- المهارات- الأساسية- ، وعلية- فإن- الفشل- في- تحقيق- هذه- الإستراتيجية- مرجعة- ضعف- حالة- الفريق- عاملة- و حالة- اللاعب- خاصة- في- هذه- الأساسيات- الحركية- .

لذلك- يجب- تنال- هذه- الأساسيات- الحركية- جزءا- هاما- كبيرا- من- اهتمام- المدربين- واللاعبين- ،وهنا- لا يأتي- إلا- من- خلال- تكثيف- التدريب- المتضمنة- للعديد- من- الأساسيات- الحركية- وتطويرها- ، بالإضافة- لتحسن- مستوي- إتقان- هذه- الأساسيات- وحق- نصل- بها- إلي- درجة- عالية- من- التميز- والدقة- والثبات- في- الظروف- المغايرة- أثناء- الموقف- التنافسي-.

تتمثل- المهارات- الأساسية- في- لعبة- كرة- القدم- مجموعة- من- الحركات- الهادفة- سواء- كانت- هذه- الحركات- بسيطة- "مفردة- " أو مركبة- "مجموعة- " ، تحتاج- إلي- أدائها- في- جميع- مواقف- اللعبة- تقريبا- والتي- تتطلبها- اللعبة- وتمثل- الغرض- الأساسي- من- أداء- هذه- الحركات- في- الوصول- إلي- أفضل- النتائج- مع- الاقتصاد- التام- في- الجهود- لذلك- يجب- أن- يجيدها- لاعب- كرة- القدم- بصفة- عاملة- إجابة- تامة- - إن- عن- طريقها- وبالتعاون- مع- جميع- أفراد- الفريق- يمكن- تنفيذ- الخطط- الفنية- الموضوعية- سواء- كانت- للدفاع- أو- الوسط-

أو الهجوم- والتي- تهدف- في- النهاية إلي- تحقيق- الفوز- (قوئل- بالمسرب- العربي)-

**1-1-2-2 المهارات- الأساسية- في- كرة- القدم- :- تنقسم- إلي- نوعين-**

**أولاً- :- مهارات- بدون- كرة- :- وهي- المهارات- التي- تؤتي- بدون- كرة- و فيها- :-**

### **(أ.) الجري- و- تغيير- الاتجاه-**

يمتاز- لاعب- كرة- القدم- بكثرة- الجري- في- ساحة- الملعب- فهو- يقوم- بانطلاقات- كثيرة- و متعددة- و مختلف- الاتجاهات- طوال- زمن- المباراة- نظراً- لمتطلبات- اللعب- و مواقفه- التي- تتطلب- منه- أن- يتحرك- لاستقبال- الكرة- من- زميله- أو التحرك- لقطع- الكرة- من- اللاعب- المنافس- و الجري- لاحتلال- موقع- مناسب- في- الملعب- أو لتبادل- المراكز- أو لمتابعة- الكرة- في- الهجوم- والوسط- والدفاع- وهذه- تأتي- منه- الجري- بأقصى- سرعة- للوصول- إلي- الكرة- وقد- يكون- الجري- لخطوات- كبيرة- أو قصيرة- وقد- تكون- بطيئة- أو سرعة- وحسب- الموقف- ويكون- الموقف- ويكون- اللاعب- مهياً لتغيير- اتجاهه- في- أي- ناحية- بتطلبها- موقف- اللعب- وهو- في- أقصى- سرعة- (قاسم- لازم ، و آخرون- - 2005م-ص-99).

وقد- يغير- من- توقيت- سرعته- باستمرار- وخاصة- عندما- يكون- مقتصرًا- في- خضاع- المنافس- - وإن- الجري- في- كرة- القدم- هو- السرعة- وفق- الموقف- الزنى- تفرضه- حركة- كرة- القدم- أو اللاعب-

### **أمثلة- لتدريبات- الجري- بدون- كرة- وتغيير- الاتجاه- :-**

- انطلاقات- سريعة- لمسافات- 5-30 متر- في- كافة- الاتجاهات- ومن- أوضاع- مختلفة- ..
- الجري- بين- الشواخص- وعمل- حركات- خضاع- الخصم- -
- الجري- السريع- وعند- سماع- الصفارة- التوقف- ..

- الجري- السريع وعند سماع- الصفارة- الجلوس- علي- الأرض -
- الجري- السريع عكس- إشارة- المدرب- -
- لاعبان- يجريان- سوية- للجانب- وعند سماع- الإشارة- يتقاطعان- أماما -
- ينطلق- اللاعب- سريعا من- العلم- الأول- لمسافة- 10 متر- إلى- العلم- الثاني- ثم- يجري- أبطا- وعند وصوله- إلي- العلم- الثالث- ينطلق- سريعا حتى- العلم- الرابع ،حيث- يبطئ- السرعة- حتى- العلم- الخامس- بعدها ينطلق- سريعا حتى- العلم- السادس- ثم يرجع مشيا- (قاسم- لزام- و أخرون- ،2005م-ص-99).

### (ب)-الوثب-

يعد الوثب- من- النواحي- المهمة- للاعب- كرة- القدم- نظرا- لاستخدامات- الوثب- في- اللعب- - خاصة ضرب- الكرة- بالرأس- ولأيد- من- لرتباط- الوثب- بالتوقيت- الصحيح لضرب- الكرة- بالرأس- أو لقطع- الكرة- من- اللاعب- المنافس-

أن- تأدية الوثب- بشكله- السليم- ووفق- خطة- اللعب- الموضوعية- قد- يكون- سببا- في- فوز- الفريق- عن- طريق- إحراز- هدف- أو في- إنقاذ- الفريق- من- خسارة- عن- طريق- قطع- الكرة- ..

الوثب- له- أهمية- بالغة- في- الوصول- للكرة- بالوقت- المناسب- وتنفيذ- الهدف- المطلوب- بما- يتطلب- التدريب- المستمر- علي- الوثب- وتطوير- مقدرة- اللاعب- في- الوثب- وذلك- لأن- قوة- الوثب- عند- اللاعب- بشكل- بطئ- الأمر- الذي- يدعو- إلي- التأكيد- علي- تمارينات- الوثب- من- الثبات- ومن- الحركة- ..

### أمثلة- لتدريبات- علي- الوثب- :-

- الوثب- لضرب- كرة- وهميه- ..
- الوثب- من- فوق- مانع -
- الوثب- مع حمل- أثقل- خفيفة- ..
- الوثب- للأعلى- من- الجلوس- علي- الأربع -
- الوثب- من- فوق- ظهر- الزميل- -

- الوثب- بجانب- الزميل- ثم الوثب- عاليا سوية- .
- الاستلقاء- علي- الظهر- وعند- سماع- الصافرة- النهوض- ثم الوثب- للأعلى- بكلتا القدمين- ، بعدها الوثب- للأعلى- بقدم- واحدة- .( قاسم- لزنام- و آخرون- 2005 م- ص- 102 ) .

### ( ج )- الخدع-

هو فن- التخلص- من- اللاعب- المنافس- ومحاولة- خداعه- ، وعدم- تمكين- لاعبي- الفريق- المنافس- في- محاولاتهم- للتخلص- من- المدافعين- المنافسين- و وصولهم- إلي- مرمي- الفريق- الآخر- .

فمن- الملاحظ- بأن- الخداع يعطى- للاعبين- الهاجمين- أفضلية- للحصول- علي- المساحة- في- الملعب- . إذ يتمكن- فيها- من- التصرف- الخططي- السليم- وإن- ذلك- يأتي- من- كون- الخداع مرتبط- بذكاء- اللاعب- وسرعة- رد الفعل- ، وحسن- اختيار- اللحظة- المناسبة- والتوقيت- المضبوط- مع السيطرة- التامة- علي- الكرة- وبأقل- فترة- ممكنة- .

وهو- يتيح- للاعب- تفوقا- علي- اللاعب- المنافس- واحتفاظه- بالكرة- والذي- يتطلب- ذلك- من- اللاعب- وأن- تكون- حركته- متقنة- وغير- واضحة- للاعب- المنافس- ، الأمر- الذي- يجعل- اللاعب- يستجيب- لاستجابة خاطئة- بالنسبة- لحركة- اللاعب- الحقيقية- ، فيقوم- اللاعب- بتنفيذ- الحركة- المطلوبة- وهناك- عدة- طرق- للخداع- لأبد- علي- اللاعب- أن- يتقنها- جميعا- من- أجل- استخدائها- في- مختلف- مواقف- اللعب- وحسب- قدراته- البدنية- والفنية- التي- تتطلب- منه- ذلك- .

### أمثلة- لتسريبات- علي- الخداع- :-

- يقوم- اللاعب- بتحريك- جسمه- في- اتجاهات- مختلفة- بدون- كرة- من- الثبات- .
- يقوم- اللاعب- بتحريك- جسمه- في- اتجاهات- مختلفة- بدون- كرة- من- المشي- ثم- الجري- .
- يقوم- اللاعب- بتحريك- جسمه- لأداء- الخداع- مع- الكرة- بوجود- منافس- سلمي- .

- يقوم اللاعب بتحريك جسمه لأداء الخداع مع الكرة. بوجود منافس. ايجابي (قاسم- لارزم و أخرون- 2005م- ص- 104).

**ثانياً :- مهارات باستخدام الكرة :-** وهي المهارات التي تؤتي باستخدام الكرة وفيها :-

### **ضرب الكرة بالقدم :-**

تعد هذه المهارات من أكثر المهارات استخداماً من قبل اللاعبين ، الأمر الذي يستدعي التركيز عليها والاهتمام بها وإتقانها بالشكل الصحيح – فالفريق الذي يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بشكل سليم ومنتقن ويتمكن من تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب - بينما تري العكس في الفريق الذي لا يجيد لاعبيه أنواع ضرب الكرة بالصورة الصحيحة -

وذلك يضيع فرص كثيرة وبالتالي يتأثر مستوى الأداء مما قد يؤدي إلى خسارة المباراة - وتعتبر ضربات الكرة بالقدم سلاح قوي من ناحية إمكانية ضرب الكرة إلى مسافات طويلة ، ولعل الضربات المتنوعة التي يمكن أن تؤتيها القدم وتطبيقاتها المختلفة تجعل هزم المهارة من أهم المهارات في مجال كرة القدم -

### **أنواع ضرب الكرة بالقدم :-**

- ضرب الكرة بباطن القدم -
- ضرب الكرة بوجه القدم لأمامي -
- ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي -
- ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي (مفتي- إبراهيم حماد - 1999 م- ص- 88).

**ضرب الكرة بباطن القدم :-** يعد هذا النوع من ضرب الكرة ذا أهمية كبيرة نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة - وتستخدم بكثرة في المناولات القصيرة والمتوسطة بشكل خاص - وذلك فإنه يجب علي اللاعب

إتقان- هذا النوع والتدريب- المستمر- علي- استخدامها- بالشكل- السليم- وبقوة- وبقوة- وبقوة-

### طريقة- الأثناء :-

- تؤسي- الضربة- بان- توضع- قدم- الارتكاز- بجانب- الكرة- و إلي- الخلف- قليلا- و تستدير- القدم- الضاربة- بحيث- تشكل- القدم- زاوية- قائمة- مع- قدم- الارتكاز- حتى- يواجه- داخلها- الكرة- .-
- يكون- الجذع- مائلا- للأمام- قليلا -.
- تستخدم- النراعيان- لأجل- الحفاظ- علي- توازن- الجسم- .-
- تستمر- مرجحة- الرجل- المؤدي- للضربة- باستمراريتها- للأمام- بعد- أداء- الضربة-

### الخطوات- التعليمية :-

- يتم- ضرب- الكرة- من- منتصفات- .-
- يكون- النظر- إلي- الكرة- لحظة- ضربها-
- تؤسي- الحركة- من- الثبات- بدون- كرة- .-
- أحد- اللاعبين- يمسك- الكرة- علي- الأرض- ويقود- اللاعب- الأخر- بضرب- الكرة- بباطن- القدم- بشكل- حفيف-
- يقود- اللاعب- بضرب- الكرة- بباطن- القدم- نحو- الزميل- أو- الحائط- .-
- يقود- اللاعب- بضرب- الكرة- بباطن- القدم- من- المشي- نحو- الزميل-
- للاعبان- يتبادلان- مناوبات- ضرب- الكرة- بباطن- القدم- بشكل- مستمر- .-
- للاعبان- أحدهما- يرمي- الكرة- بيده- فيقود- اللاعب- الأخر- بإرجاعها- بباطن- القدم- (مقي- إبراهيم- حماد- 1999م- ص- 89).

### ضرب- الكرة- بوجه- القدم- الأمامي :-

تأتي أهمية هذه الضربة من كونها أقوى الضربات بالقدم والمفاجئة لمسافات طويلة وضرب الكرة لمسافة بعيدة في التهديف والمناولات السريعة ، إضافة إلى استخدامها في الضربات الحرة الموجهة نحو المرمي للفريق المنافس إذ أن صلابة الجزء المستخدم من القدم يؤثر تأثيرا مباشرا في قوة الضربة وسرعتها .

### طريقة الأداء :

تقسم حركة ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي إلى ثلاث مراحل متتالية وهي :

- مرحلة الإعداد .
- مرحلة التنفيذ .
- مرحلة أنها الضربة .

### وتتم المراحل بالتالي :

أ/ في هذه المرحلة يكون الجذع في وضع تقوس إلى الأمام مع مرجحة الرجل الضاربة إلى الخلف - وتكون قدم الارتكاز في مكان مناسب لضرب الكرة وتحديد أرتقاها .

ب/ تثني الركبتان قليلا .

ج/ يثبت الرأس لحظة ضرب الكرة ، وتكون الذراعان إلى الجانب وبصورة طبيعية للمحافظة علي توازن الجسم .

د/ يكون وجه القدم الأمامي لضرب الكرة علي خط واحد ، مع التأكيد علي أن تكون ركبة الرجل الضاربة عمودية علي الجزء الأمامي من الكرة . ( يوسف لازم وآخرون، 2005م , ص 125 ).

### **ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي :**

يستخدم هذا النوع من ضرب الكرة بكثرة من قبل اللاعبين خاصة في الضربات الطويلة والمتوسطة - وذلك نتيجة لسهولة التحكم في توجيه الكرة بصورة دقيقة ، وتوجيهها إلي الارتفاع المطلوب نحو اللاعب الزميل - الأمر الذي يعطي الأهمية الكبرى نحو هذا النوع من ضرب الكرة في استخدامها في التهديد علي المرمي .

### **طريقة الأداء :**

- توضع القدم الثابتة بعيدا عن الكرة لمسافة معينة وتكون مناسبة بحيث تلعب الكرة بحرية.
- يكون أقرب اللاعب نحو الكرة بزواوية .
- تخرج الرجل الضاربة إلي الخلف ثم إلي الأمام .
- تعمل الذراعان علي حفظ توازن الجسم لحظة ضرب الكرة.
- تكون ركبة الرجل الضاربة منتشية قليلا لحظة ضرب الكرة .
- يميل الجذع للخلف في لحظة ضرب الكرة .

## الخطوات التعليمية :

- أداء حركة ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من الثبات - مع التأكيد علي مرجحة الرجل من مفصل الفخذ بدون كرة .
- لاعبان " أ ، ب " المسافة بينهما " 5 " متر يضرب اللاعب " أ " الكرة من الثبات إلي " ب " بوجه القدم الداخلي .
- يقف اللاعب بزاوية بالنسبة للكرة وعلي بعد " 5 " متر من زميله يقوم اللاعب بضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من منتصفها مع ميل الجذع للأمام لتكون الكرة أرضية .
- يضرب اللاعب بوجه القدم الداخلي الكرة من أسفلها ، وميل الجذع لخلف لتكون عالية .
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الإمام .
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الجانب .
- يقوم اللاعب بضرب الكرة الآتية إليه من الزميل قبل سقوطها علي الأرض .
- يدرج اللاعب الكرة للأمام ثم يرفعها عالية بوجه القدم الداخلي .(محمد حسن، 2005م، ص 128).

## ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي :

لقد اكتسب هذا النوع من الضربات في كرة القدم أهمية كبرى بخطط اللعب الحديث - وذلك لسرعة الأداء ومفاجئة اللاعب الخصم ، حيث يكون سير الكرة فيها على شكل قوس - والتي يمكن إرسالها من خلف المدافعين أو من بينهم وعن طريقها يمكن التهديد بقوة نحو مرمي الفريق المنافس - أضافه إلي فاعليتها في المناولات وفي التغلب علي حائط الصد "الجدار أثناء الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة .

### طريقة الأداء :

- توضع قدم الارتكاز خلف الكرة قليلا .
- تسديد قدم اللاعب الضاربة نحو الداخل .
- تتابع الرجل الضاربة للخلف ثم للأمام لتأدية الضربة .
- يثنى الجزء قليلا للأمام .
- يكون الاقتراب نحو الكرة في الخط مستقيم أو بالانحراف قليلا عن المكان المطلوب توصيل الكرة إليه.
- تميل الجزء قليلا للأمام وألي الجانب في اتجاه الرجل المؤدية للضربة .
- يثبت الرأس أثناء ضرب الكرة - ويكون النظر علي الكرة لحظة ضربها.

### الخطوات التعليمية:

- يضرب اللاعب الكرة الثابتة ألي زميلة علي مسافة "5" متر - تلف القدم الضاربة للداخل قليلا.

- يقف اللاعب يميل بالنسبة للكرة وعلي بعد خطوة واحدة - ويضيع قدمه الثابتة قرب الكرة ، ويقود اللاعب بضرب الكرة من منتصفها و تمرجح الرجل ألي للأمام بعد ضرب الكرة لمتابعتها.

- نفس التدريب السابق مع ضرب الكرة المتدحرجة من الثبات ثم التحويل إلي الجري .

- يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي الكرة الآتية إلية من زميلة من الأمام .

- يضرب اللاعب بوجه القدم الخارجي القدم الآتية إلية من زميلة من الجانب.

- \*يمسك اللاعب الكرة بيديه ويتركها تسقط بجانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وقبل وصول الكرة الأرض يضربها بوجه القدم الخارجي إلي زميلة .

- يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بوجه القدم الخارجي مرة بالقدم اليمن ومرة بالقدم أليسري.

- التمرير علي الحائط باستخدام مجه القدم الخارجي .(محمد حسن,2005م, ص (139).

## 2-2-2 السيطرة علي الكرة :

تعد السيطرة علي الكرة أحدي المهارات الأساسية الهامة في كرة القدم - وهي تعني- حصول اللاعب علي الكرة وجعلها تحت تصرفه وقد أزدات أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديث باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الدفاعية منها والهجومية ، فعن طريققتها يمكن وضع جميع الكرات القادمة إلي اللاعب تحت سيطرة سواء كان استلامها بصورة متدرجة أو عالية ، وتتطلب عملية السيطرة علي الكرة أن تتوفر لدي اللاعب القدرة علي استخدام أجزاء جسمه كافة عدا " اليدين " وفي أي وضع كان .

ومن الواضح بان اللاعب الذي يتقن مهارة السيطرة علي الكرة يكون أكثر إمكانية في التصرف والتحكم بها وهو في حالة حركة ، فهي تجعله لا يعطي الفرصة للمدافع لقطع الكرة إضافة إلي أنه يكسب الوقت - فاللاعب يهئ الكرة بالسرعة الممكنة من اجل المناولة أو التهديد أو للقيام بحركة أخري يبتغيها اللاعب في تحقيق سرعة تنفيذ الواجبات الخطئية (محمد حسن, 2005م, ص 132).

## الأسس العامة للسيطرة علي الكرة :

- أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الإحساس بالكرة للسيطرة عليها .
- القدرة علي اتخاذ القرار السريع قبل السيطرة علي الكرة حول أفضل الطرق استخداما في السيطرة علي الكرة .

- التمتع بإمكانية عالية في توقيت حركة الكرة والتحرك نحو المكان الذي تأتي منه الكرة للسيطرة عليها .
- ضرورة عدم الابتعاد عن الكرة أكثر من اللازم لحظة السيطرة عليها .
- استخدام السرعة المطلوبة في السيطرة علي الكرة والتحكم بها .
- ضرورة استرخاء أجزاء الجسم لحظة السيطرة علي الكرة .

### طريقة الأداء:

- يقوم اللاعب بثني رجل الارتكاز من مفصل الركبة .
- تهيأ الجزء الذي سيستقبل الكرة عن طريق القيام بحركة أعداد في اتجاه الكرة القادمة .
- القيام بحركة رجوعية للخلف للمساعدة في امتصاص الكرة والسيطرة عليها.
- رفع الذراعين إلي الجانب للمحافظة علي توازن الجسم .
- تثبيت الرأس ويكون النظر علي الكرة أثناء لحظة استلام الكرة .
- قيام اللاعب لحماية الكرة بجسمه أثناء السيطرة عليها .(محمد حسن, 2005م , ص 134).

### أقسام السيطرة علي الكرة :

## أ/ استلام الكرة:-

يستخدم هذا النوع من السيطرة علي الكرة المتدحرجة علي الأرض ويقوم اللاعب بوضعها تحت سيطرته عن طريق تقديم الجزء المستخدم في استلام الكرة وسحبها للخلف بمجرد ملامسة لها.

### ومن أهم الأجزاء المستخدمة في ذلك هي:-

- باطن القدم -
- مقدمة القدم-
- خارج القدم-

## استلام الكرة بداخل القدم:-

يعد هذا النوع من أكثر الأنواع المستخدمة لسهولة السيطرة علي الكرة بسبب كبر المسافة المستخدمة في الاستلام وإمكانية التحكم فيها إن إن تقوس باطن القدم وتحذب الكرة تؤسي إلي الدقة في التوجيه وحسن التقدير-

## طريقة الأداء:

ل/ التحرك نحو الاتجاه الذي تأتي منه الكرة -

ب/ تثني - ركلة الرجل - الثابتة - وتمر - الرجل - اللاعب - الأمام - باتجاه الكرة - ثم  
التسديد - إلي - الخارج - .

ج/ أثناء ملامسة الكرة - لداخل - القدم - تسحب - القدم - للخلف - لامتصاص  
سرعة - الكرة - .

د/ يميل - الجنب - للخلف - قليلا - .

هـ/ تعمل - الزراعات - علي - حفظ - تولزن - الجسم - .

و/ يكون - مفصل - القدم - مرتخيا والقدم - مرتفعا - عن - الأرض - قليلا .

ي/ يكون - النظر - مركزا - علي - الكرة - أثناء ملامسة - الكرة - لقدم - اللاعب - .  
(محمد - حسن - 2005م - ص - 136) .

### **استلام الكرة - بمقدمة - القدم - الأمامية :-**

تستخدم - مقدمة - القدم - الأمامية - في - استلام - الكرة - المتدحرجة - التي - تكون - في -  
مستوي - أعلي - من - الأرض - قليلا - .

### **طريقة - الأداء :-**

أ/ تمتد - الرجل - اللاعب - للأمام - وتكون - القدم - متقدمة - للأمام - لاستقبال - الكرة - .

ب/ تثني - الرجل - الثابتة - من - الركبة - قليلا لينتقل - عليها - ثقل - الجسم - .

ج/ اللحظة - التي - تلمس - فيها - الكرة - مقدمة - القدم - الأمامية - تسحب - الرجل -  
للأسفل - وللخلف - قليلا لقليل - .

د/ رفع - النرايعين - للجانب - لحفظ - تولزن - الجسم - .

هـ/ يكون - نظر - اللاعب - مركزا - علي - الكرة - لحظة - ملامستها - لقدم - اللاعب - .

و/ علي - اللاعب - أن - يلحق - بالكرة - للسيطرة - عليها - .

### **استلام الكرة - بخارج - القدم :-**

يتم استخدام هذا النوع من استلام الكرة عندما تكون الكرة قلزمة عن اتجاه جانبي أو من الأعلى و الأمام - وقيام اللاعب بالجري مباشرة بعد تثبيتها في اتجاه استلام الكرة .-

### **طريقة الألباء:**

- نتفي - الرجل من مفصل الركبة ومفصل الفخذ .-
- تستدير قدم اللاعب نحو الداخل قليلا لمواجهة الكرة بخارج القدم .-
- لرتقاء مفصل القدم لامتناس قوة وسرعة الكرة .-
- ميلان الجذع قليلا نحو الرجل الثابتة .-
- تكون الذراعان إلي الجانب لحفظ توازن الجسم .-
- يكون نظر اللاعب باتجاه الكرة لحظة ملامستها لقدم اللاعب .-
- علي اللاعب أن يلحق بالكرة بسرعة للسيطرة عليها (محمد حسن 2005م، ص 138).

### **ب/ الدرحة بالكرة :-**

تعد مهارة الدرحة بالكرة من الأساسيات الفنية بكرة القدم والتي تعني بها التحرك بالكرة وبفعلها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء درجتها علي الأرض .- وتستخدم كوسيلة للوصول إلي غاية معينة ويستخدمها عندما يكون زملائه اللاعبين مراقبين من مسافعي الفريق الخصم .- فالدرحة بالكرة هي أساس الجهود الفردي للاعب في التقدم بالكرة واختراق دفاع الخصم وخلق الفرص لزملائه اللاعبين .-

### **الأسس المهمة في الدرحة بالكرة :-**

- 1/ المحافظة علي الكرة علي بعد مناسب من قدم اللاعب.
- 2/ المحافظة علي التوازن لأجل التحرك لكل الاتجاهات بسهولة .-
- 3/ عدم تركيز النظر علي الكرة أثناء الدرحة ، لأبد من رفع الرأس دائما لرؤية تحركات اللاعبين الآخرين .-

## الأهداف الأساسية للدرجة بالكرة :-

- الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت -
- سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعبين - زملاء -
- خلق الفرص من أجل المناولة أو التهديف -

## أنواع الدرجة بالكرة :-

- أ/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الداخلي -
- ب/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الخارجي -
- ج/ الدرجة بالكرة بوجه القدم الأمامي (محمد حسن - 2011م - ص 175).

## 3-2-2 المراوغة بالكرة :-

هي التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من اللعب - ونظرا إلى أن أغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع ، فإن المراوغة تكتسب أهمية من خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد علي أن يكون لديه الوقت والمسافة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة ، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لأبد من التأكيد علي ناحية هامة وهي التوقيت ، وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة علي الكرة ، ويلجأ اللاعب إلي المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم -

## الأهداف الرئيسية للمراوغة :-

- أ/ التخلص من لاعبي الفريق المنافس -
- ب/ سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاغرة لاستغلالها من قبل اللاعبين زملاء -
- ج/ خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف -

د/ سحب المراقبة عن اللاعب الزميل .

ه/ بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستحون علي الكرة .

### مميزات اللاعب المراوغ- الجيد-

- أن- يكون- اللاعب- سريعاً و رشيق- الحركة-
- أن- يكون- توقيت- اللاعب- سليماً- في- اختيار اللحظة- المناسبة- للمراوغة-
- أن- يهتم- بعض- المفاجأة- للاعب- الفريق- المنافس-
- أن- يمتاز- اللاعب- بالرشاقة- العالية- أثناء أداء الحركات- الخداعية- ..
- أن- يتقن- كافة- أنواع المراوغة- حتى- يستخدمها- وفق- الموقف- المطلوب-
- أن- يمتاز- اللاعب- بالثقة- العالية- بالنفس- للتغلب- علي- اللاعب- المنافس- ..

### أنواع- المراوغة- بالكرة- :-

1/ المراوغة- عندما- يأتي- اللاعب- الخصم- من- الأمام-

2/ المراوغة- عندما- يأتي- اللاعب- الخصم- من- الجانب(يوسف- لازم- و

صالح بشير- 2011م- ، ص- 161- 169).

### د/ضرب- الكرة- بالرأس- :-

يعد ضرب- الكرة- بالرأس- من- المبادئ- الأساسية- الهامة- في- كرة- وذلك- نتيجة- لكون- الكرة- غالباً- ما- تلعب- بالهواء- - الأمر- الذي- يستلزم- استخدام- الرأس- في- اللعب- وهذا- ما- جعل- المدربين- يعطونها- الأهمية- الكبيرة- في- الوحدات- التدريبية ، إضافة- إلي- دورها- الكبير- في- إحراز- الأهداف- من- قبل- اللاعبين- المهاجمين- و كذلك- لأبعاد- الكرات- الخطرة- عن- المرمى- وتشتيتها- من- قبل- اللاعبين- ويعد ضرب- الكرة- بالرأس- من- المستلزمات- الأساسية- للاعب- سواء- كان- مدافعاً- أم- مهاجماً- ولا بد- للاعب- أن- يجيدها- ويتقنها- بصورة- كبيرة- وهذا- لا- يكون- إلا- من- خلال- التدريب- المتواصل- في- مختلف- الظروف- والمواقف- في-

اللعب - خاصة وأن اللعب بالرأس يحتاج إلي إمكانية عالية وتوقيت جيد فضلا عن ثقة كبيرة بالنفس. في لعب الكرة بالشكل الصحيح.

### **الشروط الأساسية للعب الكرة بالرأس :-**

- 1/ التوقيت الصحيح عند التحرك لضرب الكرة بالرأس -
- 2/ ضرب الكرة بالجبهة حتى - وأن كان توجه الكرة نحو الجانب أو الخلف -
- 3/ استخدام حركة الجذع كحركة مساعدة لضرب الكرة لمسافة -
- 4/ تكون العينات مفتوحتان لحظة ضرب الكرة بالرأس -
- 5/ استخدام النراغان لحفظ تولزن الجسم ، وذلك بتحريكهما للأمام قبل استقبال الكرة ثم سحبها للخلف لحظة ضرب الكرة -

### **أنواع ضرب الكرة بالرأس-**

- 1/ ضرب الكرة بالرأس واللاعب مرتكز علي الأرض -
- 2/ ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء -

### **هـ/ مهاجمة الكرة:-**

هي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون الكرة تحت سيطرته أو قطعها أو تثبتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة علي الكرة من قبل اللاعب المنافس -

وهنا يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للمهاجمة وهي تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها كل لاعب بدقة ، إذ أن التطوير الكبير الحاصل في خطط اللعب الحديثة يتطلب الاهتمام بالمهاجمة بشكل كبير انطلاقا من مبدأ خطط اللعب الجماعية - حيث يبدأ الدفاع من اللاعب الذي يفقد الكرة ، فالعمل بهذا المبدأ يحتم علي أن يقوم جميع اللاعبين بالدفاع والضغط علي لاعبي الفريق الخصم من أجل منعه من التقدم بالكرة - الأمر الذي جعل اللاعبين والمدافعين علي حد سواء يتقنوا هذه المهارة ويبدعوا فيها ، وذلك عن طريق التدريبات المستمرة والخبرة.

التي - يكتسبها اللاعب - من - خلال - المباريات - وتطبيق - المواقف - الخطئية - الدفاعية - التي - تتضمن - مهاجمة - الكرة - والاحتكك - باللاعبين - الآخرين - .

### **أنواع - مهاجمة - الكرة - :-**

1/ مهاجمة - الكرة - من - الأمام - .

2/ مهاجمة - الكرة - من - الجانب - .

3/ مهاجمة - الكرة - من - الخلف - ( محمد - حسن - ، 2011م - ، ص - 187 - 192 ) .

### **2-3 المبحث - الثالث - - لاعب - الوسط - :-**

#### **2- 3\_ 1 تعريف - لاعب - الوسط - :-**

هو اللاعب الذي يشغل المراكز الذي يقع في منتصف الملعب ومهمته الأساسية الربط بين خطي الدفاع والهجوم وهو مثل حال لاعبي

المراكز الأخرى. **لاعب وسط كرة قدم** هو أحد المراكز في تشكيلة كرة القدم، ويقوم بعملية الربط بين الدفاع والهجوم، قد يكون لاعب وسط متراجع أو متقدم أو في وسط الملعب .

وخط الوسط يعد من أهم مراكز كرة القدم وتتنوع مهامها منها ما هو دفاعي كالارتكاز ومنها ما هو هجومي كصانع اللعب ومنها بكن على الاطراف ومن الصفات التي يجب أن تكون لدى لاعب الوسط بشكل عام دقة التمرير للمهاجمين والتسديد القوي المحكم ومن المهارات التي يجب أن يتميز بها الوسط الدفاعي قطع الكرات بسلاسة نقل الكرة إلى الشق الهجومي لفريقه والبنية الجسدية وقوة التسديد اما خط الوسط الذي يلعب بالاطراف فجب ان يكون سريع ونو تمريرات دقيقة وحاسمة والعرضية لكي يستفيد  
[/http://ar.wikipedia.org/wiki](http://ar.wikipedia.org/wiki)

#### **2- 3\_ 2 مهام - لاعب - الوسط - :-**

1- رفع الكرة لمساعدة المهاجمين والتمريرات الطويلة

2- التسديد من خارج منطقة الجزاء فهي أفضل طريقة للتسجيل

3- الهجوم وخاصة على الأطراف والمراوغة .

## 2. 3. 3 الصفات الأساسية للاعب الوسط :

المعروف أن للاعب خط الوسط يشغل أكبر مركز من المساحة الملعب وأيضا فأن

الواجبات المطلوبة من للاعب الوسط تعتبر أكبر الواجبات عن غيرها من المراكز للعب

المختلفة بسواء الهجوم أو الدفاع قرب إلي اللعب الشامل الذي يحتوي علي كافة مهارات

كرة القدم نظرا لطبيعة هذه المراكز المتحرك دائما بالمشاركة مع الهجوم والدفاع في نفس

الوقت.

## 4-3-2 أهم صفات ومهارات لاعب الوسط هي :-

- الاشتراك في الكرة.
- التحكم والقدرة علي الاستقبال الجيد للكرة والتمرير.
- استخدام ضربات الرأس.
- مشاركة الهجوم بالتميز بالتسديدات عن طريق الضربات الثابتة .
- قطع تمريرات الخصم.

وظيفة أهم لاعب في الفريق وهو لاعب خط الوسط المدافع، والني يتميز

بجمعه لصفات معظم لاعبي الفريق ما بين المدافع والمهاجم والوسط

المهاجم وبالتالي عليه أن يطور 4 مهارات أساسية.

## (1) الألعاب الهوائية :

ضرب الكرة بالرأس من أهم وظائف لاعب الوسط المدافع، إذا كان في حالة دفاع أو

هجوم، ويجب أن يطور مهارة الدقة في التسديد بالرأس.  
(2) التمرکز الجيد :

يجب أن يراعي لاعب الوسط المدافع التفكير- في مراكز اللاعبين سواء المنافسين أو زملائه في الفريق، ويجب أن يتواجد في معظم مناطق الملعب أثناء أي مباراة، ويأتي ذلك عن طريق الحكمة في التحرك في الملعب لا أن يجري كثيراً بلا فائدة.

### (3) اللعب واحد لواحد :

الهدف الأساسي للاعب الوسط المدافع هو أن يستطيع الحصول على الكرة من اللاعب المنافس بدون ارتكاب خطأ، فيجب أن يستخدم جسمه بطريقة صحيحة في الحصول

#### على الكرة لتورق يلقى الهجوم والخضم بحكمة

يجب على لاعب الوسط المدافع أن يشترك مع زملائه في الفريق في الهجمات، ويجب ألا يكون هذا في أي وقت فيجب عليه اختيار الوقت المناسب لذلك، ويأتي ذلك عن طريق

إدراكه لأماكن زملائه في الفريق أثناء الهجمة. ويجب عليه أن يدرك في النهاية أن مهارتي الألعاب الهوائية واللعب واحد لواحد لن يكتسبها اللاعب إلا عن طريق المشاركة

في العديد من المباريات، ولذلك لا يجب أن يقلق لاعب الوسط المدافع إذا لم تتوفر تلك

المهارات عنده لأنه سيكتسبها من اللعب، أما على مستوى مهارتي القدرة على الهجوم <http://www.actionha.net/articles/28>

### 5-3-2 الاشتراك الجيد في الكرة مع الخصم:-

تعتبر منطقة الوسط هي أهم منطقة في الملعب لتبادل التمريرات بين الطرفين ، بالتالي فهي أكثر مناطق الملعب التي تتواجد فيها الكرة وأكثرها ازدحاماً باللاعبين - وللاعب وسط الفريق يستقبل التمريرات من لاعبي الدفاع وحارس المرمى وزملاء الوسط ومن ثم فهو يتعرض للاشتراك في الكرة مع الخصم بصفة مستمرة - ويحاول الخصم قطع التمريرة و الاستحواذ علي الكرة وهنا يحتاج لاعب الوسط ألي مهارة نقل الكرة مع

إن لاعب الخصم يقوم بالاشتراك مع لاعب الوسط بهدف قطع التمريرة والاستحواد علي الكرة وفن مهارة لاعب الوسط في هذا الغرض تتطلب منه سرعة التحرك بالمكان السليم لاستقبال الكرة والتحكم فيها ثم إعانة

### 6-3-2 الاستقبال والتمرير الجيد للكرة :-

التحكم عند استقبال اللاعب للكرة بحيث تكون تحت سيطرته من الميزان الهامة عند لاعب الوسط وخاصة تلك المنطقة التي تزدهم باللاعبين تكثر فيها نقاط الاشتراك ومهارة الاستقبال للكرة تمكن اللاعب بأداء التمير الصحيح باعتباره الأداء الفني الذي يلي أداء استقبال الكرة .-

فإن خطأ اللاعب في استقبال الكرة يؤدي إلي استحواذ الخصم علي الكرة وقد تتحول في خلال لحظات إلي هجوم علي الفريق - ومهارات التمير المطلوبة من لاعب الوسط تكشف لنا القياس الحقيقي لدرجة أداء اللاعب

### 7-3-2 استخدام ضربات الرأس :-

يتميز لاعب الوسط باستخدام ضربات الرأس مختلفة الأنواع باعتباره أداء فني هام وخاصة لمن يلعب بمنطقة وسط الملعب .-

وتتنوع ضربات الرأس وفقاً للمنطقة التي يلعب فيها اللاعب ، وليست كلها ذات طبيعة واحدة (زهراىن- السيد عبد الله ، 2007م ، ص 100-103).

الأداءات المطلوبة من لاعب الوسط هي استخدام ضربة الرأس باعتبارها تمرير إلي لاعب آخر - وتنقسم تسريبات لاعب الوسط إلي :-

1- تسريبات ضربات الرأس لمواجهة تمريرات الخصم-

2- تسريبات لاعب الوسط لضربات الرأس من تمريرات لاعبي الفريق -

والتسريب يعتمد في أساسه علي استخدام ضربة الرأس باعتبارها تمرير إلي

بمعنى الاستفادة الكاملة من ضربة الرأس عند استقبال الكرة سواء من

لاعب الخصم أو لاعب الفريق وأداء التمير بالرأس إلي لاعب آخر-

### 8-3-2 مشاركة الهجوم :-

أحد الواجبات الهامة التي يقوم بها لاعب الوسط هي مشاركة الهجوم والتعاون الكامل مع رأس حربة الفريق أثناء الهجمات علي الخصم ..

ولذلك ينقسم خط الوسط إلي خط وسط هجومي و خط وسط دفاعي ومشاركة خط الوسط مع هجوم الفريق لابد أن تكون قائمة علي أسس فنية حتى تكون لهذه المشاركة الفائدة التي تحقيق الهدف منها وهي :-

1/ مشاركة الهجوم بالتمريرات لفتح ثغرات في دفاع الخصم.

2/ القدرة علي التسديد علي مرمي الخصم من الركلات الثابتة وتحقيق القوة في التسديد وبقه التسديد في نفس الوقت ..

3/ استخدام ضربات الرأس الهجومية للتسديد علي مرمي الخصم من الركلات الجانبية وركلات الركنية.

4/ تهيئة المهاجمين لإحراز الأهداف في مرمي الخصم ( زهران- السيد عبد الله - 2007م- ص 95 - 115).

## 2-4 المبحث الرابع: الدوري الممتاز:-

### 2-4-1 مقدمة :-

بدأت المنافسة في هذه البطولة تحت أسم كأس السودان ولقد ولدت الفكرة أوائل عام 1950م وتم مناقشتها بولسطة إتحاد كرة القدم السوداني آنلك والنبي كان رئيسه انجليزي ، حدد اتحاد الكرة 16 فريق لأول منافسة في كأس السودان وكان تقسيمها ، الخرطوم أو العاصمة المثلثة - الخرطوم ، بحري ، أم درمان بثلاثة فرق من مدني وفريقين من عطبرة والأبيض ولستمرار البطولة حتى 9/10/1965م عندما أقرت اللجنة

### 2-4-2 بطولة أندية السودان:-

تعتبر المرحلة الثانية من تطور دوري السودان وأجريت المنافسة الأولي تحت أسم بطولة أندية السودان في نوفمبر 1965م بعد إجازة قواعد البطولة بولسطة اللجنة الدائمة للاتحاد العام ، وفي يناير 1966م عدلت اللجنة الدائمة قواعد منافسة بطولة أندية السودان حيث جاء في التعديل

تمثيل- الخرطوم- بثلاث- فرق- ومثل- ذلك- لمدي- وسبع فرق- لمدين- عطبرة- ،  
كسلا ، بورتسودان- ، الأبيض ، السويم ، شندي- ، كوستي- إضافة- لبطل-  
المنافسة- السابقة- الذي- يلعب- في- الأدولر- النهائية مباشرة- .(الفاضل- سراج -  
2004م-ص- 28).

### 3-4-2 كأس- الدوري- الممتاز- 1967م:-

تم تعديل- أسم- بطولة- أندية- السودان- إلي- السوري- الممتاز- في- 18 أغسطس-  
1967م- واشتركت- الفرق- المنافسة- بنفس- التكوين- . وفي- أكتوبر- 1968م-  
كون- مجلس- إدارة- الاتحاد العام- لكرة- القدم- لجنة- السوري- الممتاز- والتي-  
أجازت- قواعد- المنافسة- لموسم- 68/1969م- وقد- ضمت- المنافسة- الأولي-  
للديوري- الممتاز- أربعة فرق- من- الخرطوم- وثلاثة فرق- من- مدني- وفريقين- من-  
اتحاد عطبرة- و بور تسودان- وفريق- لكل- من- اتحادات- الأبيض ، كوستي- ،  
كسلا ، السويم- ، سنار- علي- أن- يشارك فريق- سنار- مع ثالث- فريق- مدني- في-  
مباراتين- ذهباً وإياباً ليشترك- في- المنافسة- الفريق- الذي- يفوز- بمجموع-  
المباراتين- ويضاف- لهذه- الفرق- بطل- المنافسة- السابقة- والذي- يلعب- في-  
الأدولر- النهائية مباشرة- .(الفاضل- سراج -2004م- ص- 29).

### 3-4-4 الدوري- الممتاز- 1995 - 2013م:-

فكرة- السوري- الممتاز- كدرجة- موحدة- قديمة- منذ- الخمس- وأربعون- عام- بدأ  
تنفيذها في- الموسم- الريضي- 95 / 1996 ، وقد لعبت- المنافسة- بعشرة-  
فرق- في- الموسم- 95/1996 م- وفي- موسم- 96/1997 م- ثم ترفيعها- إلي-  
12 فريق- ثم إلي- 14 فريق- في- موسم- 97 / 1998 م- وبعد ذلك تم تقليصها-  
إلي- 12 فريق- ولأن- تلعب- بعدد 13 فريق- .( يسن- عبد القاسم- محمد ، 2007  
م-ص- 19) .

## 2-5 المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمشابهة:

2-5-1 قام محسن بسيوني عام 1983م - ماجستير، مصر، بعنوان (وضع مستويات

معيارية للصفات البدنية الخاصة للاعبى الفريق القومي المصري لكرة القدم)

- هدفت الدراسة لوضع مستويات معيارية للصفات البدنية الخاصة لاعبي الفريق القومي

المصري ، وتطوير مستوى الأداء البدني للاعبى الفريق القومي المصري.

- أستخدم المهج الوصفي المسحي وتكونت العينة من 27 لاعبا ، واستخدم الانحراف

المعياري لمعالجات الإحصائية .

- توصل الباحث إلي وجوب تنفيذ برامج التدريب المقننة والمدروسة علي لاعبي الفريق

القومي المصري.

2-5-2 قام نادر العامري عام 1984م - ماجستير، مصر، بعنوان (العلاقة بين-

الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر- اللياقة البدنية المميزة للاعبى الدرجة الأولى

بمصر).

- هدفت الدراسة إلي التعرف علي بعض الخصائص المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة

البدنية المميزة للاعبى الدرجة الأولى - وأختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وعددهم

22 لاعبا وتمت عن طريق المنهج المسحي الوصفي - وأستخدم معامل الارتباط واختبار

"ت" لمعالجات الإحصائية.

- وتوصل الباحث إلي تميز- لاعبي كرة القدم بمورفولوجية تتفق مع طبيعة الأداء بمقارنتهم بغير الممارسين.

2-5-3 دراسة عادل عبد الحميد القاضي- عام 1989م - ماجستير، مصر-

بعنوان ( تحديد بعض المواصفات الإنثروبومترية والحركة لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر العربية )

هدفت الدراسة لتحديد بعض المواصفات الأنثروبومترية والحركية لحراس مرمي كرة القدم للدرجة الأولى في جمهورية مصر- العربية - وأستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وتكونت عينة البحث من 62 حارس مرمي واختار الانحراف المعياري لمعالجات الإحصائية وأهم ما توصل إليه الباحث:

- تحديد 33 متغيرا كمواصفات أنثروبومترية وحركية لحراس مرمي كرة القدم.

2-5-4 قام اشرف محمد علي جابر 1990- ماجستير ،مصر- ،بعنوان:( برنامج تدريب

مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئ كرة القدم ).

- هدفت الدراسة إلي التعرف على مدى تأثير برنامج تدريب مقترح علي تطوير الجانب البدني المهاري لناشئ كرة القدم بدولة الإمارات العربية المتحدة . وتمثلت عينة البحث من 25 لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية ، 26 لاعبا يمثلون المجموعة الضابطة - واستخدم في ذلك المنهج التجريبي .

- اختيار (ب) لمعالجات الإحصائية - وتوصل في هذه الدراسة إلي الأتي :

\*عدم كفاءة البرامج التدريبية لهذه المرحلة .

2-5-5 قام حسن محمد احمد عثمان عام 2002م دكتوراه ،السودان بعنوان : (دراسة

المتغيرات البدنية و المهارية النفسية للاعب خطوط (الدفاع -الوسط-الهجوم ) وتحديد

مساهمة هذه المتغيرات ومستوى الأداء ).

- هدفت الدراسة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب خطوط الدفاع - الوسط

- الهجوم وتحديد مساهمة هذه المتغيرات . واختار الباحث في هذه الدراسة الطريقة

العمدية وعددهم 90 لاعبا من الدوري الممتاز .

- اختار الباحث المنهج الوصفي واستخدام الوسط الحسابي ومعامل الالتواء لمعالجات

الإحصائية - وتحصل من خلال دراسة الأتي :

\*المتغيرات البدنية هي تحمل الدوري التنفسي ، تحمل السرعة ، السرعة الانتقالية ، القدرة

العضلية سرعة الأستجابة الحركية و الرشاقة .

2-5-6 دراسة أحمد ادم أحمد عام 2002م - دكتوراه ، السودان بعنوان ( أثر برنامج

تعليمي مقترح لتطوير أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية

الرياضية بالخرطوم ).

- هدفت الدراسة للتعرف علي اثر البرنامج التعليمي المقترح في تطوير مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا .

- استخدم الباحث المنهج التجريبي والمسحي لملامتها لطبيعة هذه الدراسة كما أستخدم الإستبانه في الاختيارات والمقياس - وتكون عينة البحث من (72) طالب للعام الدراسي 2000-2001م واستبعد الباحث منهم ومن كانت لهم ممارسة سابقة للعبة كرة القدم علي مستوي الدرجات وقد بلغ عددهم(12) طالب ثم (6)طالب وتوصل الباحث ألي الباحث الأتي :

- البرنامج التعليمي المقترح يؤثر إيجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية قيد البحث في كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية .

**2-5-7 أجري طارق محمد عوض جمعة عام 2002 م - دكتورة ،مصر ،بعنوان ( اثر**

استخدام برنامج تدريب لفترة الأعداد علي بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنه بنادي عجمان الرياضي بدولة الإمارات المتحدة .

- هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريب مقترح لتحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين تحت 15 سنة في دولة الإمارات .

- وتمثلت عينة البحث في 30 لاعبا ناشئ - واختار الباحث المنهج التجريبي

- استخدام المتوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء لمعالجات الإحصائية وحصل في هذا البحث علي استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في تدريب والألعاب الصغيرة له والأثر في تحسين بعض المتغيرات البدنية و المهارية لعينة البحث .

2-5-8 دراسة أبو بكر يحيى الصديق عام 2005م – السودان ، ماجستير

، بعنوان "المتطلبات الأساسية لمدارس المراحل السنية لكرة القدم بالسودان :-

- هدفت هذه الدراسة للتعرف علي أهم المتطلبات الأساسية لمدارس المراحل السنية لكرة القدم بالسودان "- واستخدام الباحث المنهج الوصفي لملائمته الطبيعية هذا البحث كما استخدم الإستبانة كأداة لجمع البيانات .

وتكون عينة البحث من 18 إداريا ، 26 مدربا ، 50 لاعبا ، 16 خبيرا - ثم اختياريهم بالطريقة القصدية ، وتوصل لباقي النتائج التالية :

- مدي كون المدربين بمدارس المراحل السنية مؤهلين تأهيلا عالميا .

- رغبة اللاعبين في هذه المدارس .

- توافر الإمكانيات المادية والتمويل كالملاعب وغيرها .

### **التعليق علي الدراسات السابقة:**

- تنوعت الأهداف والأغراض في الدراسات ما بين دراسات تتناول العلاقات ما بين

المتغيرات البدنية و المهارية مع عناصر- أخرى ، دراسات تتناول البناء الجسماني

لبعض الأنشطة المختلفة ودراسات التعرف علي المساهمة للقياسات الجسمية مع عنصر أخري في التفوق المهاري و التفوق الرياضي ، ودراسات اعتمدت علي بعض المواصفات المورفولوجية و البدنية.

- تنوعت العينات لكل دراسة من حيث العمر الزمني ، الجسمي ، حيث اشتملت على عينات من الناشئين و من لاعبين علي مستوي الفرق القومية أو لاعبي الدرجة الأولى .  
- اعتمدت الدراسات السابقة واتفق معظمها علي المنهج الوصفي وذلك حسب طبيعة مجالات كل دراسة .

- عولجت البيانات الإحصائية وفقا لطبيعة كل دراسة من الدراسات السابقة باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

## **للاستفادة من الدراسات السابقة:-**

لستفاد الباحث من الدراسات السابقة فيما يلي:-

- اختيار المهج المناسب لهذه الدراسة.

- التوصل إلي أساليب جمع البيانات المثلي.

- تحديد الأسلوب الأمثل في اختيار وتوضيح عينة البحث.

- اختيار ووضع الأساليب الإحصائية المناسبة والتي تحقق هدف البحث.

## **الفصل الثالث : إجراءات البحث**

1.3 المقدمة

2.3 منهج البحث

3.3 مجتمع البحث

4.3 عينة البحث

5.3 أداة البحث

### 3.6 خطوات تصميم الإستبانة

### 3.7 إعداد الإستبانة في صورتها النهائية

### 3.8 تطبيق الإستبانة

### 3.9 المعالجات الإحصائية

## الفصل الثالث

### إجراءات البحث

#### 3.1 تمهيد:

في هذا الفصل يوضح الباحث الإجراءات الخاصة بالبحث وذلك وفقا لمناهج البحث والمتجمع والعينة والكيفية التي أجريت بها - كما يوضح الأدوات التي استخدمت والتي تمثلت في تصميم إستبانة لجمع البيانات من العينة كما يتعرض الفصل إلي توضيح الإجراءات التي أتبعها الباحث في تطبيق الإستبانة بالإضافة للمعالجات اللازمة لهذه البيانات.

#### 3.2 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملامته لطبيعة الدراسة ويعرف " أحمد اللحيح مصطفى أبو بكر، 2002م، ص 141 " أن المنهج الوصفي المسحي يقوم علي تفسير الوضع القائم للظاهرة أو المشكلة من خلال تحديد ظروفها وأبعادها وتوصيف العلاقات بينها بهدف الانتهاء إلي وصف علمي دقيق متكامل للظاهرة أو المشكلة المرتبطة بها.

كما تعرفه كل من "أخلاق محمد عبد الحفيظ و آخرون، 2002م، ص 83" وتقول يعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم البحث الوصفي بجمع أوصاف دقيقة عملية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف علي الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات ، وطرائقها في النمو والتطور ، كما يهدف أيضا إلي دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة.

### 3.3 مجتمع البحث:-

تكون- مجتمع البحث- من- لاعبي- خط- الوسط- السوري- السوداني- الممتاز- بولاية

الخرطوم- وبعض- من- المدرسين- والإداريين- بالولاية-

### 4.3 عينة البحث:-

حدد الباحث- عينة الدراسة- بـ 100 "فرد منهم 50 لاعب- 25 مدربا- 25

أدري"-

### 1.4.3 توصيف العينة:

جدول رقم "1" يوضح توصيف العينة

الصفحة	العدد	النسبة المئوية
لاعب	50	50%
مدرب	25	25%
أداري	25	25%
المجموع	100	100%

جدول رقم "2" يوضح عينة البحث من حيث سنوات الخبرة للاعبين .

سنوات الخبرة في ممارسة النشاط	العدد	النسبة المئوية
1-3	6	12%
4-6	7	14%
7-9	10	20%

10 - فأكثر	27	54%
المجموع	50	100%

### جدول رقم "3" يوضح المستوي الأكاديمي لعينة البحث:

المؤهل الأكاديمي	العدد	النسبة المئوية
المرحلة الثانوية	30	30%
المرحلة الجامعية	60	60%
فوق الجامعية	10	10%
المجموع	100	100%

### 3- 5 أداة البحث:-

استخدام الباحث الإستبانة كأداة لجمع البيانات. وقد عرفه "محمد حسن- علاوي- وأسامة كامل- راتب. ، 1999م- ص- 152 الإستبانة بأنها هي- أحد أدوات المسح- الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين- خلال إعداد مجموعة- من الأسئلة المكتوبة- يقوم المفحوص- بالإجابة عليها- بنفسه- - وفيها- يلي- يتناول- الباحث- الخطوات- التي- أتبع- لتصميم- الإستبانة -

### 3 - 6 خطوات- تصميم- الإستبانة :-

### 3 - 6 - 1 المرحلة- الأولية- لتصميم- الإستبانة :-

عن طريق المسح المرجعي وأراء الخبراء قام الباحث بتصميم استمارة إستبانة عينة البحث لمعرفة بعض المتطلبات البدنية للاعبى خط الوسط بالدوري السوداني الممتاز .

### 3 . 6 - 2 المرحلة الثانية لتصميم الإستبانة:

قدم الباحث الإستبانة لعدد من الخبراء ومعلمي التربية البدنية لتحكيم وعددهم 10 ( ملحق رقم 2 ).

### 3 . 6 - 3 المرحلة الثالثة لتصميم الإستبانة:

أجرى الباحث التعديلات التي أشار إليها المعلمين- واشتملت في شكلها النهائي علي محورين وزعت بالتفصيل التالي :

- محور الصفات البدنية

- المحور المهاري

استخدم الباحث الميزان الثلاثي :

أوافق

لا أدري

لا أوافق

تحتوي الإستبانة علي استمارة معلومات والتي تخص أفراد العينة وهي :

أ - الاسم.

ب - المؤهل الدراسي "ثانوي - جامعي - فوق الجامعي.

ج - عدد سنوات الخبرة .

3-7 تقنين الإستبانة :

تم التحقق من صدق وثبات محاور الإستبانة على النحو التالي :

## أولاً الصدق :

المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها و لا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها , (محمد حسن علاوي و محمد نصر- الدين ,2000م , ص 255).

اعتمد الباحث على صدق المحكمين وذلك بعرض الإستبانة في صورتها الأولى والثانية على مجموعة من المحكمين كما تم ذكره سابقاً . ويشير كل من ( نوقان عبيدات و عبد الرحمن عدس 1996م,ص 200) إلي ضرورة الاعتماد على صدق المحكمين وذلك بعرض أداة جمع البيانات على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار , فإذا اتفق الخبراء على أن الاختبار يقيس السلوك الذي وضع من أجله ,فيمكن الاعتماد على حكمهم. فإن الباحث عرض عبارات الإستبانة للمحكمين مرتين- و اشترط لتضمن العبارة في المرة الأولى إجماع (70%) ولتضمينها في الإستبانة النهائية المرة الثانية إجماع (90%).

## ثانياً الثبات :

يقصد بالثبات مدى الانسياق بين- البيانات التي تجمع عن طريق إعادة تطبيق نفس المقاييس على نفس الأفراد أو الظاهرة .(سامي ملحم ,2000م,ص 280).

## الجدول رقم (4): يوضح ثبات وصدق الإستبانة

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	الصفات البدنية	10	0.87	0.93
2	الصفات المهارية	10	0.92	0.96

### 3-7-1 تطبيق الإستبانة :

قام الباحث بالخطوات التالية لتطبيق استمارة الإستبانة :

1/ قام الباحث بتوزيع الإستبانة على اللاعبين والأدارين والمدربين بأندية الممتاز بولاية الخرطوم وهم العينة المستهدفة من الدراسة وذلك في الأيام الأخيرة لانتهاء الدوري .

2/ واجهت الباحث بعض الصعوبات في الاتصال باللاعبين و لذا قام الباحث بالتردد عليهم مرات في أماكن سكنهم .

### 3/ المعالجات الإحصائية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{س}}{\text{مج س}} \times 100$$

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{\text{مجموع البيانات}}{\text{عددها}}$$

$$\text{الانحراف المعياري (ع)} = \frac{\text{مج (س - س)}^2}{\text{مج ك}}$$

$$\text{معامل الارتباط (ر)} = \frac{\text{مج (س - س) (مج ص - ص)}}{\text{مج (س - س)}^2 \text{ (مج ص - ص)}^2}$$

إستخدم البرنامج الإحصائي SPSS ( في معالجة البيانات-

إحصائياً

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

عرض- ومناقشة- النتائج الخاصة بالتساؤل- الأول-

عرض- ومناقشة- النتائج الخاصة بالتساؤل- الثاني-

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

يتم في هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج الدراسة .

#### 4-1 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بتساؤل الدراسة. الأول :-

ما هي أهم المتطلبات البدنية للاعب - خط الوسط - بكرة القدم للسوري الممتاز السويدي؟

-للإجابة على هذا السؤال تم عرض ومناقشة استجابات العينة في محور الإستبانة المختلفة على التوالي مع ملاحظة أن الباحث حدد نسبة إجماع تعادل ( 50%) من عينة الدراسة للحكم على أي فقرة من الفقرات على أنها مطلب يحتاج إليه لاعب خط الوسط.

#### 4-1-1 عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الصفات البدنية .

بعد تبويب البيانات وتحليلها اعتماداً على التكرارات والنسبة المئوية تم التوصل إلي النتائج التي - يشير إليها الجدول رقم ( 5 )التالي:-

جدول رقم ( 5 ) يوضح تقييم العينة في محور الصفات البدنية كما تشير إليه التكرارات والنسبة المئوية .

الرقم	العبارات	أولفق		متربد		لا أولفق	
		النسبة	التكرارات	النسبة	التكرارات	النسبة	التكرارات
1	تعتبر القوة العامل الأساسي والمهم لذي لاعبي خط الوسط.	54%	54	31%	31	15%	15
2	التحمل العام صفة رئيسية للياقة البدنية	50%	50	31%	31	19%	19
3	يحتاج لاعب كرة القدم للسرعة.	40%	40	33%	33	27%	27
4	يحتاج لاعب كرة القدم للقدرة على مقاومة التعب أثناء المباراة والمجهود المستمر.	68%	68	19%	19	13%	13
5	متطلبات مواقف اللعب المختلفة تتطلب الأداء بسرعات متعددة.	58%	58	27%	27	15%	15
6	سرعة رد الفعل.	70%	70	19%	19	14%	14
7	اكتساب عنصر الرشاقة يسمح للاعب على تغيير أوضاع جسمه بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.	64%	64	21%	21	15%	15

8	مرونة مفاصل- جسم- اللاعب- تمكنه من- أداء الحركات- في- المدي- المطلوب-	62 62%	23 23%	15 15%
9	تنفيذ خطط- اللعب- تحتاج غلي- مستوي- عالي- من- اللياقة البدنية	48 48%	27 27%	25 25%
10	إذا قل- مستوي- اللياقة البدنية قلت- مقدرة- اللاعبين- على- الأداء بالطريقة- السليمة-	52 52%	29 29%	19 19%

يلاحظ من- بيانات- الجدول- رقم- (5)- أعلاه من- أصل- (10)- عبارة- تضمنها- محور- الكفايات- الإدريية- بنسبة- (100%)-. قيمت- العينة- (8) عبارات- بنسبة- (80%)-. بأولفق- وبنسب- إنصرت- ماين- (50%- 70%)-. حيث- إعتد- الدارس- الحصول- على- (50%)-. وأكثر- لقبول- العبارة- كمعيار- يعتمد- عليه، فقد- جاءت- العبارة- رقم- (6)- وبنسبة- (70%)-. في- المرتبة- الأولى- والتي- تؤكد- بأن- متطلبات- مواقف- اللعب- المختلفة- ورد- الفعل- والمثيرات- الداخلية- والخارجية- تحتاج- لسرعة- كبيرة- في- أقل- زمن- ممكن-، وجاءت- العبارة- رقم- (4) وبنسبة- (68%)-. في- المرتبة- الثانية- بأن- يحتاج- لاعب- كرة- القدم- للقدره- على- مقاومة- التعب- أثناء- المباراة- والمجهود- المستمر-، وفي- المرتبة- الثالثة- جاءت- العبارة- رقم- (7)- وبنسبة- (64%)-. اكتساب- عنصر- الرشاقة- يسمح- للاعب- على- تغير- أوضاع- جسمه- بدقة- وانسيابية- وتوقيت- سليم-، ورابعاً- جاءت- العبارة- رقم- (8)- وبنسبة- (62%)-. مرونة- مفاصل- جسم- اللاعب- تمكنه- من- أداء- الحركات- في- المدي- المطلوب-، وفي- المرتبة- الخامسة- جاءت- العبارة- رقم- (5)- وبنسبة- (58%)-. متطلبات- مواقف- اللعب- المختلفة- تتطلب- الأداء- بسرعات- متعددة-، وفي- المرتبة- السادسة- جاءت- العبارة- رقم- (1) وبنسبة- (54%)-. تعتبر- القوة- العامل- الأساسي- والمهم- لسي- لاعبي- خط- الوسط- وفي- المرتبة- السابعة- جاءت- العبارة- رقم- (10) وبنسبة- (52%)-. إذا- قل- مستوي- اللياقة- البدنية- قلت- مقدرة- اللاعبين- على- الأداء- بالطريقة- السليمة-، وفي- المرتبة- الثامنة- جاءت- العبارة- رقم- (2)- وبنسبة- (50%)-. التحمل- العام- صفة- رئيسية-

للياقة البدنية ، ، في- حين- لم- تحصل- بقية- العبارات- على- نسبة (50%) - وأكثر- على- المقياس- أولفق-.

وهي- هذه- النتيجة- تجيب- على- سؤال- الدراسة- الأول- والنسبة- ينص- على:-  
ما- هي- أهم- المتطلبات- البدنية- للاعب- خط- الوسط- بكرة- القدم- للسوري- الممتاز- السوداني-؟  
وجاءت- النتيجة- كآتي:- أهم- المتطلبات- البدنية- للاعب- الوسط- في- كرة- القدم- هي- :-

- سرعة- رد- الفعل- .-
- تحمل- الاداء-.
- الرشاقة- .-
- المرونة- .-
- القوة- .-
- التحمل- العام- .-

## 2-1-4 عرض- ومناقشة- النتائج- الخاصة- بالمحور- المهاري- .-

بعد تبويب- البيانات- وتحليلها- اعتماداً- على- التكرارات- والنسبة- المئوية- تم- التوصل- إلي- النتائج- التي- يشير- إليها- الجدول- رقم- ( 6 )التالي:-  
جدول- رقم- ( 6 ) يوضح- تقييم- العينة- في- المحور- المهاري- كما- تشير- إليه- التكرارات- والنسبة- المئوية- .-

الرقم	العبارات-	أولفق-	متعدد-	لا أولفق-
م-		النسبة	النسبة	النسبة
		ت-	ت-	ت-
1	التمتع بالحضور- الذهني- وقدرته- التصرف- السريع	56 56%	25 25%	19 19%
2	يجب- إتقان- التمريبات- بمستوي- عالي-	52 52%	23 23%	15 15%
3	يتميز- بقدرته- عالية- من- المراوغة-	64 64%	21 21%	15 15%

4	يجب أن يتصف بقسرة عالية على التصويب المتقن نحو المرمي.	48	48%	31	31%	21	21%
5	يجب أن يمتاز بقسرة عالية في التحكم والسيطرة عليها.	60	60%	23	23%	17	17%
6	يجب أن يكون ذا كفاءة عالية بمزج التميرر بالتمويه.	50	50%	27	27%	23	23%
7	أن يجيد استخدام القديمين معاً	46	46%	29	29%	25	25%
8	يجب أن يحسن استخدام باقي أجزاء جسمه.	54	54%	25	25%	21	21%
9	يجب أن يمتاز بدقة الاستلام والتميرر.	62	62%	25	25%	13	13%
10	يجب أن يمتاز بالتحرك السريع داخل الملعب.	66	66%	23	23%	14	14%

يلاحظ من بيانات الجدول رقم (6) أعلاه من أصل (10) عبارة تضمنها محور الكفايات الإدلية بنسبة (100%) قيمت العينة (8) عبارات بنسبة (80%) بأولفق وبنسب إنصرت ما بين (50% - 66%) حيث إعتد السارس الحصول على (50%) وأكثر لقبول العبارة كمعيار يعتمد عليه ، فقد جاءت العبارة رقم (10) وبنسبة (66%) في المرتبة الأولى والتي تؤكد بأن يجب أن يمتاز بالتحرك السريع داخل الملعب ، وجاءت العبارة رقم (3) وبنسبة (64%) في المرتبة الثانية يتميز بقسرة عالية من المراوغة ، وفي المرتبة الثالثة جاءت العبارة رقم (9) وبنسبة (62%) يجب أن يمتاز بدقة الاستلام والتميرر ، ورابعاً جاءت العبارة رقم (5) وبنسبة (60%) يجب أن يمتاز بقسرة عالية في التحكم والسيطرة عليها ، وفي المرتبة الخامسة جاءت

العبارة- رقم- (1) وبنسبة (56%)-. التمتع بالحضور- الذهني- وقدرة- التصرف- السريع ، وفي- المرتبة السادسة- جاءت- العبارة- رقم- ( 8 )- وبنسبة- (54 % ) يجب- أن- يحسن- استخدام- باقي- أجزاء- جسمه- ، وفي- المرتبة السابعة- جاءت- العبارة- رقم- (2)- وبنسبة- (52%)-. يجب- إتقان- التمريرات- بمستوي- عالي- ، وفي- المرتبة الثامنة- جاءت- العبارة- رقم- (6)- وبنسبة- (50%)-. يجب- ان- يكون- ذا كفاءة- عالية- بمزج- التمرير- بالتمويه ، ، في- حين- لم- تحصل- بقية- العبارات- على- نسبة (50%)-. وأكثر- على- المقياس- أو-ألفق-.

وهي- هذه- النتيجة- تجيب- على- سؤال- الدراسة- الأول- والنى- ينص- على-:-  
ما- هي- أهم- المتطلبات- البدنية- للاعب- خط- الوسط- بكرة- القدم- للسوري- الممتاز- السوداني-؟.

وجاءت- النتيجة- كآآتي-:- أهم- المتطلبات- المهارة- للاعب- الوسط- فى- كرة- القدم- هي- :-

- التحرك- السريع- داخل- الملعب- .-
- قدرة- عالية- من- المراوغة- .-
- بقة- الاستلام- والتمرير-.
- التحكم- والسيطرة- .-
- الحضور- الذهني- وقدرة- التصرف- السريع- .-
- استخدام- باقي- أجزاء- جسمه- (الرشاقة-).-
- إتقان- التمريرات- بمستوي- عالي- .-
- كفاءة- عالية- بمزج- التمرير- بالتمويه (الخداع)-.

## **الفصل الخامس**

**5-1 الاستنتاجات**

**5-2 التوصيات**

**5-3 المقترحات**

**5-4 ملخص البحث**

**5-5 قائمة المراجع**

## **الفصل الخامس**

يستعرض الباحث في هذا الفصل ما توصلت إليه الدراسة من استنتاجات ثم يقدم بعض التوصيات , ويختتم بملخص للبحث, وقائمة للمراجع العلمية .

## 5-1 الاستنتاجات :

بناء على تساؤلات الدراسة واستناداً على ما أشارت إليه النتائج ومناقشتها وتفسيرها

تم التوصل الى الإستنتاجات التالية :

أهم المتطلبات البدنية للاعب الوسط فى كرة القدم هى :

- سرعة كبيرة في أقل زمن ممكن .

- تحمل الاداء.

- الرشاقة .

- المرونة .

- القوة .

- التحمل العام .

2- أهم المتطلبات المهارية للاعب الوسط فى كرة القدم هى :

- التحرك السريع داخل الملعب .

- قدرة عالية من المراوغة .

- دقة الاستلام والتمرير.

- التحكم والسيطرة .

- الحضور الذهني وقدرة التصرف السريع .

- استخدام باقي أجزاء جسمه ( الرشاقة ).

- إتقان التمريرات بمستوي عالي .

- كفاءة عالية بمزج التمرير بالتمويه ( الخداع ).

## 5-2 التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي :

1/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات البدنية قيد البحث للاعب الوسط فى الدوري

السوداني الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .

2/ ضرورة الاستعانة بالمتطلبات المهارية قيد البحث للاعب الوسط فى الدوري

السوداني الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .

3/ الاهتمام بالمهارات البدنية والمهارية قيد البحث فى إنتقاء لاعبي الوسط بالدوري

السوداني الممتاز لكرة القدم بولاية الخرطوم .

## 5-3 المقترحات :

يقترح الباحث إجراء دراسات مستقبلية تتناول المزيد من متطلبات الخطط واللعب

الجماعى للاعب الوسط .

## 5-4 ملخص البحث :

جاء هذا البحث من خمسة فصول تناول الباحث في الفصل الأول خطة البحث والتي اشتملت على المقدمة ومشكلة الدراسة وأهدافها، وتم فيها بيان أهمية مشكلة ، كما اشتملت على أهمية البحث وأهدافه التي تحددت في :

1/ التعرف على أهم المتطلبات البدنية والمهارية للاعب خط الوسط

تم اختيار المجال المكاني : ولاية الخرطوم ، المجال البشري لاعبين وبعض من مدربي كرة القدم ، المجال الزمني 2013م.

تناول الفصل الأول أيضا إجراءات الدراسة والتي تضمنت مجتمعه وعينته التي تم اختيارها بطريقة عمدية من لاعبي خط الوسط المنتمين إلى فرق الدوري الممتاز بولاية الخرطوم ، استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وأداة جمع البيانات التي استخدمها الباحث والتي تمثلت في الإستبانة وتضمنت أيضا المعالجات الإحصائية التي استخدمت ، وختم الباحث الفصل الأول بمصطلحات البحث .

اشتمل الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة على مباحث تمثلت في :

1/ المبحث الأول - المتطلبات البدنية.

2/ المبحث الثاني - المتطلبات المهارية.

3/ المبحث الثالث - لاعب الوسط.

4/ المبحث الرابع - الدوري الممتاز.

## 5/ المبحث- الخامس- - الدراسات- السابقة-

في- الفصل- الثالث- تم تناول- " إجراءات- الدراسة- " وبيان- المنهج المتبع وكيفية- اختيار

العينة - وأدلة- جمع البيانات- ومراحل- تصميم- الإستبانة وإجراءات- تقنينها لتحديد- صدقها-

وثباتها واختتم- بالتطبيق- النهائي- للإستبانة وطريقة- المعالجة الإحصائية للبيانات- .-

لشتمل- الفصل- الرابع- على- عرض- ومناقشة- نتائج البحث- وأهم- النتائج التي- تم التوصل-

إليها-

وجاءت- أهم- توصيات- الدراسة- في- الأتي- :-

1/ ضرورة- تطوير- وتنمية- المتطلبات- البدنية قيد البحث- للاعب- الوسط- في- كرة- القدم-

بالدوري- السوداني- الممتاز- .-

2/ ضرورة- تطوير- وتنمية- المتطلبات- المهارية قيد البحث- للاعب- الوسط- في- كرة- القدم-

بالدوري- السوداني- الممتاز- .-

3/ الاهتمام- بالمهارات- البدنية- والمهارية قيد البحث- في- إنتقاء لاعبي- الوسط- لكرة- القد-

بالدوري- السوداني- الممتاز- .-

## 5-5 قائمة المراجع :-

أ/ القرآن- الكريم-

1/ أحمد اللحيح و آخرون- : البحث العلمي , الدار الجامعية , الاسكندرية , 2002 .

2/ حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1998م.

3/ سامي ملحم : مناهج البحث في التربية وعلم النفس , دار المسرة للنشر- والطباعة , 2000م.

4 / طه إسماعيل و آخرون : الإعداد البدني , دار الفكر العربي , القاهرة , 1989م.

5 / فاضل دراج : الحركة الرياضية في السودان شخصيات وأحداث , دار الأصاله , الخرطوم , 2004م.

6 / قاسم لازم و آخرون : أسس التعلم وتطبيقه في كرة القدم , القاهرة , 2005م.

7/ محمد حسن علاوي و آخرون : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , الفكر العربي , القاهرة , 1999م.

8/ محمد حسن علاوي و آخرون : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 2000م.

- 9/ مفتي إبراهيم حماد : الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1994م
- 10/ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم , دار الفكر العربي , القاهرة , 1999م .
- 11/ هاشم ياسر حسن : أسس التدريب المهاري للاعبين كرة القدم , القاهرة , 2008م.

### الإنترنت :-

1 www. Google.com /المدرّب- العربي-

[-http://ar.wikipedia.org/wiki/2](http://ar.wikipedia.org/wiki/2)

3 - <http://www.actionha.net/articles/28>

















