



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية  
بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر  
تخصص التدريب الرياضي



## واقع الاعداد البدني للاعبي كرة القدم فرق الدرجة الثالثة

(دراسة مسحية أجريت على اندية الدرجة الثالثة جنوب -غرب)

إشراف الدكتور:

الأستاذ الدكتور:قادة بلكيش

إعداد الطالب:

✓موساوي عبد الحميد

السنة الجامعية: 2023-2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«وَقُلْ رَبِّ زَكَاةٍ عَلَيَّ عِلْمًا»

الآية 114 من سورة طه

# علمة شكر

قَالَ بَعَثْنَا  
بِأَسْمَاءَ بِنْتُ مَرْيَمَ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
صَاحِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19.

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع  
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث  
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير  
إلى الأستاذ المشرف **الدكتور بلكبش قادة** الذي لم ييخل علينا بنصائحه القيمة  
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى  
كل أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل مدربين  
والرابطة الولاية لكرة القدم بادرار وكذا عمال الرابطة الولاية لكرة القدم علي المساعدات التي  
قدموها لنا في بحثنا هذا.

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.

"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي .

الى التي باركتني بدعائها و سامعتني بحبرها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحنى امامك و اقبل جبينك حية وميتة

...أمي رحمة الله عليهما .

الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض

...والدي.

الى أغلى كنز وهبه الله لي أخواتي " والاهل حفظها الله وجعلها رفيقة الدارين والأولاد فردا

الى مشرفي الدكتور بلخبيش قادة حفظه الله واطال عمره

الى أعمامي أخوالي كل باسمه و" جداتي وكل من يحمل لقبني موساوي.

إلى جميع رفقاء الجامعة:"حسين-عبد الرحمن-باغلي...إلى كل رفقاء الجامعة.

الى أساتذة و طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم فردا فردا

الى من جمعني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق

أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

## موساوي عبد الحميد

# الفهرس

محتويات البحث:

شكر وعرهان.	
إهداء	
محتويات البحث	د-و-ي
فهرس الجداول	ط
فهرس الأشكال	ل

## الجانب التمهيدي

الصفحة	العنوان
2-1	المقدمة
5-3	1-الإشكالية
5	2-فرضيات الإشكالية
5	3-أهمية الدراسة
5	4-أهداف الدراسة
6-5	5-المصطلحات
9-7	6-الدراسة السابقة و المتشابهة

## الجانب النظري

الصفحة	العنوان
10	تمهيد
11	1-لمحة عن التحضير البدني
11	2-مفهوم التحضير البدني
14-12	3-أنواع التحضير البدني
12	3-1-مرحلة الاعداد البدني العام
13-12	3-2-مرحلة التحضير البدني الخاص
14-13	4-التحضير التقني و التكتيكي
14	5-التحضير النفسي للاعب كرة القدم
15	6-الخصائص النفسية للاعب كرة القدم

15	7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
25-16	8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
16	8-1- تعريف اللياقة البدنية
25-16	8-2- مكونات اللياقة البدنية
27-25	9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
28	خلاصة

الصفحة	الفصل الثاني اللياقة البدنية
29	تمهيد
31-30	1- مفهوم و تعريف اللياقة البدنية
37-31	2- ماهية المداومة
32	2-1- تعريف المداومة
33-32	2-2- أهمية المداومة
34-33	2-3- أنواع المداومة
35-34	2-4- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة
37-36	2-5- طرق تنمية المداومة العامة و الخاصة
37	3- السرعة
37	3-1- تعريف السرعة
39-38	3-2- أنواع السرعة
39	3-3- أهمية السرعة
40-39	3-4- العوامل المؤثرة في السرعة
41-40	3-5- الطرق التدريبية
42	خاتمة

الصفحة	الفصل الثالث كرة القدم نشأتها و تطورها
43	تمهيد
44	1-تعريف كرة القدم
45-44	2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
46-45	3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر
48-46	4-كرة القدم في الجزائر
48	5-مدارس كرة القدم
49-48	6-المبادئ الأساسية لكرة القدم
51-49	7-قوانين كرة القدم
52-51	8-طريقة الظهير الثالث (WM)
54-53	9-متطلبات كرة القدم
56-54	10-عناصر اللياقة البدنية
57-56	11-بعض العناصر التاريخية النفسية في كرة القدم
57	12-أهداف رياضة كرة القدم
58-57	13-خصائص كرة القدم
59-58	14-القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
60	15-أهمية كرة القدم في المجتمع
61	خلاصة

### الجانب التطبيقي

الصفحة	الفصل الأول التحضير البدني للاعب كرة القدم
62	تمهيد
63	1-الدراسة الاستطلاعية
63	2-المنهج المتبع
64	3-مجتمع البحث
65-64	4-عينة البحث و كيفية اختيارها
66-65	5-الأدوات المستخدمة في البحث
66	6-مجالات البحث
66	7-متغيرات البحث

69-67	8-المعاملات العلمية
69	9-أسلوب التحليل الاحصائي

الصفحة	الفصل الثاني تحليل نتائج الاستبيان
108-70	1-محور البيانات العامة
109	2-استنتاجات
111-110	3-مناقشة الفرضيات
112	4-توصيات و اقتراحات
113	خاتمة
114	خلاصة

### الملخص

الصفحة	الملخص
116-115	ملخص باللغة الاجنبية

### قائمة المراجع

الصفحة	العنوان
120-117	1-قائمة المراجع باللغة العربية
121	2-قائمة المراجع باللغة الأجنبية

### الملخص

الصفحة	الملخص
125-124	ملخص الدراسة

# فائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
67	يمثل النتائج بالنسب المئوية لشهادة المديرين .	01
68	يمثل النتائج بالنسب المئوية لخبرة المديرين .	02
70	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01	03
71	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	04
71	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	05
71	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	06
72	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	07
73	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	08
74	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	09
75	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01 من المحور 2	10
76	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	11
77	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	12
78	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	13
80	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	14
81	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	15
82	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	16
82	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	17

84	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	18
85	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 10	19
86	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 11	20
87	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 12	21
88	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 1 من المحور 04	22
89	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 2	23
90	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	24
91	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	25
92	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	26
93	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	27
94	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	28
95	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	29
96	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	30
97	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 10	40
98	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 11	41
99	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01 من المحور 04	42
100	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	43
101	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	44
102	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	45
103	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	46
104	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	47
105	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	48
106	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	49
107	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	50

# قائمة الاسئلة

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم الرسم
	شكل يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	01
	شكل يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى	02
	يوضح النتائج بالنسب المئوية لشهادة المدربين.	03
	يوضح النتائج بالنسب المئوية لخبرة المدربين .	04
70	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01 من المحور 01	05
71	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	06
72	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	07
72	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	08
73	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	09
74	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06.	10
75	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	11
76	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01 من المحور 02	12
77	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	13
78	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	14
79	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	15
80	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	16
82	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	17
83	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	18
84	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	19

85	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	20
86	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	21
87	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	22
88	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	23
89	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01 من المحور 3	24
90	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	25
91	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	26
92	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	27
93	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	28
94	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	29
95	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	30
96	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	31
97	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	32
98	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	33
99	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	34
100	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01 من المحور 04	35
101	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	36
102	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	37
103	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	38
104	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	39
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	40
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	41
107	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	42
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	43

الكتاب التمهيدى

### مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير ، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق ، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمي شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا و التركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ولقد رأى المختصون أن التحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة الليسانس (1994IEPS)<sup>(1)</sup> ، التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي أكابر، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بما ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها<sup>(2)</sup> ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال

(1) - مذكرة الليسانس : "أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"، الجزائر 1994، ص 62.

(2) - د. كمال عبد الحميد، د. محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

التمرينات البنائية العامة والخاصة<sup>(1)</sup>.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على واقع الاعداد البدني لدى لاعبي فرق الدرجة الثالثة لكرة القدم، واقتصرت دراستنا على فئة أكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة أكابر حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية و المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين :

**الجانب النظري :** ويحتوي على أربعة فصول .

- ❖ الفصل التمهيدي : وتناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية البحث .
  - ❖ الفصل الأول : تناولنا فيه التحضير البدني لدي لاعب كرة القدم .
  - ❖ الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى اللياقة البدنية.
  - ❖ الفصل الثالث : تطرقنا فيه الى كرة القدم عالميا ثم كرة القدم في الجزائر
- الجانب التطبيقي :** ويحتوي على ثلاثة فصول:

- ❖ الفصل الأول : تناولنا فيه منهجية وأدوات البحث .
- ❖ الفصل الثاني : وتم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها .
- ❖ الفصل الثالث: وتم فيه مناقشة النتائج وتحقيق الفرضيات.

(1)- أمر الله أحمد البساطي: " أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص21 .

### 1- إشكالية:

إن المكانة التي تحتلها كرة القدم في الجزائر لا تخالف مكانتها في باقي دول العالم، إذ تعتبر ملكة الرياضات غير أن هذا لم يجنبها الإصلاحات المختلفة للمنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية التي عرفتها البلاد منذ الاستقلال، فمنذ عدة سنوات تم تطبيق عدة اعتبارات في الوسط الكروي الرياضي المحلي للاعبين الجزائريين داخل الأندية مع فتح الباب للاعتراف الخارجي إلا أن تجربة الإصلاح الداخلي لم تحقق هدفها (R.telman، 1991) و هذا راجع لعدة معوقات و مشاكل أدت إلى الوصول للمبتغى والمستويات المثلى من خلال المنافسة، التحضير النفسي والبدني، الدعم المالي..الخ.

وقد حقق العلم قفزات نوعية كبيرة في الميدان الرياضي ولا يزال في تطور مستمر لتحقيق تقدم أفضل، حيث لعب طموح باحثيها دورا أساسيا في الاعتماد على العلوم الطبيعية ليكون منها المنطلق للتقدم و الرقي وكان تعلم التدريب الرياضي واحدة ممن اهتموا إليه من العلوم (احمد، 2015).

فمع ما وصل إليه تعلم التدريب الرياضي في ضل التطور التقني على المستوى العلمي علميا بدأ العلم من حيث ما لا انتهى إليه الآخرون بالخطوة الأولى في دولنا ، فان جمعنا للمواد العلمية من المصادر العلمية الجديدة يعد نبراسا للمتمكنين في علم التدريب الرياضي بصفة عامة ومدرسة لطلبة علم التدريب الرياضي في مجال تخصصات الألعاب والفعاليات الرياضية ويرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (محمد سعيد، 2012) حيث يحتاج لاعب الكرة إلي مستوى عال من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

ولهذا تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية التي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع محتوى برامج التدريب ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان بالكرة أو من دونها وبدرجات مختلفة من الشدة ، حيث ثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جري اللاعب عموما خلال المباراة الواحدة تتراوح ما بين 11-17 كلم وفي دراسات أخرى 08-12 كلم منهم 3 % فقط بالكرة وهو ما يؤكد أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم (علام، 2010).

وتعد اللياقة البدنية من الأهداف العامة للتدريب الرياضي وعنصرا أساسيا في تحضير أي فريق للدخول في المنافسات الرسمية وهي عبارة عن مجموعة من العناصر الأساسية ( السرعة، القوة، المرونة ، الرشاقة ... الخ)وهي إحدى المتطلبات الضرورية للعب كرة القدم الحديثة ويعتبرها الخبراء والمحللون بأنها أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات خلال محافظة الفريق على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة وتعتبر اللياقة البدنية مقياسا لنجاح أي فريق في جانبه التدريبي والإعدادي (راتب، 2003) .

وهذا لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وثبيتها والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات ( المداومة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ..... الخ).

ولعل الإعداد البدني لا يتم إلا من خلال استهداف اللياقة البدنية او عناصرها لما لها من تأثير في مستوى اللاعب كرة القدم لان المداومة مثلا تعتبر مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين) والسرعة تعتبر احد المكونات للياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي وتعتبر السرعة القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المؤثرات العصبية ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن (Domrat et ff martin habile).

ولعل أهم ما يتطلبه أعداد لاعب كرة القدم هو تطوير بعض الصفات البدنية التي يمكن أن تساهم بشكل فعال وحاضر في إبراز مستواه و أدائه الفني والتكتيكي كصفة السرعة والمداومة والقوة، وهي صفات ضرورية ويجب أن تطور لدى اللاعب كي يبرز بشكل بارز (عباسي، 2019)، غير انه بالنظر مثلا إلى أن صفة القوة كصفة بدنية لا يمكن تطويرها إلا في سن 16 سنة والتي أثبتت حسب (ALUANM CKNEWI ) سنة 1995 حيث أشار إلى أن السن المناسب لتدريب القوة يبدأ من سن 14 سنة فما فوق .

في حين أن تدريب التحمل لا يتطلب في سن معين في تدريبه بل يكون تدريبه من المرحلة الأساسية الابتدائية وتستمر مع الفترات الأخرى ومن جهة أخرى فان تدريب السرعة و تطويرها من الواجب أن يكون في مرحلة فترية معينة ولا يمكن مرور اللاعبين على هذه المرحلة بدون التدريب على صفة السرعة ومحاولة تطويرها، وهذا ما يجعلنا نفكر في خصائص الإعداد البدني لدى اللاعب مع مراعاة متطلبات المنطقة والمنافسة والإمكانات المتاحة قصد تكييفها وتعديلها وفق الحاجة (براهيم، 2019) .

و للوصول إلى واقع الإعداد البدني في بحثنا بأندية القسم الجهوي الجنوب الغربي بالجزائر، بحيث استهدفنا الواقع الحقيقي للتحضير البدني للاعب كرة القدم بماته الجهة ومدى التحضيرات التي تعكس جاهزيتهم من عدمها .

ومن اجل إعداد هذا البحث قمنا بتقسيمه إلى جانب نظري وجانب تطبيقي ، بالإضافة إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على إشكالية البحث و فرضياته وأهدافه وأسباب اختياره.

وقد كان المشكل والعائق في كيفية وظروف الاعداد البدني بماته الجهة نظرا للظروف والعوامل التي تتواجد فيها الفرق وطبيعة العمل الصعبة لذا نطرح التساؤل التالي:

ماهو واقع الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي؟

وعلى ضوء التساؤل العام نطرح التساؤلات :

-هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب؟

- هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي؟

-هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي الدرجة الثالثة يعود لكيفيات الاعداد البدني في الفريق؟

### 2- اهداف الدراسة :

-التعرف على واقع الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي.

-التعرف على المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب ودورها في الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

- التعرف على دور الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

-التعرف على كيفية الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم فرق الدرجة الثالثة.

### 3-فرضيات الدراسة:

-هناك محدودية في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي

- مستوى والكفاءة المعرفية للمدرب لها دور في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

- الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي لهم دور في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

- لكيفيات الاعداد البدني في الفريق دور إيجابي في تطوير مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الثالثة.

### 4-أهمية الدراسة :

- تتجلى أهمية الدراسة في جزئين رئيسيين :

- **الأهمية العلمية :** تمثلت في القيمة العلمية للبحث التي تناولت الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث جنوب غربي وتناولت اهم الأسباب والمعاملات التي من شأنها تطوير الاعداد البدني لدى اللاعبين .

- **الأهمية العملية :**

- تمثلت في الانعكاس الواقعي للدراسة ميدانيا بعد تدويلها والاستفادة منها بعد تشخيص العوامل والمسببات التي من شأنها تطوير الاعداد البدني من كل جوانبه لدى اللاعبين وفق المنظومة العلمية الحديثة

### 5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

#### 1-5- تعريف كرة القدم:

5-1-1- لغة: كرة القدم، FOOTBOLL، هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم.

5-1-2- اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة

مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (1)

5-1-3-**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 5-2-**التحضير البدني:**

5-2-1-**لغة:** أي فن الأداء الحركي ( التكنيك ) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز. (2)

5-2-2-**اصطلاحا:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (3)

5-2-3-**التعريف إجرائيا:** هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض ، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي ، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي.

5-3-**مفهوم الإعداد البدني:** بأنة العملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب بأكسابة اللياقة البدنية والحركية

كما يعرف أيضا: وهو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لانجاز متطلبات التدريب او المنافسة بأقل مجهود بدني وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، ويعتمد الإعداد البدني على نوع النشاط الممارس الذي يحدد درجة التهيئة البدنية. (6)

(1) - مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998ص(09)

(2) - <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>: 16:00h-

(3) - أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، 1998، ص 21 .

(6) محمد حسن علاوي ونصرا لدين رضوان: مراجع سابق، ص28

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1- دراسة ادم احمد احمد واجبات التدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان 2015-مجلة المنظومة الرياضية-

✓ هدف وكيفية الدراسة

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الواجبات التربوية والتعليمية للتدريب الحديث في كرة القدم ، استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لهذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من من ( 30 ) مدرباً يمثلون مدربي أندية الممتاز لكرة القدم بالسودان ، وتم إستخدام الإستبانة كأداة لجمع المعلومات ، ولتفسير البيانات إستخدما برنامج الحزم الإحصائية .

✓ النتائج :

1- تمثلت الواجبات التربوية للتدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان في الاتي :- - تطوير صفات الإرادة مثل:- المثابرة - والاعتماد على النفس - وحب الجماعة - التحكم في الانفعال - التسامح - أن يجب اللاعب لعبته . 2- تمثلت الواجبات التعليمية للتدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان في الاتي:- -العمل على إكساب اللاعبين :- الصفات البدنية - المهارات اللازمة لكرة القدم - النواحي الخططية - النمو النفس حركي - العمليات العقلية اللازمة . - هناك بعض الواجبات لا ينميها التدريب الحديث في كرة القدم وفقاً لوجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان وهي:- الروح الرياضية للاعب ، اقتناع اللاعب بالقيم التربوية للأداء البدني والفني و اكتساب التفكير المنطقي المنظم لحل ومواجهة المشكلات والاستعدادات النفسية للاعب .

✓ التوصيات :

1 - ضرورة الاهتمام بالتكامل والشمول في تنمية نواحي الإعداد للاعب كرة القدم . 2- العمل على تنمية الصفات الارادية والتربوية والنفسية والذهنية للاعب كرة القدم . 3- العمل على تنمية الصفات البدنية والتواحي الخططية للاعب كرة القدم .

2- دراسة بلكيش قادة إستراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في المدارس الكروية الجزائرية

المحترفة-مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية

المجلد 12، العدد 12، الصفحة 275-294/2015-12-31

✓ كيفية وإجراءات الدراسة :

دراسة ميدانية حول فرق من الوسط والشرق الجزائري والهدف منها هو وضع تحليل إستراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في كرة القدم الجزائرية المحترفة.عينة الدراسة تشمل مسيري كرة القدم المحترفة، وتمت الدراسة من نوفمبر 2012 إلى غاية شهر ماي 2013، وكان المجال المكاني هو النوادي الجزائرية المحترفة حيث أرسل استبياننا

لمسيرى النوادي المحترفة في كرة القدم. استعمل المنهج الوصفي

### ✓ نتائج الدراسة

تتم مسارات لاعب كرة القدم في أغلب الأحيان داخل جهاز تكوين منظم ومؤسس، هذا الجهاز يتمثل في مدارس ومراكز تكوين اللاعبين المحترفين، وبما أن المسيرين يواجهون أسلوباً جديداً في تسيير العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي في كرة القدم كما يواجهون مهاماً جديدة تتمثل في المسيرين المكونين، فقد فرضت زيادة القوانين على المسيرين أن يتكفونوا حتى يمكنهم التحكم في العملية التكوينية للاعبين في الوقت الذي تلعب فيه فرق كرة القدم الجزائرية داخل ملاعب غير ملائمة لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

### 3- دراسة سعايدية الهواري 2019 أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفكري على تطوير

بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على فريق مولودية

تسمسليت -ولاية تسمسليت-

مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المجلد 4، العدد 1، الصفحة 11-24/06-2019-01

### ✓ كيفية وإجراءات الدراسة: ان التطور الحضاري واتساع النشاط الإنساني بما يلائم التقدم في العلوم والفنون

والتكنولوجيا وظهور التخصصات الدقيقة جعل من الأساليب غير العلمية محدودة الأثر في النشاط الرياضي

وتوجه الرياضيين إلى المجالات التي تناسب قدراتهم البدنية واستعداداتهم الحركية، واتجهت جهود العلماء

والباحثين في مختلف المجالات والتخصصات للبحث عن أفضل الطرائق وأنسب الأساليب العلمية التي تصلح

للفرد وتوجه للعمل ضمن المجال الذي يستطيع فيه تحقيق مستويات عالية من الأداء . ومع ما توصل إليه

التدريب الرياضي من تطور تقني على المستوى العلمي وارتباطه بنظريات العلوم الأخرى وقواعدها التي يعتمد

عليها في معارفه ومعلوماته وطرائقه المختلفة. وقد حظيت لعبة كرة القدم لشعبيتها الجارفة على قمة الاهتمام

مقارنة بنظيراتها الأخرى من الألعاب الرياضية وبالتالي جعلت من لعبة كرة القدم على ما هي عليها اليوم من

تقدم وتطور في فنون اللعب وتخضع للمزيد من التطور في المستقبل، حيث يشهد عالم كرة القدم اليوم سرعة

كبيرة ودقة متناهية في تطبيق المهارات الحركية المختلفة والمتنوعة والتي تحتاج إلى علاقة وثيقة بين اللياقة البدنية

والمهارات الحركية. هذا و شهدت لعبة كرة القدم تطوراً كبيراً وملحوظاً في جميع النواحي (الوظيفية والبدنية و

المهارية والخططية) مما أدى إلى تغيير طابع اللعب ويرجع الفضل في ذلك إلى اتسام طرائق اللعب الحديثة

بالسرعة والقوة والأداء الفني الرفيع والمميز وكذلك يرجع الفضل في ذلك إلى المدربين الذين ابتدعوا أساليب

جديدة واتبعوا الأسس العلمية الصحيحة .

### 4-دراسة عباسي ياسين 2019 أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم

مجلة علوم الرياضة والتدريب العدد4-المجلد03-ص127-135.

استهدف الباحث إيجاد العلاقة التي تربط بين التحضير البدني والمهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم ،

حيث إستخدم المنهج التجري كمنهج لدراسة هذا الموضوع وإستخدم إختبارات بدنية ومهارية مرتبطة بكرة القدم وخلصنا إلى أن للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات البدنية والمتمثلة في : - السرعة الإنتقالية. - القوة الانفجارية . وله دور فعال كذلك في تنمية الاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين عنصري : - المراوغة . - دقة التهديف.

**5-دراسة عطاب إبراهيم 2019 فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة فئة اواسط 17-19 سنة .** دراسة ميدانية " الاتحاد الرياضي لبلدية بومدفع." المحترف المجلد 6، العدد 2، الصفحة 92-105/23-11-2019. تهدف دراسة هذا الموضوع التعرف على فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، حيث اقتصرت دراستنا على فئة أواسط كون هذه الفئة ذات مميزة مقارنة بالفئات الأخرى لأنها تعتبر أهم الفئات التي يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وإتقان مرن لها .

**6- دراسة لباد معمر 2014 تأثير وحدات تدريبية على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على بعض مدارس كرة القدم لولاية المسيلة المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية المجلد 13، العدد 1، الصفحة 146-173**

هدف البحث إلى إعداد وحدات تدريبية لتعليم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم. والتعرف على تأثير هذه الوحدات تعليم بعض النواحي المهارية. ولتحقيق ذلك أجري البحث على عينة الأساسية على 30 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها 15 لاعب وضابطة وعددها 15 لاعب. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي وهي متغيرات جسمية، حتى لا تعزي الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات. فضلا عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم.

الكتاب المنظر

الفصل الأول

التفسير المطبق  
على لعبة كرة القدم

## تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية<sup>(1)</sup> ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلفت في بعض العناصر فالمدرسة السوفيتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية، أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميتها.

(1) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطع: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992، ص(158).

**1- لمحة عن التحضير البدني:**

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية والاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

**2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:**

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططى المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة<sup>(1)</sup>

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، نما 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 حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.<sup>(2)</sup>

(1) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53)

(2) حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر:2001، ص(35).

### 3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة<sup>(1)</sup>

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين<sup>(2)</sup>.  
ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

### 3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.  
تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.  
تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة<sup>(3)</sup>.  
ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.  
ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب<sup>(4)</sup>.

### 3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعب الثقة بالنفس.  
إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللبقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

(1) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994 ص(367).

(2) Aped najem : "lentrenment sportif"; edition A.A.C.batna;alger:1998;p(19)

(3) مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(39).

(4) طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989، ص(29.27).

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجهها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطوية للعبة استعدادا لفترة المباريات.<sup>(1)</sup>

### 3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري<sup>(2)</sup>

### 3-2-2- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطوية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخطوي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخطوي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.<sup>(3)</sup>

### 4- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقا من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغل الشائبي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كامبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كامبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح. وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيدا التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

(1) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001، ص(145).

(2) مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الإعداد المهاري والخطوي للاعب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(41).

(3) طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" ؛ مرجع سابق، ص(35).

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية<sup>4</sup> إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين<sup>(1)</sup>.

### 5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا يفصلان عن بعضهما البعض

الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة<sup>(2)</sup>.

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولاً: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانياً: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثاً: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

رابعاً: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلاً للعناصر الأخرى.

خامساً: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادراً على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب<sup>(3)</sup>.

(1) محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"؛ دار البحار، بيروت، لبنان: 1988، ص(59).

(2) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر: 1985، ص(26).

(3) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق: "كرة القدم" مرجع سابق، ص(23).

**6- الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:**

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان تجاه السوابق العائلية المدرسية والإجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات

الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة فضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.<sup>(1)</sup>

**7- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:**

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تحمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب

(1) - Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris :1985,p(38).

أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.<sup>(2)</sup>

## 8- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

### 1-8 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحموية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي.<sup>(1)</sup>

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

### 8-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعمارة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

\* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة

(2) - حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988، ص(54. 63).

(1) - حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص: (54. 63).

مايلي:

- القدرة العضلية.
- الرشاقة.
- المرونة.
- السرعة.

كما إعتبر القدرة الحركية العامة "General motor ability" أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

### 8-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (1)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (2) ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (3)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

### 8-2-1-1- أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

(1) - سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987، ص(199).

(2) - كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984، ص(35).

(3) - إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980، ص(133).

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري. (4)

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (1)

### 8-2-1-2- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

#### أ- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

#### ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

#### ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لاتتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أحرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

### 8-2-1-3- أهمية القوة:

للحصول على أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة للجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (2)

تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

(4)- ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص(13).

(1) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(61).

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997، ص(33).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة. تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل. (3)

### 8-2-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (1)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

### 8-2-2-1 أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعد على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله. كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة. (2)

ثانيا: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات

Martin habil dornhof :l'éducation physique et sportif,OPU,Alger :1993,p(72 (3)

(1) - سامي الصفار و آخرون: "كرة القدم"؛ مرجع سابق،ص(236).

(2) - ثامر محسن وواثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مرجع سابق،ص(123).

لا إرادية كالفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب. (3)

### 8-2-2-2 طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- **طريقة التكرار بأقصى جهد:** وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

### ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعد به بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط وردّ الفعل المعقد.

### ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (1)

### 8-2-2-3 أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزانة الطاقوية من الكرياتين فوسفات (CP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATP).

### 8-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعد على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعد في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من

(3) - ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989ص(65،79).

(1)- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق: "كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(15).

المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تُحد من وقوع الإصابات المختلفة.<sup>(2)</sup>

### 8-2-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجاة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر.<sup>(1)</sup>

### 8-2-3-2- طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.

- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.

- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.

(2) - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990، ص(318).

(1) - إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية لبدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(45 . 60).

- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (2)

### 8-2-3-4- أهمية المرونة:

- إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:
- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

### 8-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته مهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعوقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (1)

### 8-2-4-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (2)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا

(2) - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص(71).

(1) - Ren taelman :football techniques novells d'entrainement, Edition, amphora, paris :1990, p(25)

(2) - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ مرجع سابق، ص(98).

يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (3)

### 8-2-4-1- طرق تطوير التحمل:

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب ، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة ، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص ، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره ، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل ، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكييف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعاً يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (1)

### 8-2-4-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ( $O_2$ ) كماله أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب. (2)

### 8-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو

(3) - بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994، ص(516).

(1) - قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"؛ مرجع سابق، ص(481).

(2) - Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement, OPCIT, p(26).

الرأس. (3)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (4)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

### 8-2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.
- أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (1)

### 8-2-5-2-مكونات الرشاقة:

- أ-الدقة: هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.
- ب- التوازن: يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).
- ج-التوافق: يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (2)

### 8-2-5-3-طرق تطوير الرشاقة:

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفترتي والتكراري إلا أن هناك أسلوب يستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة

(3) - محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطيء: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(57).

(4) - وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989، ص(87).

(1) - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(69).

(2) - محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة، ص(07).

وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة باستمرار لضمان رصد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (1)

## 8-2-5-4- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (2)

## 9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

(1) - قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص(631).

(2) - (25) p, Edition vigot, paris :1986, manuel d'entraînement, Jurgén weinek

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

### 9-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.<sup>(3)</sup>

### 9-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملاً ثانياً وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

### 9-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.<sup>(1)</sup>

### 9-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

### 9-5- طريقة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيةين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء

Topin Bernard :préparation et entrainement du footballeur, édition - (3) amphora ;paris ,1990 ,p(57).

(1)- Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,OPU,opcit,p74

وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

### 9-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.<sup>(2)</sup>

### 9-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.<sup>(1)</sup>

(2)- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ مرجع سابق، ص(223).

(1)- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"؛ مرجع سابق، ص(167).

**خلاصة:**

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفاً من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الثاني

اللائقة الحكيم

**تمهيد :**

تعتبر اللياقة البدنية و الرياضية مطلبا أساسيا للفرد العادي في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة التي قد تؤدي إلى ظهور و انتشار أمراض خطيرة كأمراض القلب و تصلب الشرايين و ارتفاع ضغط الدم السمنة و المشكلات الناتجة عنها .

- و لم تعد اللياقة البدنية هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم ، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة العامة من أجل حياة أفضل للإنسان .

فالهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم علي مواجهة المتطلبات البدنية العادية، التي ستلزمها ظروف الحياة اليومية.

ونظرا لأهميتها ، فقد أدرجها معظم العلماء كهدف أساسي من أهداف التربية البدنية ، وهو موضوع يشغل مكانا مرموقا من اهتمامات الدول و المجتمعات البشرية كلها في عصرنا الحاضر ، فمجتمع الصناعة يهتم به لأنه أساس الإنتاج ، و مجتمع الزراعة لا يقل اهتماما به و أيضا في الميدان العسكري و قطاع التعليم ، فكل هذه الفئات تهتم باللياقة البدنية ذلك لأن الإنسان شابا كان أو كهلا أو طفلا في أي مكان من العالم لا يمكن أن يتمتع بالحياة إلا إذا امتلك قدرا كافيا من اللياقة البدنية .

### 1- مفهوم و تعريف اللياقة البدنية :

تعرف الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية و الرياضية ، اللياقة البدنية أنها : " القدرة علي أنجاز الأعمال اليومية بمهمة و يقظة دون تعب ، لا ضرورة منه و بطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر و مقابلة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ"<sup>1</sup> .

و يري " كيورتن " اللياقة البدنية أنها : " الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها علي أحسن وجه مع قدرة الفرد علي السيطرة علي بدنه و علي مدى استطاعته بمواجهة الأعمال الشاقة و لمدة طويلة دون إجهاد زائد عن الحد "<sup>2</sup> .

أما " بوتشرورنتس 1985" يري أن : " مصطلح اللياقة البدنية يعني أن الأجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية و الكفاية في الأداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا علي القيام بالأعمال اليومية القومية و المشاركة في أنشطة وقت الفراغ "<sup>3</sup> .

و أكثر التعاريف انتشار في الوقت الراهن " هارسون كلارك 1976 م " : " اللياقة البدنية هي المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و بدون تعب مفرط ، مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر ، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "<sup>4</sup> .

### 1-1- مكونات اللياقة البدنية:

يوجد اختلاف بين العلماء في تحديد مفهوم القدرات البدنية SIEITILAB ALICPHYS وتصنيف مكوناتها ، فبينما يستخدم فريق من العلماء مصطلح القدرات البدنية علي النحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل اللياقة البدنية LCASIHYP-SSNEITF أو اللياقة الحركية OROTM-SSENITF فان فريقا آخر من العلماء يري أن القدرات البدنية مصطلح عام يتضمن كلا من اللياقة البدنية و اللياقة الحركية.

<sup>1</sup> - عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد اراهيم شحاتة : اللياقة و الصحة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1991 م ، ص 9 .

<sup>2</sup> - محمد صبحي حسنين ، طرق بناء و تقنين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1987 م ، ص 62 .

<sup>3</sup> - محمد نصر الدين رضوان ، أحمد متولي المنصور ، اللياقة البدنية للجميع ، مركز الكتاب للنشر ، ط د ، القاهرة ، 2000 م ، ص 13-14 .

<sup>4</sup> - أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، فيسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1993 م ، ص 12 .

<sup>5</sup> - أسامة كمال راتب ، النمو الحركي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1994 م ، ص 211 .

هذا و يميز هؤلاء العلماء بين اللياقة البدنية و اللياقة الحركية ، ذلك من حيث طبيعتها ومكوناتها فيستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة علي الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين وتشمل مكوناته : " القوة العضلية ، و الجلد العضلي، و الجلد الدوري التنفسي و المرونة ، و السرعة " بينما يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة علي مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين ، و تتضمن مكوناته : " السرعة ، القوة أي القدرة العضلية ، التوافق والرشاقة ، و التوازن <sup>1</sup> .

و لقد قام " محمد صبحي حسنين " بمسح العديد من المراجع العلمية المتخصصة تضمنت آراء ثلاثين عالما من كبار رجال التربية البدنية من الغرب أمثال : كلارك و مك كاوي و كازنز وفليشمان ولارسون و كيورتن و جونسن و نيلسون و بيوتشر و يوكم و بافرد و غيرهم " .  
و من الشرق أمثال " هاره و ماتيفيف و زاستورسكي و نوفيكوف " ، فوجد أن المكونات التالية هي التي أجمع عليها معظم هؤلاء العلماء ( مرتبة حسب أهميتها و ترتيب العلماء لها ) :

1- القوة العضلية .

2- المداومة .

3- الجلد الدوري التنفسي .

4- المرونة .

5- الرشاقة .

6- السرعة <sup>2</sup> .

## 2- ماهية المداومة :

تعني المداومة قدرة العضلات علي أداء جهد متعاقب يتميز بكون شدته اقل من الحد الأقصى وهذا يتطلب كفاءة الجهاز الدوري في تخليص العضلة من المخلفات التي تنشأ عن الجهد المبذول ضمنا لاستمرارها في العمل.

و في المداومة تعمل الوحدات الحركية بما يعرف بنظام (التناوب) حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية في العمل ، و عندما يصيبها التعب ينتقل العمل إلي المجموعة و حداث أخرى ثم الثالثة ثم الرابعة ، و هكذا حتى يصيب التعب معظم الوحدات الحركية الموجودة في العضلة ، و يلي ذلك أن تبدأ المجموعة الأولى من الوحدات الحركية في العمل مرة أخرى ، ثم الثانية و هكذا حتى تصل العضلة إلي درجة لا يستطيع فيها أن تعمل نتيجة لارتفاع نسبة ترسب حمض اللاكتيك في العضلة و تنتهي الحركة قبل ذلك ، و هذا ما يعرف بنظام العمل بالتناوب عندما تعمل العضلة للتحمل .

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حساني ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، دار الفكر العربي ، ط 3 ، مصر ، 1997 م ، ص 56 .

وتقول " سامية المحرسي " عن بعض المراجع أن الفرد عندما يصل إلى مرحلة التكيف للقوة والتحمل العضلي نتيجة التدريب المستمر يتعرض إلى تأثيرات فسيولوجية مختلفة ، بعض هذه التأثيرات تحدث أثناء العمل و بعضها يكون مستمر و يسبح من الصفات الدائمة للعضلات <sup>1</sup> .

### 2-1-تعريف المداومة:

- تعرف المداومة بأنها :مقدرة الفرد الرياضي علي الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته "أو مقدره الرياضي علي مقاومة التعب " <sup>2</sup> .
- يعرف خار أبوجي المداومة بأنها " هو المقدرة علي تحقيق عمل مرتفع الشدة لأطول فترة ممكنة " .
- و يعرفه ماتيفيف "المداومة بأنها القدرة علي مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة " <sup>3</sup> .
- و يعرف هاره المداومة بكونها:
- "القدرة علي مقاومة التعب إثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوى العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته ."
- كما عرفها "كلارك" بكونه : "المقدرة علي الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة اقل من القصوى " .
- أما " بارو" بكونه : "مقدرة العضلة علي القيام بعمل لفترات طويلة ضد مقاومة محدودة بحيث يقع العبء علي الجهاز العضلي " <sup>4</sup> .
- أما " لارسون و يوكم " فقد وضعوا تعريفا للمداومة ،نرى أنه أكثر التعريفات المناسبة وهو " مقدرة الفرد علي الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع إلقاء مقاومة علي المجموعات العضلية " <sup>5</sup> .
- كما يعرفها " فايناك " : "يعتبر التحمل عامة القدرة النفسية و البدنية التي يمتلكها الرياضي المقاومة التعب " <sup>6</sup> .

<sup>1</sup> -كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانيني ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، مرجع سبق ذكره ، ص 66 .

<sup>2</sup> -مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط و تطبيق و قيادة ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 2001 م ، ص 147 .

<sup>3</sup> -كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانيني ، نظريات و طرق التربية البدنية ، مرجع سبق ذكره ، ص 186 .

<sup>4</sup> -كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، اللياقة البدنية و مكوناتها ، مرجع سبق ذكره ، ص 67-68 .

<sup>5</sup> - نفس المرجع ، ص 67 .

<sup>6</sup> - JURGEN WEINECK- BIOLOGIE DE SPORT- Edition vigot- 1992-p 190 .

## 2-2- أهمية المداومة :

تعتبر المداومة من المكونات الأساسية للياقة البدنية ، سواء في مجال الرياضة التنافسية أو في مجال الصحة العامة للفرد ، فالتحمل العضلي يعني قدرة العضلة علي الأداء لأطول فترة ممكنة في مواجهة الإحساس بالتعب الموضوعي ، و جميع الأنشطة الرياضية تحتاج إلي هذا العنصر لما تتضمنه من زيادة فترة الأداء .  
و في مجال الصحة العامة يرتبط التحمل العضلي بزيادة كفاءة الفرد في إنجاز المتطلبات الحياتية ذات العبء البدني و العصبي مع الاقتصاد في الطاقة المبذولة ، الأمر الذي يؤدي إلي وجود فائض من الطاقة يساعد الفرد علي الاستمتاع بوقته الحر و يكفل له إمكانية المشاركة في الأنشطة الأخرى الإضافية<sup>1</sup> .  
- تعد المداومة من أهم المكونات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي ،فهو مكون ضروري لاستكمال متطلبات الألعاب الرياضات سواء كانت جماعية أو فردية، يجاهد المدربون في جميع الرياضات و الألعاب لتنمية هذا المكون الهام .

ولقد اهتم العلماء بهذا المكون و اعتبروها احد المكونات الهامة للياقات المختلفة ، ففي المسح الذي قام به " محمد صبحي حسنين " لمكونات اللياقة البدنية من خلال آراء ثلاثين عالما اتفقوا جميعا علي أن الجهد العضلي "تحمل القوى " يعد احد المكونات الرئيسية للياقة البدنية ، كما وضع "كلارك" المداومة ضمن المكونات للياقة الحركية و القدرة الحركية العامة ، كما ذكر " لارسون و يوكم " المداومة كأحد المكونات للياقة الحركية، ويتفق معهم في ذلك " ماتيويز" كما يعتبر المداومة أحد المكونات الهامة للياقة العضلية<sup>2</sup> .

## 2-3- أنواع المداومة:

تقسم المداومة كما يلي :

- المداومة العامة.
- المداومة الخاصة .
- المداومة الهوائية.
- المداومة اللاهوائية .

## 2-3-1- المداومة العامة:

يعرف بأنه " مقدرة اللاعب أو اللاعبه علي الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، و الذي له علاقة بالأداء الخاص بالرياضة التخصصية " .

## 2-3-2- المداومة الخاصة:

<sup>1</sup> - أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 152 .

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، مرجع سبق ذكره ، ص 68 .

يعرف بأنه مقدرة اللاعب أو اللاعبة علي الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفعالية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء .

### **2-3-2-1- مداومة السرعة:**

تعرف بأنها المقدرة علي الاستمرار أداء الحركة المتماثلة أو الغير المتماثلة و تكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء .

يمكن تقسيم مداومة السرعة إلي المداومة السرعة القصوى و المداومة السرعة الأقل من القصوى والمداومة السرعة المتوسطة .

### **2-3-2-2- مداومة نظم إنتاج الطاقة :**

#### **2-3-2-1- المداومة الهوائية :**

يعرف بأنه" المقدرة علي الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين" .

#### **2-3-2-2- المداومة اللاهوائية :**

يعرف بأنه" المقدرة علي الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استخدام الأكسجين"<sup>1</sup> .

### **4-2- التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات المداومة:**

يؤدي التدريب الرياضي بهدف المداومة إلي حدوث عملية التكيف علي أداء أعمال بدنية بدرجة معينة من القوة لفترة أطول في مواجهة الإحساس بالتعب ، و يتطلب ذلك حدوث بعض التأثيرات الفيزيولوجية و الكيميائية و العصبية ، و تتلخص معظم هذه التأثيرات في اتجاهين : أحدهما يرتبط بالجهاز العصبي و ثانيهما يرتبط بتحسين نظم إنتاج الطاقة الهوائية و اللاهوائية .

#### **2-4-1- التغيرات العصبية :**

نظرا استخدام شدة منخفضة نسبيا لتدريب التحمل العضلي ، فان العضلة لا تعمل بالجزع الأكبر من أليافها العضلية و يبقى دائما هناك جزء لا يشترك في الانقباض العضلي و يتحكم في تنظيم ذلك الجهاز العصبي المركزي من خلال ارتباط الألياف العضلية به عن طريق الوحدات الحركية ، حيث تقوم الوحدات الحركية بتناوب العمل فيما بينها فتعامل بعض الوحدات الحركية حتى مرحلة التعب ثم تناوب عنها مجموعة أخرى وهكذا ، و بهذه الطريقة يستمر العمل العضلي لأطول فترة ممكنة و بالتدريب المنتظم تحسن عملية التوافق العصبي العضلي بما

<sup>1</sup> - مفتي ابراهيم حماد : مرجع سبق ذكره ، ص 148-149 .

يحقق تنظيم عمل الوحدات الحركية و دقة تقدير المقاومة التي تواجهها العضلة و تعين العدد المناسب من الوحدات الحركية التي تشارك في الانقباض العضلي<sup>1</sup>.

### **2-4-2- تحسين المداومة الهوائية للعضلة :**

و يعني ذلك قدرة العضل علي العمل بشدة قصوى لأطول فترة ممكنة في مواجهة التعب في دقيقتين ، و قد يكون العمل العضلي ثابتا أو متحركا ، و يظهر العمل العضلي الثابت عندي اتخاذ أوضاع ثابت في الجمباز (زاوية أو الارتكاز علي المتوازي ، تعلق في وضع تقاطع مع الحلق) و العمل المتحرك يظهر في العدو لمسافات المتوسطة أو القصيرة .

و المشكلة الرئيسية التي تواجهها العضلة في هذا النوع من الأداء تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد إليها و عدم كفاية لإنتاج الطاقة المطلوبة بسرعة ، و هذا يؤدي إلي الاعتماد علي إنتاج الطاقة اللاهوائية وزيادة نسبة تركيز حمض اللاكتيك في العضلة ، مما يسبب سرعة الإحساس بالتعب العضلي مع التدريب المستمر تتحسن كفاءة العضلة في التحمل و ذلك بواسطة ثلاث أطراف و هي :

### **2-4-2-1- تقليل معدل تجمع حامض اللاكتيك :**

و يتم ذلك عن طريق تحسين عمليات الاستهلاك الأوكسجين بالعضلة ، مما يؤدي إلي زيادة عمليات الأكسدة حامض البيروفيك و تحويله إلي حامض اللاكتيك بالليفية العضلية .

### **2-4-2-2- زيادة التحمل من حامض اللاكتيك :**

تتحسن عمليات التخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره في الخلايا العضلية العامة إلي الدم و العضلات الأخرى غير العاملة و القلب ، و يساعد في ذلك عمل الجهاز الدوري .

### **2-4-2-3- زيادة تحمل اللاكتيك :**

عند زيادة حمض اللاكتيك بالرزم من مقاومة العضلة ، لذلك سواء بزيادة استهلاك الأوكسجين أو بالتخلص من حامض اللاكتيك عن طريق انتشاره ، فان اللاعب يشعر بالألم في العضلة ، و لكن بزيادة التدريب و الدوافع تتحسن قدرة اللاعب علي تحمل هذا الألم ويستطيع الاستمرار في الأداء بالرغم من الشعور بذلك .

### **2-4-2-3- تحسين المداومة الهوائية بالعضلة :**

و يعني ذلك قدرة العضلة علي العمل العضلي ذي الشدة المعتدلة لفترة طويلة اعتمادا علي إنتاج الطاقة الهائية باستهلاك الأوكسجين ، و هذا يرجع إلي كفاءة العضلة و الأجهزة المسئولة عن توصيل الأوكسجين لها كما يلي :

أ- تتحسن كفاءة العضلية البطيئة بزيادة كمية الميجلوبين ، الذي يقوم بمهمة نقل الأوكسجين داخل الليفية العضلية إلي الميتوكوندريا لاستهلاكها ، و زيادة عدد الميتوكوندريا نفسها و هي بيوت إنتاج الطاقة داخل

<sup>1</sup> - أبو العلاء محمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ، مرجع سبق ذكره ، ص 153-154 .

الليافية العضلية ، وكذلك زيادة الأنزيمات المساعدة علي إنتاج الطاقة الهوائية ، و زيادة الشعيرات الدموية بما يسمح زيادة انتشار الأكسجين وسرعة التخلص من مختلف التمثيل الغذائي<sup>1</sup> .

ب- تحسن الأجهزة الموصولة للأوكسجين ، كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري و زيادة كفاءة الدم بحيث يمكن توفير كميات أكبر من الأوكسجين للعضلة و تخليصها من مختلف التعب العضلي<sup>2</sup> .

## 2-5- طرق تنمية المداومة العامة و الخاصة :

### 2-5-1- طرق تنمية المداومة العامة:

المبدأ الرئيسي في تنمية المداومة العامة يشتمل علي الزيادة التدريجية في طول مدة التمرينات بشدة متوسطة مع تجنيد أكبر مجموعة من العضلات في النشاط ، و أحسن طريقة لتنفيذ هذه المهمة هي الحركة الدورية في التدريب (و يقصد بها وضع دورة تدريبية تبدأ من اليوم مثقلا و تستمر إلي عدة شهور) .  
ويمكن أن تستخدم هذه الطريقة في تنمية المداومة في رياضات العدو الريفي ، الجري المتوسط ، السرعة و السباحة .

و الطريقة الأساسية لتنمية المداومة هو استخدام الحمل المتوسط لفترة طويلة و لتحقيق هذا الهدف يستخدم الجري في الميدان أو الجري في الأراضي الواسعة و الجبلية أو الغابات أو الصحاري ، ...الخ عن طريق العدو الريفي في مناطق تشتمل علي مساحات واسعة خضراء غنية بالأكسجين ، أرضيتها ليست صلبة ، كل ذلك يساعد علي إيجاد بيئة مريحة للتدريب علي المداومة العامة . و في المرحلة الأولى لتطبيق الحمل التدريبي فانه يجب الزيادة التدريجية في طول المدة مع الزيادة في فترة الراحة (من عدة دقائق و حتى ساعة من الزمن) مع الاحتفاظ بالتوقيت الحركي (سرعة متوسطة) .

و باستخدام هذه الطرق :

1- استخدام حجم تدريبي يسمح بتوزيع العبء بالتساوي علي كل أجهزة الجسم المختلفة و يسمح

باستيعاب كمية أكبر من الأكسجين المطلوب للعمل<sup>3</sup> .

<sup>1</sup> - 2- أبو العلاء محمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد: مرجع سبق ذكره ، ص 153-154 .

<sup>3</sup> - محمد عوض البسيوني ، فيصل الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر ، ص 192 .

2- تسمح مع ثبات التوقيت (ثبات سرعة الجري) بالتنفس المنتظم و العميق والضروري لاستعادة شفاء الجسم و التخلص من التعب ، أي توافق التنفس مع إبقاء الجري .  
و لتطوير المداومة العامة يجب الارتفاع بالحمل تدريجيا إلي شدة أكبر و لمدة أطول، وكقاعدة لا يجب أن تزيد عن 30 دقيقة .

و تختلف طريقة المداومة العامة حسب مستوى اللاعبين (درجة أولة ،ثانية ،لاعب دولي ) .

### 2-5-2- طرق تنمية المداومة الخاصة :

إن المداومة الخاصة يستخدم تمرينات بدنية خصيصا لنوع النشاط الممارس ،في نفس الوقت فان هذه التمرينات تؤدي بشدة تناسب تقريبا مع شدة المسابقة أو اقل قليلا ،و هذه التدريبات يجب أن تنمي المداومة بوسائل خاصة (تمرينات ،المسابقات ) و التي لها صلة وثيقة بأغراض لتكنيك و التكتيك.  
و يمكن هنا التدريب بطريقة ( الحمل المستمر ) و الحمل الفترى (العمل و الراحة )، و إذا أردنا تحسين السعة الأوكسوجينية ضمن الأنسب استخدام الحمل المنتظم المتبادل ،وكذلك الحمل الفترى الطويل و يكون دوام الحمل في الحالة الأولى أطول بالمقارنة بمتطلبات المسابقات مع التقليل من شدة المثير (يزيد أو يقل حسب حالة اللعب )، مع مراعاة الابتعاد كثيرا عن متطلبات المسابقة مثل(الملاكمة ،المصارعة ،المبارزة ) وللتدريب بالحمل الفترى المتوسط و الحمل الفترى القصير مع مراعاة أن يزداد دوام الحمل الكلي عن مثيله في أثناء المسابقات .  
أما متوسط شدة المثير فتماثل ما هو موجود في المسابقات أو اعلي قليلا<sup>1</sup> .

### 3- السرعة :

تعتبر السرعة احد مكونات اللياقة البدنية التي تحتاج إليها معظم الأنشطة الرياضية وتعد احد العوامل لأداء النجاح في تنفيذ الأنشطة الرياضية، فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي.

### 3-1- تعريف السرعة:

السرعة مصطلح عام يستخدمه بعض الباحثون في المجال الرياضي للإشارة إلي الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي و الاسترخاء.

كما يستخدمه البعض الأخر للدلالة علي قدرة أداء حركة أو حركات معينة في أقصي وقت (زمن) ممكن. كما يستخدم مصطلح السرعة للإشارة إلي القدرة علي الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في اقل زمن ممكن<sup>2</sup> .

-تعريف فرانك ديك: "هي القدرة علي تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في اقل زمن ممكن<sup>3</sup> .

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني ، فيصل الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية ، الجزائر ص 193-194 .

<sup>2</sup> - محمد حسين علاوى - محمد نصر الدين : "اختبارات الأداء الحركي " ط في دار الفكر ص 251

<sup>3</sup> - أبو العلاء احمد عبد الفتاح - احمد نصر الدين سيد : المرجع السابق ص 178

السرعة هي : "القدرة علي أداء الحركات متتابة من نوع واحد في اقل مدة " <sup>1</sup>.  
 و هي : "عدد الحركات في الوحدة الزمنية ."  
 -تعريف كلارك: هي : " عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابة ."  
 -تعريف إبراهيم سلامة: هي " قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في اقصر زمن ممكن".  
 -تعريف (خاطر و بيك): هي "القدرة علي أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة و كافية وفق أي من المثيرات العصبية ".  
 -و من خلال ذلك نري أن السرعة هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن <sup>2</sup>.

### 2-3- أنواع السرعة:

**3-2-1- السرعة الحركية:** يقصد بها أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة و محددة.

السرعة الحركية تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة أداء حركة معينة في السلاح أو سرعة أداء لكمة معينة كذلك عمدي أداء الحركات المركبة كالتمرير و الاستقبال وكسرعة الارتقاء و الوثب .

ويطلق علي هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة أجزاء الجسم نظرا لأنها تختص في أجزاء و مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع و السرعة الحركية للرجل .

وعموما تتأثر السرعة الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعية العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤدات <sup>3</sup>

### 3-2-2- السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة علي التحرك من مكان إلي آخر في اقصر زمن ممكن، و يعرفها "هارة" بكونها القدرة علي التحرك إلي الإمام بأسرع ما يمكن و يري "علاوي" أنها القدرة علي الانتقال أو التحرك من مكان إلي لآخر بأقصى سرعة ممكنة هذا يعني بأنها عبارة عن محاولة لتغلب علي مسافة معينة في أقصر زمن ممكن مثل العدو في العاب القوى و السباحة و الدراجات و تنقسم السرعة الانتقالية إلي نوعين:

### أ- سرعة جري لمسافات قصيرة:

و يري العديد من علماء القياس في التربية البدنية و الرياضية أن المسافة المناسبة لإظهار سرعة الجري لا يجب أن تزيد عن 18 م فهذه المسافة مناسبة لكي يكتسب فيها الفرد أقصى معدل من تزايد سرعة الجري.

<sup>1</sup>- Dornhot ff martin habile l'éducation physique et sportive opu Alger 1993 p 83

<sup>2</sup> - كمال عبد الحميد صبحي حسنين: مرجع سابق ص 90-91

<sup>3</sup> - محمد حسنين علاوة و محمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ص 223

ب- **السرعة القصوى في الجري:** عندما تزيد مسافة الجري عن 18 م فإن الاعتماد يكون مركز بالدرجة الأولى إلى العامل الثاني و الذي نطلق عليه اسم السرعة القصوى في العدم .  
و يشير "ايكارت" إلى أن اقل مسافة لقياس السرعة القصوى لا تقل عن 43 و 27 م أو لا تزيد عن 43 إلى 93م<sup>1</sup> .

**3-2-3- سرعة رد الفعل:** أن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينار" بأنها "الزمن الواقع بين أول أداء للحركة حتى اكتمالها"<sup>2</sup> .  
وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين و بداية الاستجابة الحركية و يقول فيها علاوي أنها المقدره علي الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن و هذا يعني أنها تتضمن لزمن الاستجابة من البداية حتى نهاية الاستجابة الحركية<sup>3</sup> .

والسرعة تتطور مع تقدم السن إلى حد معين من العمر و تصل إلى أقصى درجة التحسن في السنوات العمر ثم بعد ذلك تبقي علي نفس المستوي حتى بلوغ الثلاثينيات و تبدأ في الانخفاض فيما بعد<sup>4</sup> .

### **3-3-أهمية السرعة:**

إن السرعة تتوقف علي سلامة الجهاز العصبي و الألياف العضلية لذا تجد أن التدريب عليها أن تنمي و تطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية و فائدة في الحصول علي النتائج الرياضية كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية أن تساعد علي زيادة المخزون الطاقي من الكرياتين فوسفات و أدينوزين ثلاثي الفوسفور ATP فعنصر السرعة له أهمية كبرى في معظم ألوان النشاط البدني و يعد المكون الرئيسي في سباقات المسافات القصيرة في ألعاب القوى و السباحة كما انه ضروري في الدراجات و التجديف و كرة القدم و السلة و الهوكي .  
وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى و يمكن اعتبار السرعة و المداومة متلازمين في معظم ألوان النشاط البدني حيث أن المداومة الممزوجة بالسرعة تكون مكونة السرعة الممتدة كما أن السرعة ترتبط بالرشاقة و التوافق و التحمل و يظهر ذلك واضحا في كرة القدم و اليد و السلة<sup>5</sup> .

### **4-3-العوامل المؤثرة في السرعة:**

لقد حدد علاوي نقلا علي بعض العلماء بعض المؤشرات الهامة في السرعة نوجزها فيما يلي :

#### **3-4-1- الخصائص التكوينية لألياف العضلية :**

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسنين: مرجع سابق ص 87

<sup>2</sup> - ريسان مجيد خريطن: موسوعات قياسية و الاختبارات في ت ب ر الجزء الأول جامعة البصرة 1989 ص 65

<sup>3</sup> - كمال عبد الحميد: محمد صبحي حسنين مرجع سابق ص 91

<sup>4</sup> - مختار احمد النبيلين: كرة القدم الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية مطابع المنار الكويت 1989 ص 44

<sup>5</sup> - Edgar thil étant :manuel eduoation sportive :8eme édition . vigot paris 1977 . p 112

يحتوى الجسم علي الألياف العضلية الحمراء و أخرى بيضاء ، الألياف الحمراء تصدر انقباضات بطيئة لفترات طويلة ، أما الألياف العضلية البيضاء فلها القدرة علي إحداث انقباضات سريعة في فترات قصيرة .

### **3-4-2- النمط العصبي للفرد (التوافق العضلي العصبي) :**

وهذا يتعلق بمدى نجاح عمليات الكف و الإثارة العضلية للعضلات العامة في الحركة والمقصود بها هو مدى التناسق في الإشارة العصبية الواصلة للمجموعات العضلية العامة لتأمر بعضها بالكف عن الحركة في حين تأمر المجموعات الأخرى بالحركة .

### **3-4-3- القدرة علي الاسترخاء العضلي :**

التوتر العضلي خاصة في العضلات المقابلة من العوامل التي تعوق سرعة الأداء الحركي و غالبا ما يعود التوتر العصبي إلي عدم إتقان الفرد إلي الطريقة الصحيحة للأداء إلي ارتفاع درجة الاستشارة و التوتر الانفعالي لذلك فلاسترخاء العضلي هام جدا في الحركات السريعة.

### **3-4-4- القوة العضلية :**

القوة العضلية هامة لضمان السرعة حيث أثبت "ازوين" إمكانية تنمية السرعة الانتقال لمتسابقين المسافات القصيرة كنتيجة لتنمية و تطوير صفة القوة العضلية لديهم .

### **3-4-5- قابلية العضلات للامتطاط:**

إن العضلة القابلة للامتطاط تستطيع أن انقباض عضلي سريع و قوى بعكس العضلات قليلة الامتطاط

### **3-4-6- قوة الإرادة:<sup>1</sup>**

وهي سمة نفسية تركز علي قابلية الفرد في التغلب علي المقاومات الداخلية و الخارجية وكذا التصميم علي الوصول الهدف الذي ينشده .

### **3-5- الطرق التدريبية لصفة السرعة :**

#### **3-5-1- الطريقة المنتظمة :**

وتتصف هذه العملية بان التمرينات تؤدي بجهد متواصل و منتظم وبدون راحة و يستمر بذل الجهد حسب ما هو مخطط في عدة ثواني و لو افترضنا أن تردد السرعة لم يزد عن (3-5 المائة) في المتوسط فان الأداء في هذه الحالة يسمى الأداء المنتظم و في التطبيق تؤدي التمارين بشدة قصوى لمسافة السباق و في هذه الحالة تؤدي التمرينات بسرعة و معني ذلك أنها تؤدي بحمل بدني مع غياب الطاقة الأكسوجينية (اللاهوائية) .

<sup>1</sup> - كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: مرجع سابق ص 90/89

**3-5-2- طريقة التكرار :** في هذه الطريقة تستخدم فترة الراحة بعد أداء التمرينات حتى وصول اللاعب إلى حالة الاستشفاء و استرجاع الكفاية الحيوية و عدد مرات التكرار لا يكون كبيراً عادة و مدة التمرين تكون مختلفة للغاية و علي سبيل المثال في أنواع الرياضات ذات الدورة الكبرى والدورة الصغرى فإنها تستخدم لقطع المسافات القصيرة و تكرار الجهد لقطع المسافات القصيرة يكون في هذه الحالة موجهاً إلى تنمية عنصري القوة و السرعة .

**3-5-3- طريقة الحمل و الراحة ( الفترية ):** تشبه هذه الطريقة من حيث الشكل طريقة التكرار وكلتا الطريقتين تتصفان بتكرار التمارين و باستخدام راحات بينة و لكب إذا كانت طريقة التكرار تتميز بأن تأثير علي الجسم هو نتيجة التمرن نفسه ( مدة أدائه ، شدته ، عدد مرات التكرار ) فان طريقة التدريب الفترى ذات تأثير الكبير يكون فيها نتيجة فترات الراحة البينية و في الرياضات فان هذه الطريقة تستخدم في التدريبات للمسافات القصيرة عن طريق تكرارها و إعطائها فترات راحة بينية قصيرة .

**3-5-4- طريقة المسافات:** تؤدي التمارين فيها في ظروف تشبه إلى حد كبير الظروف التي تقام فيها السباقات ففي رياضة العاب القوى و السباحة و العاب الجماعية فان المسافات تشغل حوالي ربع حجم السنوي من وقت التدريب .

**3-5-5- طريقة اللعب:** هي طريقة تستخدم لتنمية صفة أو عدد من الصفات البدنية باستخدام أنشطة حركية يغلب عليها طابع اللعب بشكل منظم أو غير منظم و من مزايا هذه الطريقة إمكانية تطبيقها بشكل واسع و ذلك لتنوع الألعاب و كثرتها .  
ومن عيوبها انه لا يمكن تحديد الحمل و لا جرعته بالإضافة إلى عدم التحكم في التأثير المباشر علي عضلات بعينها و تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة .

**3-5-6- طريقة التدريب الدائري:** إدارة عن وسيلة تشكل عند باستخدام إي طريقة من طرق التدريب لأداء التمرينات المختلفة بشكل دائري طبقاً لخطة متقنة

### **3-5-7- الطريقة المتغيرة :**

- تجري هذه الطريقة لمدة واحدة و بدون راحة و يمكن أن تستمر إلى عدة ثواني و حتى عدد من الساعات مع التغير في شدة الحمل و يمكن تطبيقها باستخدام حمل مختلف الشدة بما يؤثر علي الجهاز الوظيفي للممارسين ، و يظهر ذلك في حالة تكرار الحمل ، فتزيد قدرة العمل في غياب الأوكسجين في حالة زيادة السرعة . تستخدم هذه الطريقة ( ذات التأثير المتعدد) في زيادة القدرة علي الأداء مع عدم وجود الأوكسجين (الاهوائي)<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> - محمد عوض البسيوني :فصل ياسين الشواطىء: نفس المرجع السابق ص 170 .

**الخاتمة:**

إن التفهم لمقومات الحياة من بني البشر يعلم أن أفضل صفقات حياته هي التي يعقدها مع بدنه ليكون له خير رفيق في رحلة الحياة ، فهناك ارتباط طردي بين التطور التقني والحاجة إلى اللياقة البدنية ولقد توصل الإنسان إلى انجاز معظم ما كان يؤديه بجهد بدني، فظهور أجهزة عامله الكترونيا قلل من أدائه البدني وبالتالي لياقته البدنية ، فأصبح لازما عليه أن يبذل جهدا بدنيا مقننا و مقصودا لكسب اللياقة البدنية .

وتكمن أهمية اللياقة البدنية في ارتباطها بالصحة و الشخصية و القوام ، فهي عدة الإنسان في إنتاج والتمتع بالحياة وتحسين اللياقة البدنية من أهداف التدريب الرياضي لما له من ارتباط ايجابي بعيد من المجالات الحيوية كالذكاء و النضج الاجتماعي و النمو البدني و تأخير التعب ، و في جميع نواحي الحياة .

الفصل الثالث

حكمة القلم والسطور

تمهيد:

لقد اختلف المؤرخون في أصل ونشأة كرة القدم، فمتحف الأجناس البشرية يضم نساكتبه المؤرخ "لي جو" يتحدث عن مباريات بين الصين واليابان، وذكرت بعض المراجع أن الصينيين عرفوا لعبة كرة القدم منذ 2500 سنة قبل الميلاد وأشارت مراجع إلى أن الإغريق قد مارسوا أنواع من الكرات تشبه لعبة كرة القدم كانت تسمى "إيسكروس" والإنجليز هم أكثر الشعوب إدعاء بإنشائهم للعبة قبل غيرهم. ولقد قامت جامعة كمبردج بوضع أول قوانين مكتوبة لرياضة كرة القدم.

ثم تشكلت بعد ذلك الاتحادات القارية والوطنية ونظمت المسابقات والتي تعد أكبرها بطولة كأس العالم، ويعتبر العصر الحديث هو عصر كرة القدم حيث أصبحت اللعبة الأكثر شعبية في العالم وأسست لها مدارس عريقة في مختلف أنحاء العالم وأصبحت تجلب لها اهتمام العام والخاص وذلك بالأداء المهاري المتميز حيث أصبح نجوم كرة القدم معروفين بفضل أدائهم المهاري العالي والذي أضاف طعم خاص على اللعبة وأصبح الناس يتمتعون بمتابعة المباريات ومنتظرون مواعيدها بفارغ الصبر، ويعتمد الأداء المهاري في كرة القدم أساسا على التحضير البدني والإتقان العالي للمهارات الأساسية، إذا كان من الواجب إيجاد مقاييس واختبارات تقيس هذه المهارات.

**1 - تعريف كرة القدم:****1-1 التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

**2-1 التعريف الاصطلاحي:**

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>(1)</sup> وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرية (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

**3-1 التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

**2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

(1)- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جازيز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغوي 1930 وفازت بها<sup>(1)</sup>.

### 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم في الجزائر:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم<sup>(2)</sup>.

1845: وضعت جامعة كامبردج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية ( نادي شيفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم ( أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوزي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها

الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

(1) - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

(2) - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.<sup>(1)</sup>
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخباً.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية<sup>(2)</sup>

#### 4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رابيس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى

(1) - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

(2) Alain Michel: "foot - balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris, - p14.

منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهرا، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "مخند معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>(1)</sup>

#### 4-1 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

#### 4-2 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118

(1)- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 47، 46.

المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

### 4-3 هياكل النادي:

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
- الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

### 4-4 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.<sup>(1)</sup>

### 5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- أ- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- ب- المدرسة اللاتينية.

ج - مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>(2)</sup>

### 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم

(1) - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

(2)- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980، ص 72.

بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى. (1)

### 7- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة:** وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات

(1) - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

- غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (1)
- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:
- 7-1 ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- 7-2 الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- 7-3 مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر. عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- 7-4 الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- 7-5 مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- 7-6 مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة. (2)
- 7-7 ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- 7-8 طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (3)
- 7-9 التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- 7-10 الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- . ركل أو محاولة ركل الخصم.
  - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
  - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
  - . الوثب على الخصم.
  - . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
  - . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

(1) - سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

(2) - علي خليفة المنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987، ص 255.

(3) - علي خليفة المنشري وآخرون: كرة القدم، مرجع سابق، ص 255.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (1)

**7-11 الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخاطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**7-12 ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

**7-13 رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

**7-14 ضربة المرمى:** عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. (2)

**7-15 الضربة الركنية:** عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

**7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

### 8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 8-1- طريقة الظهير الثالث ( WM ):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريباً، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة)

(1) - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

(2) - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

### 2-8 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (1)

### 3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (2)

### 4-8 طريقة 4-3-3:

تتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة.

### 5-8 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط... (3)

### 6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي

( هيلينكوهيريرا Helinkouherera ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

### 7-8 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8-8 الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في

أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين )...

(1) رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم، مدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة

مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

(2) رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36 .

(3) Alain Michel : "foot – balle", auditeur précédent, p142 (3)

**9- متطلبات كرة القدم:****9-1 الجانب البدني:****9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>(1)</sup>

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

**9-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم: ( préparation physique )**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>(2)</sup>

**9-1-3- الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale )**

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).<sup>(3)</sup>

**9-1-3-2 الإعداد البدني الخاص: ( préparation spécifique )**

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة

(1) - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23

(2) - حسن أحمد الشافعي: "مراجع سابق، ص25

(3)- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement", INSEP publication ,Paris,1997, p22.

بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>(1)</sup>

### 10- عناصر اللياقة البدنية:

**10-1- التحمل:** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.<sup>(2)</sup>

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساساً نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

### 10-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دوراً بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف

### 10-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.<sup>(3)</sup>

(1) - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63

(2) - AHMED KHELIFI: "L'arbitrage a travers le caractère du football", ENAL, Alger, 1990, p107

(3) - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق، 1984، ص 48

#### 10-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.<sup>(1)</sup>

#### 10-5 الرشاقة:

**تعريفها:** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.<sup>(2)</sup> ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه ( هوتز ) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

**أولا:** القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة.

**ثانيا:** القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

**ثالثا:** القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>(3)</sup>

#### 10-6 المرونة:

**تعريفها:** هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.<sup>(4)</sup>

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.<sup>(5)</sup>

(1) -حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص60،39.

(2)- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص

(3)- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص110

(4) -PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 , p145-

(5) -أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395

**10-7- الجانب النفسي:**

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء للفرق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإرادية.

**10-8 الجانب المهاري:**

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء... (1)

**11- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:**

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

**11-1 حب اللاعب للعبة:**

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى الجيء إلى الملعب وانطلاقاً من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

**11-2 الثقة بالنفس:**

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

**11-3 التحمل وتمالك النفس:**

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه. (2)

(1) - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

(2) - رشيد عباش الدليمي ولحم عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 21-22.

**11-4- المثابرة:**

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.<sup>(1)</sup>

**11-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):**

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

**11-6- الكفاح:**

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

**11-7- التصميم:**

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه المجهومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .<sup>(2)</sup>

**12- أهداف رياضة كرة القدم:**

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>(3)</sup>

(1)- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص21-22.

(2)- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص21-22.

(3) -منهاج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص29

**13- خصائص كرة القدم:**

"تميز كرة القدم بخصائص أهمها:

**13-1- الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

**13-2- النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

**13-3- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط

الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

**13-4- التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم

والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

**13-5- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه

الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**13-6- الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة

مطول ( سنوي ومستمر )، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

**13-7- لحرية:** اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في

اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد

بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية

التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.<sup>(1)</sup>

**14- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:**

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على

ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعد على النمو

الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشير الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر

(1)- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الشباب و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية

جامعة الجزائر 1995، ص 46 .

- على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني والصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:
- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.
  - انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.
  - هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.
  - بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
  - تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
  - تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.
  - تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
  - يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
  - تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
  - تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
  - تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
  - تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
  - تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية ) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
  - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.(1)

(1)- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

**15- أهمية كرة القدم في المجتمع:**

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

\***الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

\***الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

\***الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

\***الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.<sup>(1)</sup>

(1) - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص133، 132.

## خلاصه:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

# الباب الثاني

الكتاب المنطق

# الفصل الأول

منهجية البحث والدراسات الميدانية

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول

وهي على الترتيب التالي:

- التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.
- اللياقة البدنية.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدرسي "أكابر" القسم الثالث لكرة القدم الجنوب الغربي. ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية الوادي، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا، ومن خلال دراستنا حول موضوع " واقع الاعداد البدني "، توجهنا إلى اندية القسم الجنوب الغربي، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى المدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 2- المنهج المتبع:

المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.<sup>(3)</sup> ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.<sup>(4)</sup>

ويعتد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

### 3- مجتمع البحث:

كان المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى للأندية القسم الثالث للجنوب الغربي صنف أكابر والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

### 4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى اندية قسم الجنب الغربي الدرجة الثالثة (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصدقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (30%) من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:

-العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

(3) - بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م، ص (59).

(4) - محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986، ص(181).

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت العينة على مدربين لكرة القدم موزعين على أندية:

- مدرب النادي شباب ادرار
- مدرب نادي نجم السبع
- مدرب نادي شبيبة الخطابة
- مدرب نادي بشار الجديد
- مدرب نادي شبيبة الغاسول
- مدرب نادي مكمن بن عمار
- مدرب فريق شبيبة تاغيت.
- مدرب فريق شباب بوقطب.
- مدرب فريق عين الصفراء
- مدرب فريق الغالية عين الصفراء
- مدرب مستقبل الزاوية
- مدرب فريق اتحاد النعامة
- مدرب فريق مستقبل حينون ادرار
- مدرب فريق اتحاد فنوغيل ادرار
- مدرب فريق اتحاد بشار
- مدرب فريق اتحاد مشرية

#### 5- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتمدنا على الأدوات التالية:

#### 5-1- الإستبيان:

كانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزاعات على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مغلقة .

وأيضاً من الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة . (عطاء الله، 2006)

#### 5-2-المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

قصد الإحاطة الكلية والإلمام النظري بموضوع البحث قمنا بالاعتماد على كل ما يتوفر لدينا من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية ، زيادة على المجلات وشبكة الانترنت كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة .

### 5-3- المقابلات الشخصية:

وهي محادثة موجهة يقوم بها الفرد مع آخر أو مع أفراد بهدف الحصول على أنواع من المعلومات لاستخدامها في البحث العلمي أو الاستعانة بها في عمليات التوجيه والتشخيص.

### 6- مجالات البحث:

#### 6-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في مستوى كل من ولايات ادرار -البيض-النعام-تندوف-بشار-عين الصفراء.

#### 6-2 المجال الزمني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2024).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 15 أبريل 2024 وتم استرجاعها بتاريخ 20 أبريل 2024.

### 7- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل،والثاني تابع.

7-1 المتغير المستقل: المتغير المستقل في البحث :الواقع الذي يتواجد فيه الاعداد البدني لدى اندية كرة القدم.

7-2 المتغير التابع: الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.

### 8-0-المعاملات العلمية:

### 8-1-صدق المحكمين :

تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين (ملحق 02) البالغ عددهم (03) . وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة فقرات الاستبيان من حيث السهولة، الوضوح، علاقة الفقرة بالمحور، وعلاقة المحور بالاستبيان، والمضمون والصياغة واللغة، ومدى مناسبة الفقرات التي تندرج تحت هذه الدراسة من جهة، وإيجاد الأسلوب الواضح والأقرب إلى مدارك العينة من جهة أخرى.

وتم اقتراح على المحكمين ثلاث إجابات على النحو التالي: ملائمة، غير غير ملائمة ، التعديل، وبعد جمع البيانات وتفرغها، مع قبول العبارات(الفقرات) التي حققت نسبة قبول 90% أو أكثر.

-جدول رقم 01 يبين قرار الأساتذة في الاستبيان.

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	القرار
بلكيش قادة	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقبول
عتوي نورالدين	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقبول
كوتشوك سيد احمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقبول

8-2- ثبات الاستبيان :

قمنا بتطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه بعد أسبوع على العينة الاستطلاعية تحت نفس الظروف، والبالغ عددهم (03) مدربين من مجتمع الدراسة، والذين تم استبعادهم من الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية)، وبعد المعالجة الإحصائية واستخلاص النتائج، بالاعتماد على معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم "ارتباط بيرسون"، وبعد إيجاد القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01)، استخلصنا النتائج التي تتعلق بدرجة ثبات الاختبار، والجدول ادناه يبين ذلك

جدول (02) يبين معامل ثبات استجابة العينة على الاستبيان والصدق الذاتي

المعالم الإحصائية المحاور	حجم العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبار	معامل الصدق الذاتي	قيمة "ر" الجدولية
محاور الاستبيان	03	01	0.05	0.91	0.95	0.69

من خلال الجدول أعلاه، يتبين لنا دلالة محاور الاستبيان، إذ أن القيمة المحسوبة للمحاور هي (0.91) وهي أكبر من القيمة الجدلية التي تقدر ب (0.69) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، مما يعني قبول مفردات الاستبيان لتطبيقه في التجربة الرئيسية.

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

$$r = \frac{\sum xy - n \bar{x} \bar{y}}{\sqrt{(\sum x^2 - n \bar{x}^2)(\sum y^2 - n \bar{y}^2)}}$$

### 8-3- موضوعية الاستبيان:

إن عبارات الاستبيان مفهومة، سهلة وواضحة، خاصة أن المرين تلقوا شرحاً شاملاً للاختبار ومواصفاته وشروطه (تكون الإجابة شخصية، الالتزام بالإجابة على جميع العبارات) ، وبعد تفرغ بيانات استجابة العينة اتضح بان العينة استجابة لكل الفقرات وبسهولة، وهذا ما يشير الى موضوعية الاستجابة.

وفي هذا السياق قمنا بلقاءات شخصية مباشرة مع مجموعة من الدكاترة والأساتذة المختصين في الميدان بغرض الأخذ بأرائهم والاستفادة من خبراتهم في إنجاز هذا البحث العلمي على نحو أفضل .

### 9- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$\frac{\text{س}}{\text{ع}} \times 100\%$$

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X$$

س: عدد أفراد العينة

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

- اختبار كاي تربيع للفروقات المعنوية.

الفصل الثاني

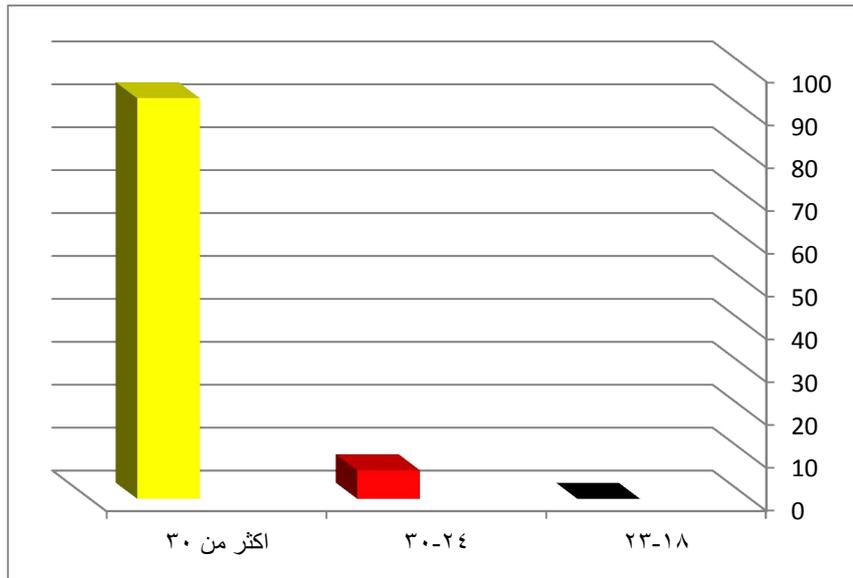
تحليل نتائج الأستبيان

1-محور البيانات العامة

السؤال الأول: ما هو سنك؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول.

التكرارات النسب المئوية (%)		
00	00	23-18
06.67	01	30-24
93.33	14	أكثر من 30
100	15	المجموع



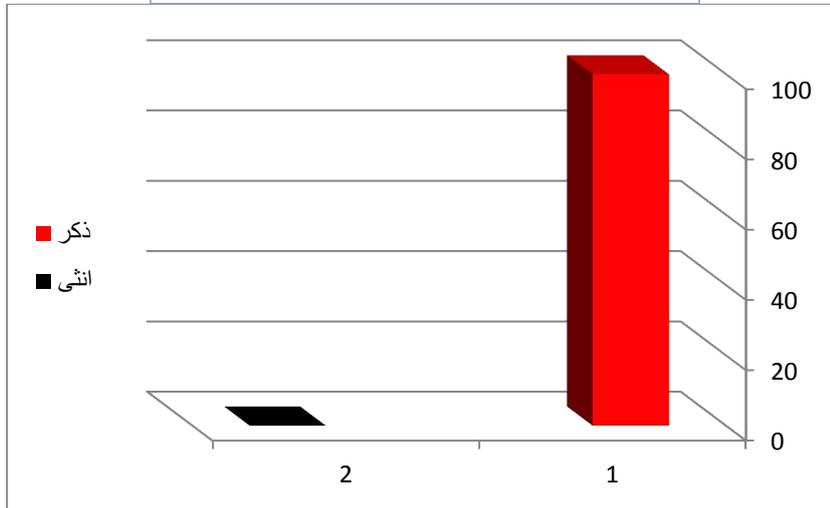
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 93.33% أعمارهم بين فوق 30 ، في حين أن الذين تتراوح أعمارهم بين 30-24 سنة يمثلون نسبة 6.67% ، بينما كانت نسبة الأقل من 30 سنة منعدمة 00%

السؤال الثاني: ما هو جنسك ؟

جدول رقم 04: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 01

التكرارات النسب المئوية (%)		
100	15	ذكر
00	00	انثى
100	15	المجموع



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 01

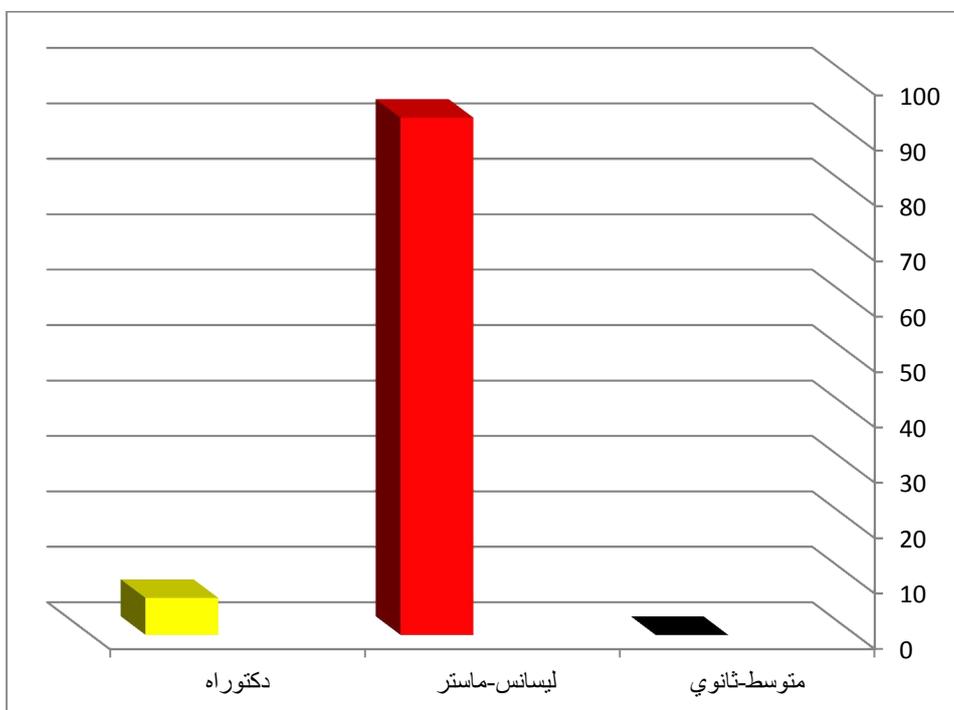
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الكلية من المدربين ذكور 100 % بينما تنعدم نسبة الفئة النسوية.

السؤال الرابع: ماهو مستواك العلمي ؟

جدول رقم 05: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 01

التكرارات النسب المئوية (%)		
00	00	متوسط - ثانوي
93.33	14	ليسانس - ماجستير - فاف 3- كاف س

دكتوراه	01	6.67
المجموع	120	100



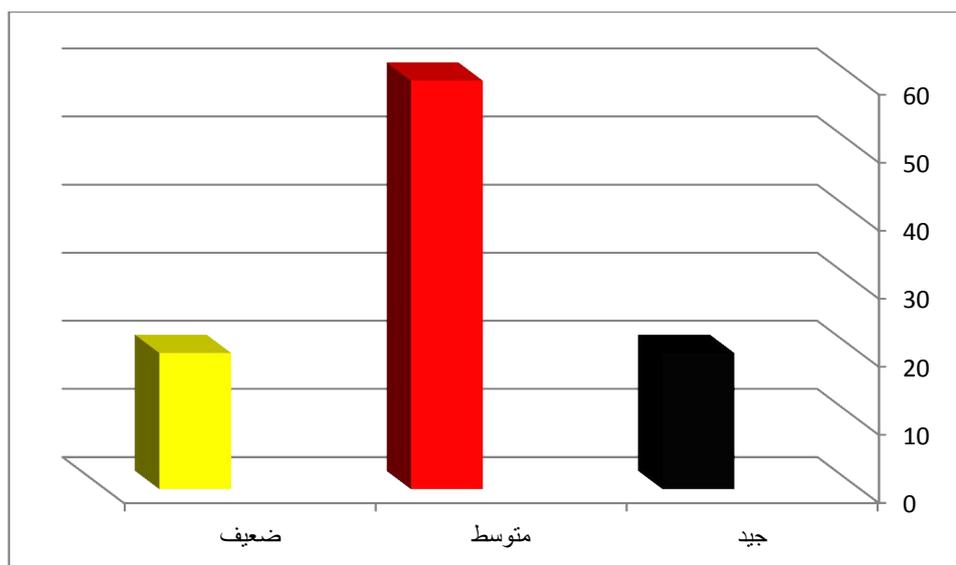
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المدربين الحاملين لشهادة ليسانس وماجستير وفاف 3 وكاف س يمثلون النسبة الأكبر في العينة 93.33% في حيث يمثل حاملي شهادة الدكتوراه وكاف ب نسبة 6.67% كما انعدمت نسبة المدربين الذين مستواهم متوسط او ثانوي 00%

السؤال الخامس: ما هو مستوى الفريق؟

جدول رقم 6 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 05 من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كاتربيع المحتسبة		مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار ك <sup>2</sup>
		الجدولية	المحتسبة			
03	20	3.84	9.80	0.05	02	دال
09	60					
03	20					
15	100					



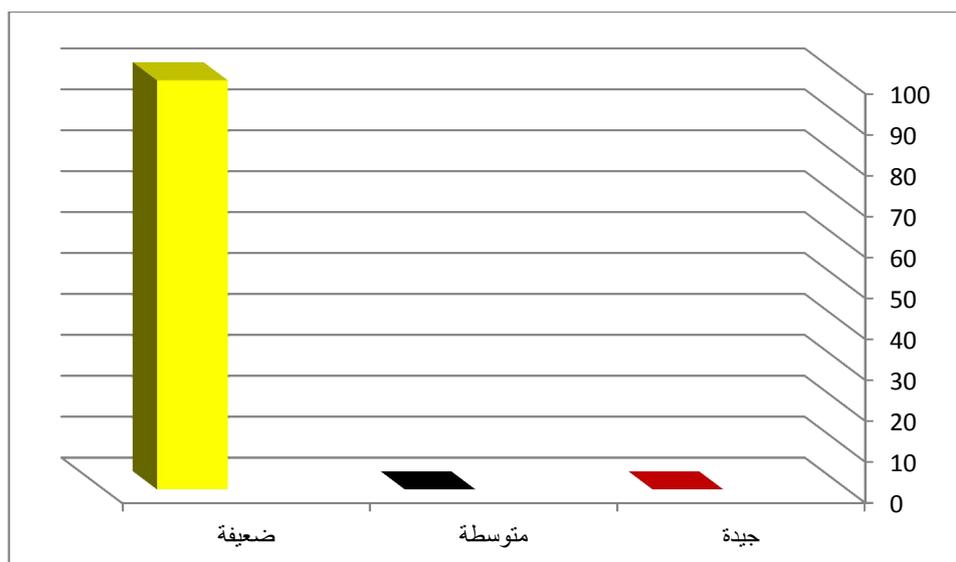
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا بان مستوى الفريق متوسط 60% ، في حين أن الفرق ذوا المستوى المتوسط الجيد 20% ، وكذا نسبة المدربين الذين صرحوا بمحدودية الفرق كانت 20% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 9.80 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بمتوسط.

السؤال السادس: ماهي حالة الوضعية الاقتصادية ؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 01

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
00	00	00	0.05	02	دال
100	15	100			
100	15	100			

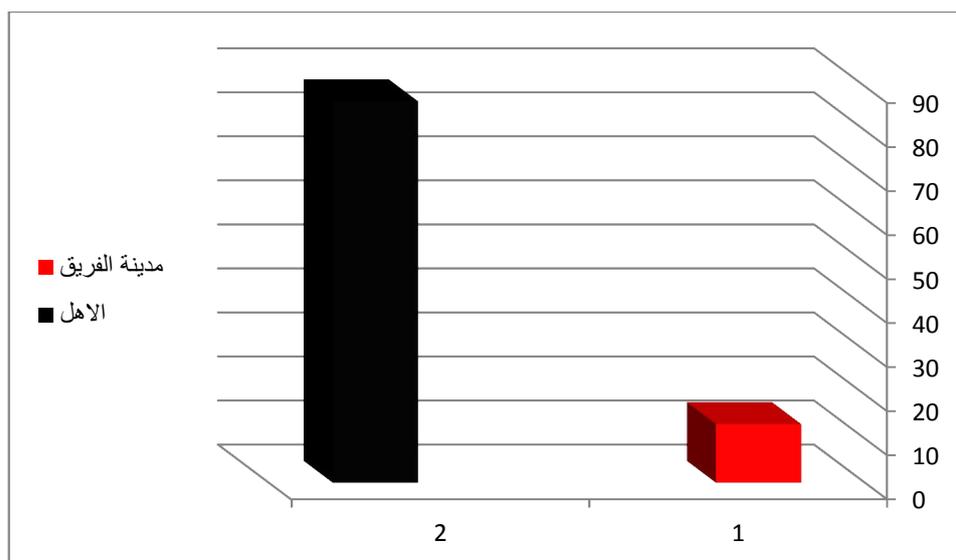


شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 01 من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الكلية من المدربين صرحوا 100% ان فرقتهم مستواهم الاقتصادي او المادي ضعيف ، في حين أن ذوو المستوى الجيد والمتوسط انعدمت نسبتهم والذين يمثلون نسبة 00% ، وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 5.78 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بضعيف.

السؤال السابع: اين تقيم ؟

جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		الجدولية	المحتسبة			
				13.34	02	مدينة الفريق
دال	01	0.05	2.71	7.15	13	الاهل
				100	15	المجموع



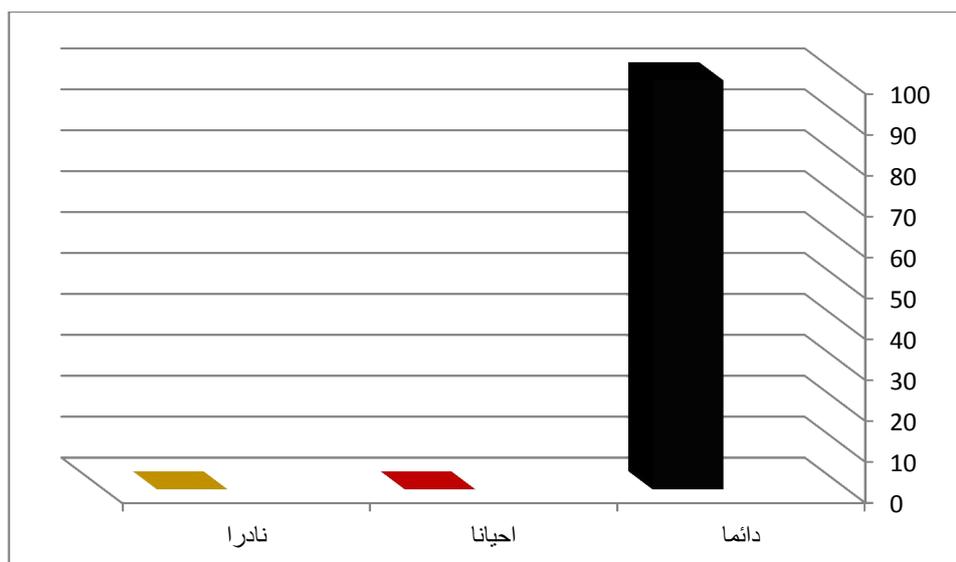
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 01 من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 86.66% يقيمون في مدينة خارج مدينة الفريق أي مع اهلهم ، في حين أن نسبة 13.34% من المدربين يقيمون بمدينة تواجد الفريق وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 7.15 عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 2.71 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بالإقامة مع الاهل .

المحور الثاني : المستوى والكفاءة المعرفية ؟

السؤال الأول: هل تجدد افكارك عبر البوابات الالكترونية الحديثة في التدريب الحديث الخاصة بالاعداد البدني ؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	10.68	3.84	0.05	02	دال
100					
00					
00					
15					
100					



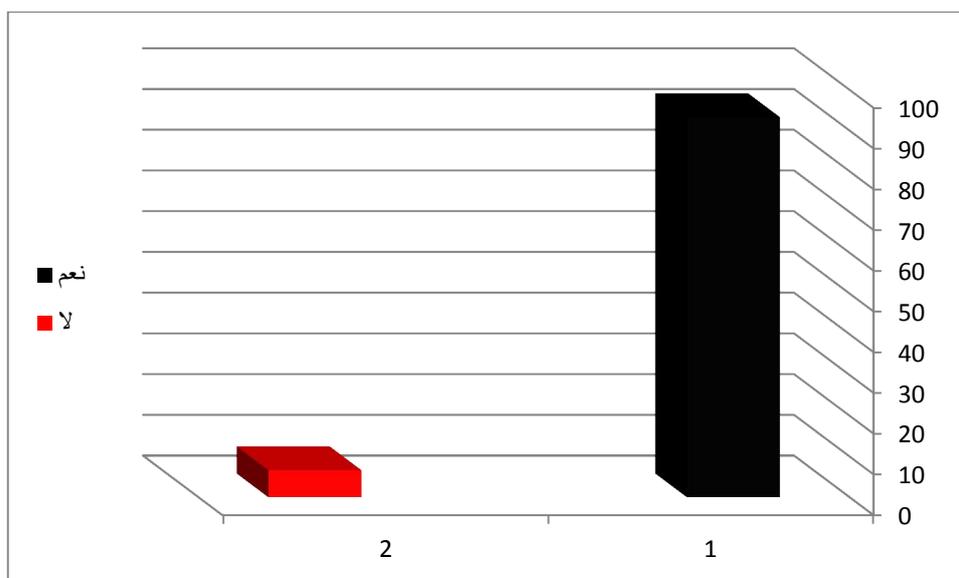
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 100% اجابوا بتجديد أفكارهم عبر البوابات الالكترونية الحديثة في التدريب الحديث ، في حين أن نسبة 00% كانت لاجابات نادرا و احيانا ، وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 10.68 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت دائما.

السؤال الثاني: 02- هل يوجد منشورات كافية بخصوص الدورات التدريبية حول الاعداد خلال تصفحك لمواقع التواصل الاجتماعي والانترنت ؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		الجدولية	المحتسبة	نعم	لا	
دال	01	0.05	2.71	12.80	13	86.66
					02	13.34
					15	100

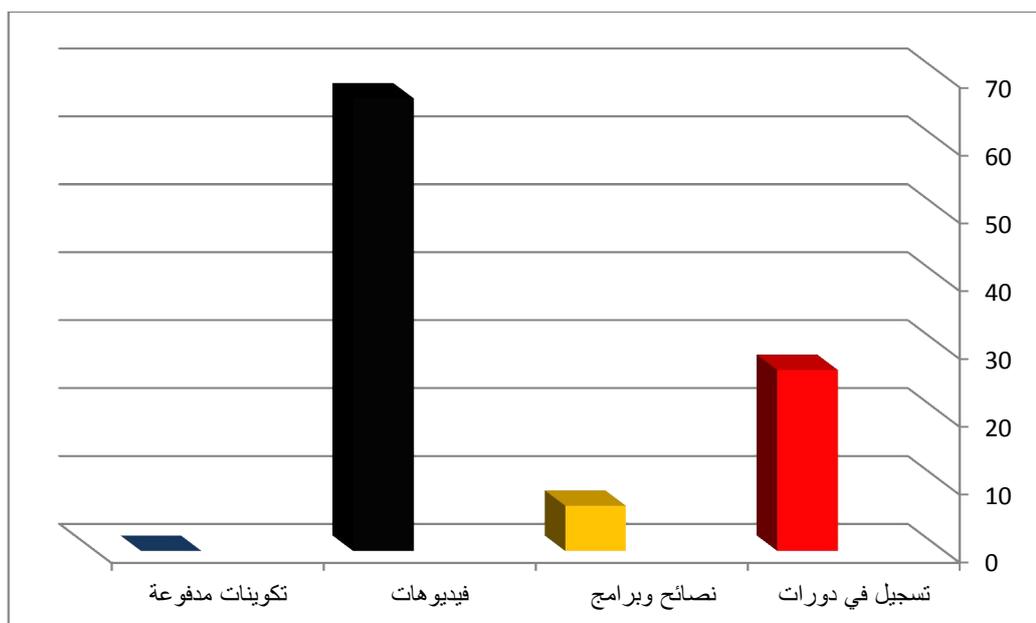


شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 02 من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 86.66% تجيب انه يوجد منشورات كافية بخصوص الدورات التدريبية حول الاعداد البدني ، في حين أن نسبة 13.34% ، يجيبون ب لا وكانت قيمة كا ترييع المحسوبة 12.80 عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 2.71 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت نعم.

السؤال الثالث: اذا كانت اجابتك بنعم ما هو مضمون هذه المنشورات ؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ترييع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
		المحتسبة	الجدولية			
04	26.66	16.20	5.11	0.05	03	دال
01	6.67					
10	66.67					
00	00					
15	100					



شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 02

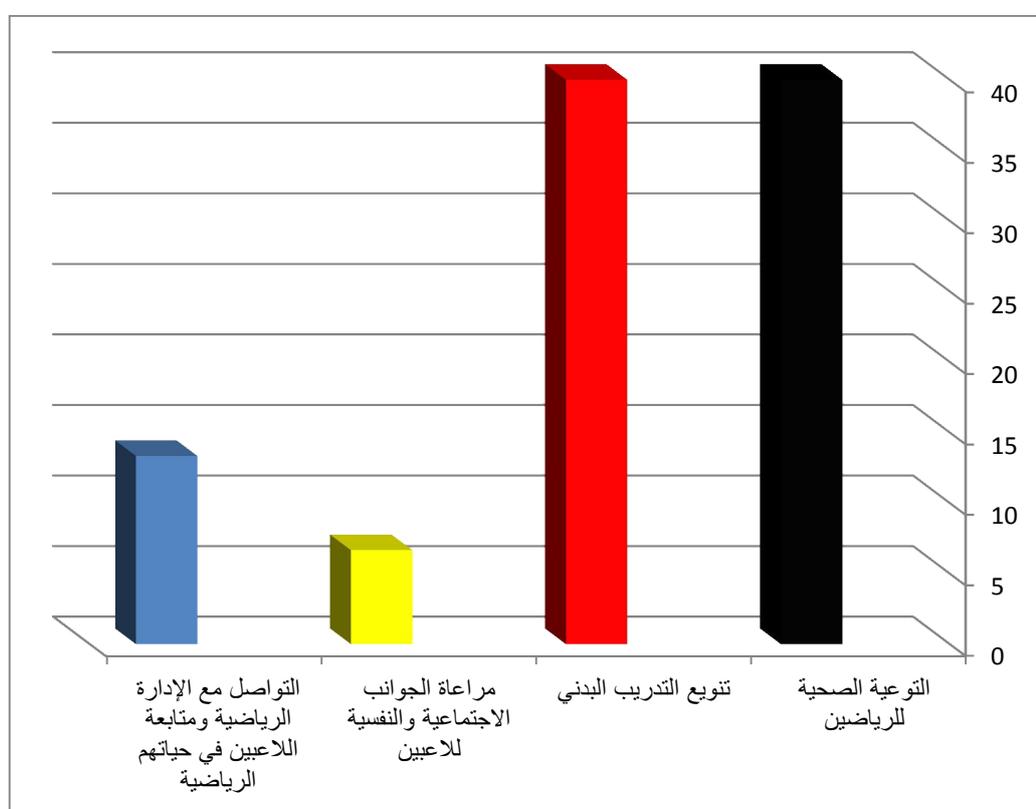
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين اجابو مضمون هذه المنشورات تسجيل في دورات كانت 26.66% كما بلغت نسبة الذين اجابو مضمون هذه المنشورات نصائح وبرامج 6.67% و أن نسبة الذين اجابو مضمون هذه المنشورات فيديوهات تدريبية 66.67% كما بلغت نسبة الذين اجابو مضمون هذه المنشورات تكوينات مدفوعة 00% كما بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحتسبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار ك<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح الذين اجابو مضمون هذه المنشورات فيديوهات تدريبية.

السؤال الرابع: ماهي التوجهات التي تنتهجها خلال الإعداد البدني للاعبين؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة ك <sup>2</sup> تربع المحتسبة الجدولية		مستوى دلالة الحرية	درجة الحرية	معنوية اختبار ك <sup>2</sup>
	5.11	12.07			
06 40	5.11	12.07	0.05	03	دال
06 40					
01 6.66					

التواصل مع الإدارة الرياضية ومتابعة اللاعبين في حياتهم الرياضية والاجتماعية	02	13.34
المجموع	15	100



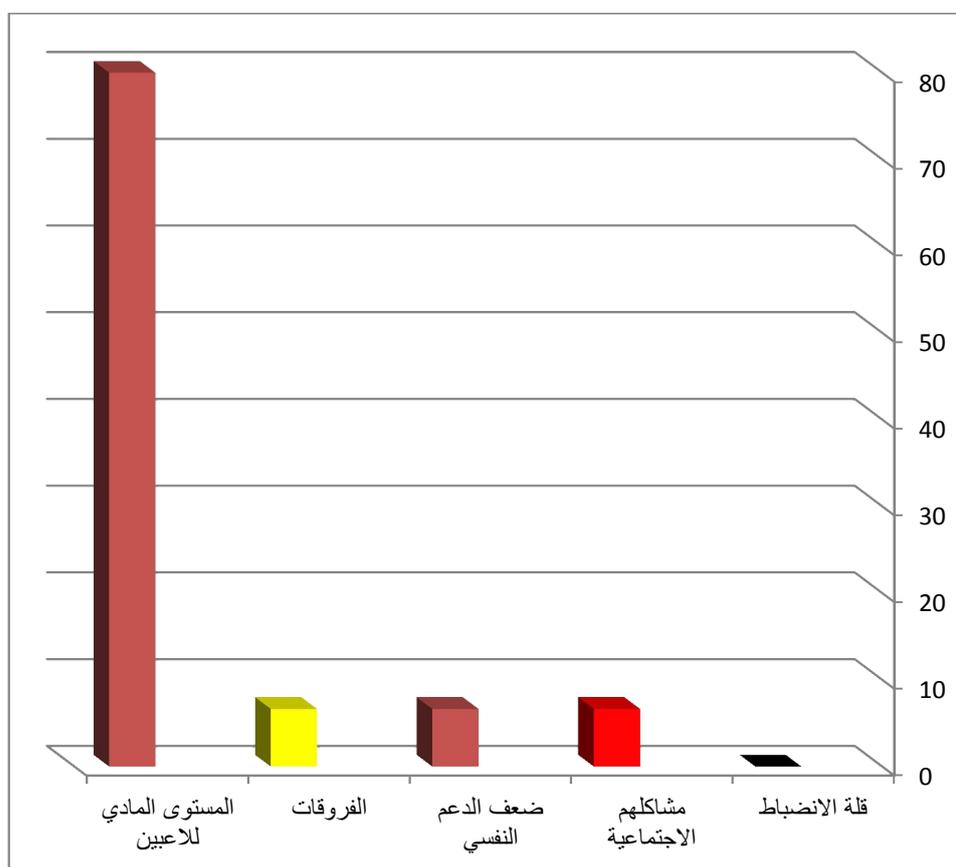
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين صرحوا ان التوجهات المنتهجة التوعية الصحية للرياضيين بلغت 40% كما بلغت نسبة المدربين الذين صرحوا ان التوجهات المنتهجة تنويع التدريب البدني 40% و أن نسبة المدربين الذين صرحوا ان التوجهات المنتهجة اثناء الاعداد البدني مراعاة الجوانب الاجتماعية والنفسية للاعبين بلغت 6.66% كما بلغت نسبة المدربين الذين صرحوا ان التوجهات المنتهجة اثناء الاعداد البدني التواصل مع الادارة الرياضية ومتابعة اللاعبين في حياتهم الرياضية والاجتماعية 13.34% كما بلغت قيمة كاسم المربع المحتسبة 12.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسم المربع الجدولية والبالغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح المدربين الذين ينتهجون التوعية الصحية وتنويع التدريب البدني..

السؤال الخامس: ما هي المشاكل التي تصادفك اثناء مراحل الاعداد لدى اللاعبين؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 02

معنوية اختبار $\chi^2$	مستوى دلالة الحرية	قيمة كارتيرج المحتسبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)		النتيجة
			01	00	
دال	0.05	7.21	01	00	قلة الانضباط
			01	6.66	مشاكلهم الاجتماعية
			01	6.66	ضعف الدعم النفسي
			01	6.66	الفروقات
			12	80	المستوى المادي للاعبين
			15	100	المجموع

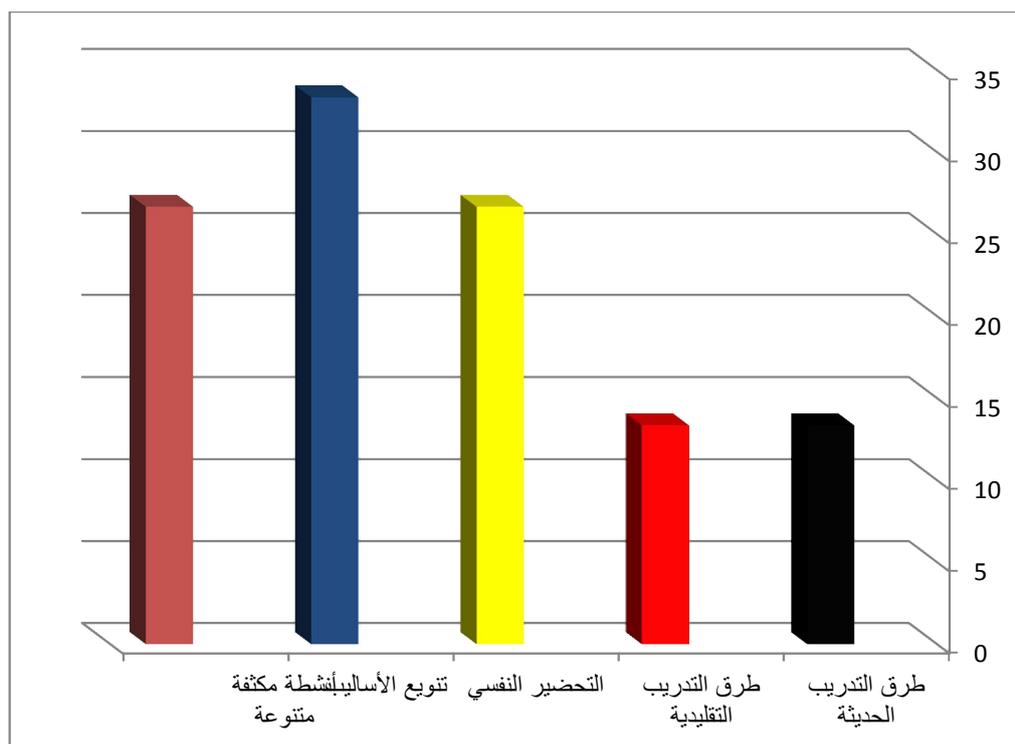


شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 02 من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن المدربين الذين صرحوا ان المشاكل التي تواجههم اثناء مراحل الاعداد البدني للاعبين هي المستوى المادي بدرجة أولى بنسبة 80 % كما بلغت نسبة الإجابة بالفروقات وضعف الدعم النفسي ومشاكلهم الاجتماعية 6.66% وانعدمت نسبة الاجابة في الانضباط كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 13.02 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 07.21 عند درجة حرية 04 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين صرحوا ان المشاكل التي تواجههم اثناء مراحل الاعداد البدني للاعبين هي المستوى المادي.

السؤال السادس: 06- ما الطرق التي تستخدمها في عملية التحضير العام للموسم ؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
13.34	02	10.74	0.05	04	دال
13.34	02	07.21	0.05	04	دال
26.67	04				
33.34	05				
26.67	04				
100	15				



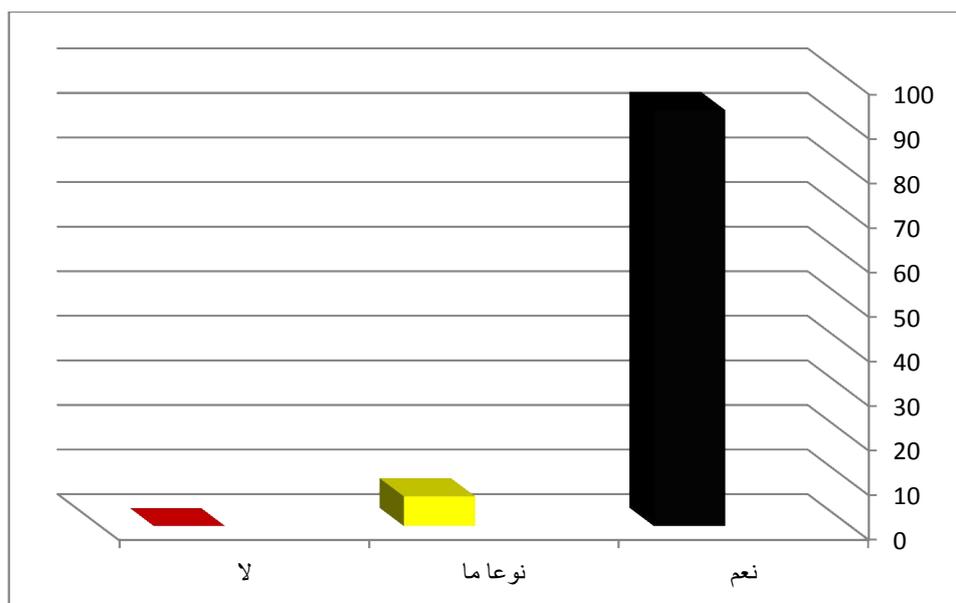
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين صرحوا أنهم يعتمدون في بداية الموسم أثناء الإعداد البدني على الطرق الحديثة بلغت 13.34% كما بلغت نسبة المدربين الذين صرحوا أنهم يعتمدون في بداية الموسم أثناء الإعداد البدني على الطرق التقليدية ما قيمته 13.34% وبلغت نسبة الإجابة للمدربين على التحضير النفسي 26.67% كما نجد الإجابات للمدربين حول تنوع الأساليب ما نسبته 33.34% وأنشطة مكثفة ما نسبته 26.67% كما بلغت قيمة كاسي 2 المحتسبة 10.74 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسي 2 الجدولية والبالغة 07.21 عند درجة حرية 04 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين الذين صرحوا باستخدامهم للأساليب المتنوعة .

السؤال السابع: هل ساعدتك المعرفة التي تمتلكها في عملية الإعداد البدني للاعبين؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 02

معنوية اختبار كاسي <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كاسي <sup>2</sup> الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)		نعم
			المحتسبة	الجدولية	
دال	02	0.05	6.36	3.84	93.34
			6.67	01	6.67
			00	00	00
			100	15	المجموع



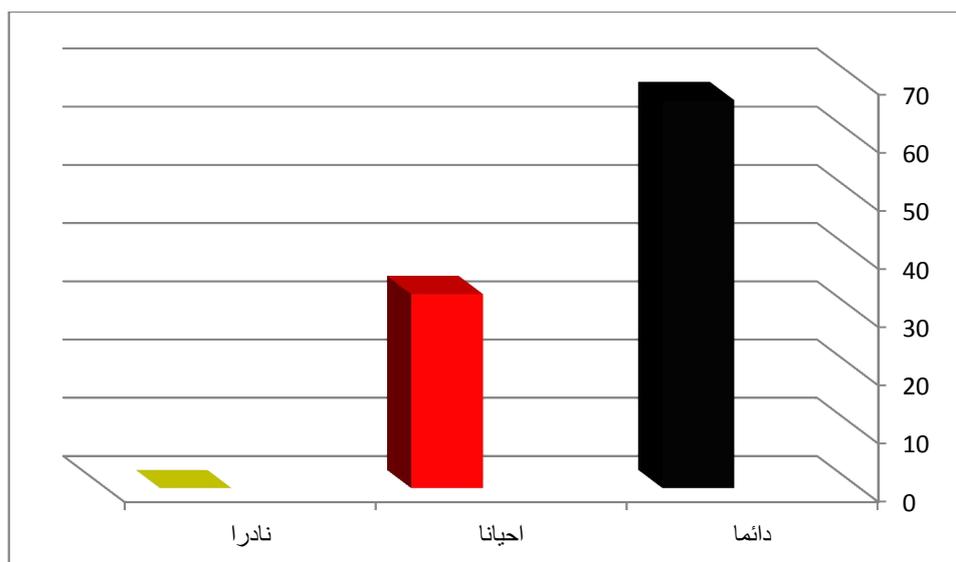
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين ساعدتهم المعرفة التي يمتلكونها في عملية الإعداد البدني للاعبين 93.34% ، في حين أن الذين اجابو ب نوعا ما 6.67% وانعدمت نسبة المجيبين ب لا وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 6.36 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الثامن: هل تشارك في الدورات التدريبية والندوات حول الاعداد البدني في التدريب سواء عبر الانترنت او الحضور؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		الجدولية	المحتسبة	المئوية (%)	التكرارات	
دال	02	0.05	3.84	5.92	66.67	10 دائما
					33.34	05 احيانا
					00	00 نادرا
					100	15 المجموع

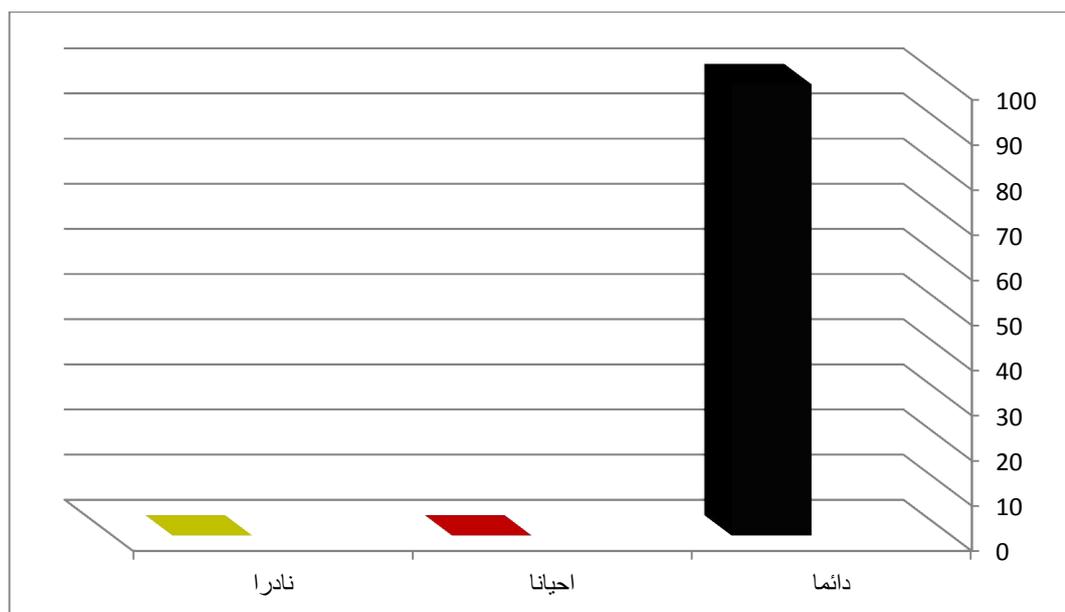


شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 02 من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر للمدربين 66.67% يشاركون في الدورات التدريبية والندوات حول الاعداد البدني في التدريب سواء عبر الانترنت او الحضور ، في حين أن الذين اجابو ب احيانا 33.34% وانعدمت نسبة المجيبين ب نادرا وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 5.92 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب دائما.

السؤال التاسع: - هل تعقد جلسات مع المسؤولين حول التربص الممكن إجراؤها مثلا للإعداد البدني؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار ك <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	100	3.84	0.05	02	دال
00	00	11.02			
00	00				
15	100				



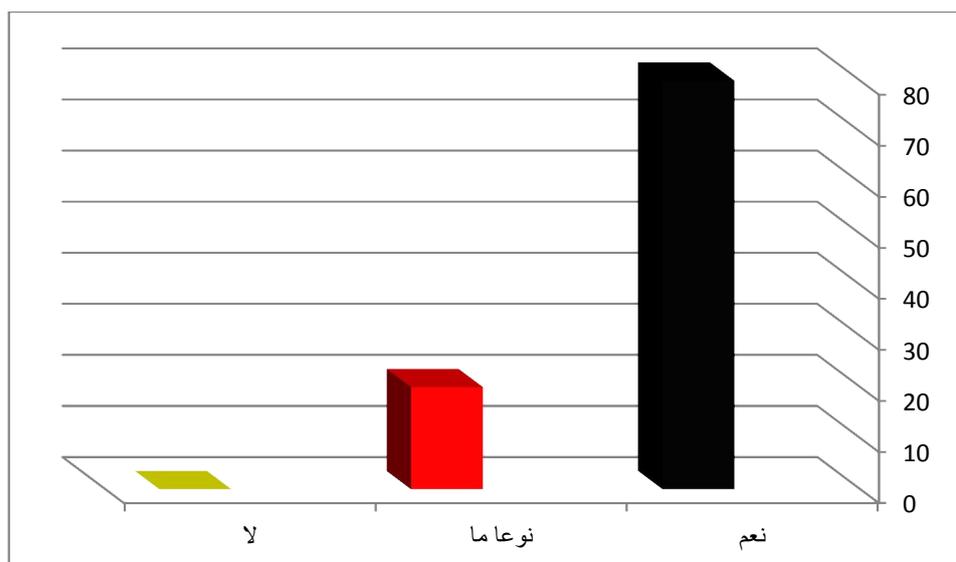
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الكلية للمدرسين 100% اجابوا ب عقد جلسات مع المسؤولين حول التبرعات التي تهدف للإعداد البدني ، في حين أن الذين أجابوا ب أحيانا ونادرا 00% وكانت قيمة كا تريبع المحسوبة 11.02 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب دائما.

السؤال العاشر: - هل هناك تجاوب بينك وبين اللاعبين أثناء التدريبات الصعبة مثلا والأسلوب الذي تنتهجه ؟

جدول رقم 10: يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تريبع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
نعم	12	80	0.05	02	دال
نوعا ما	03	20			
لا	00	00			
المجموع	15	100			



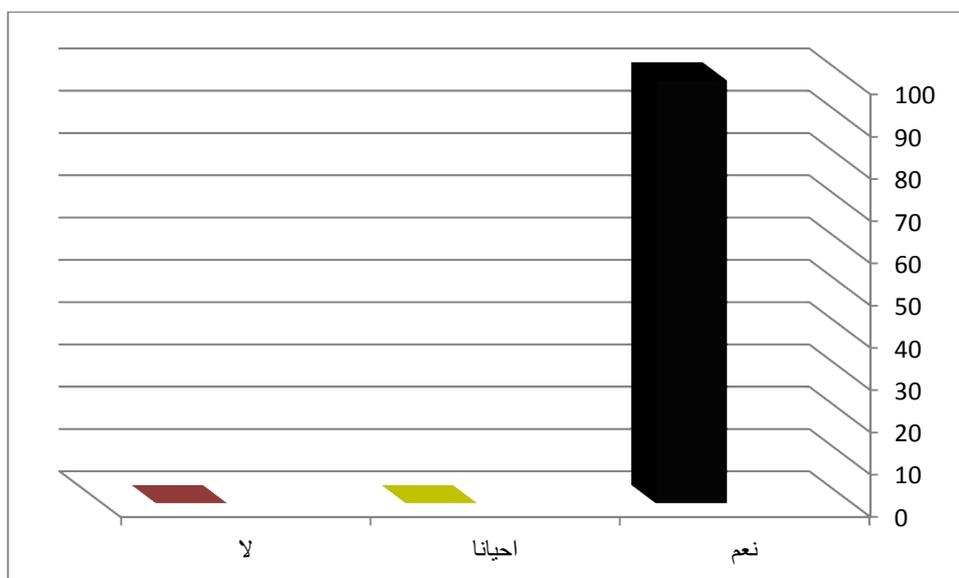
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين يرون ان هناك تجاوب بينهم وبين اللاعبين أثناء التدريبات الصعبة مثلا والأسلوب الذي تنتهجه 80% ، في حين أن نسبة الذين اجابو ب نوعا ما 20% و نسبة المجيبين ب لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 9.57 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الحادي عشر: هل تتصفح الكتب والمجلات والدراسات حول الإعداد البدني في كرة القدم؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 11 من المحور 02

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	100	14.78	0.05	02	دال
00	00	3.84	0.05	02	دال
00	00				
15	100				

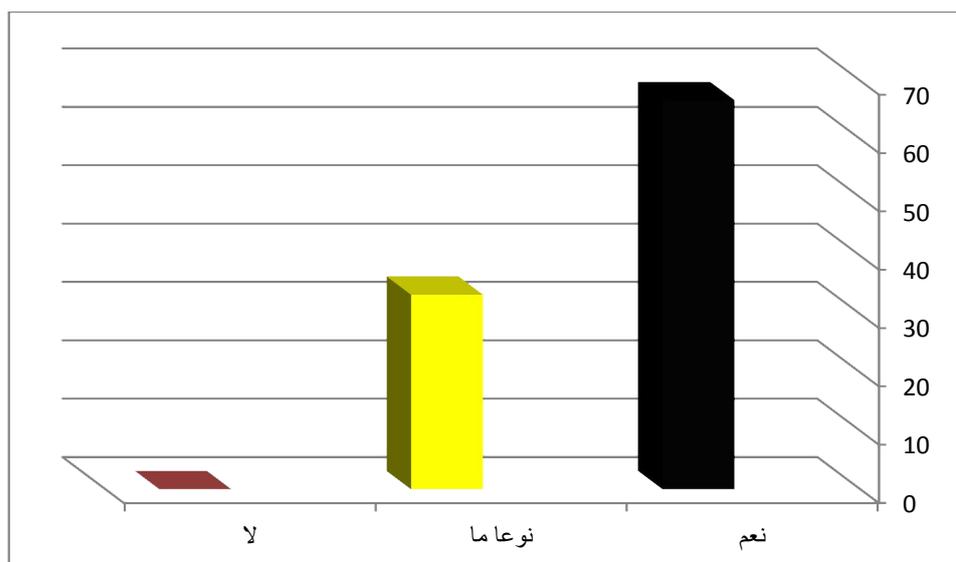


شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور 02 من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الكلية من المدربين 100% اجابوا ب تصفحهم الكتب والمجلات والدراسات حول الإعداد البدني في كرة القدم ، في حين أن الذين اجابو ب احيانا نسبتهم 00% و نسبة المجيبين ب نادرا نفس الشيء 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 14.78 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الثاني عشر: هل ترى أن الإعداد البدني الذي تقوم به للاعبك كاف للمنافسة؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني عشر من المحور 02

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)				
			المحتسبة	الجدولية			
غير دال	02	0.05	12.88	3.84	10	66.67	نعم
			12.88	3.84	05	33.34	نوعا ما
			12.88	3.84	00	00	لا
			12.88	3.84	15	100	المجموع



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 12 من المحور 02

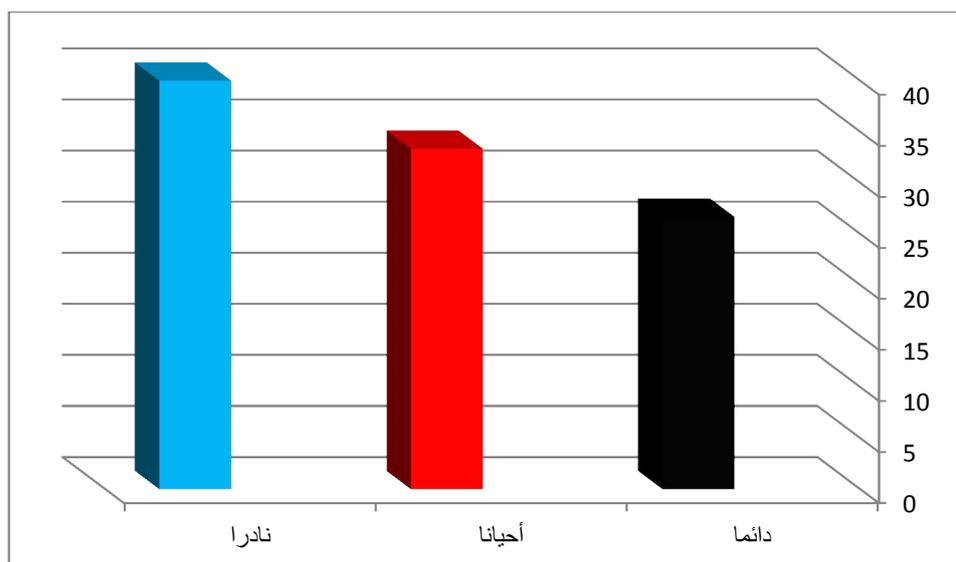
من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا بان التدريب الذين يقومون به كاف للمنافسة 66.67% ، في حين أن الذين احابو ب نوعا ما نسبتهم 33.34% و نسبة المجيبين ب لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.88 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

المحور الثالث-الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي

السؤال الاول: هل تتلقى دعما ماديا نظير الإعداد البدني الذي تقوم به؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الاول من المحور 03

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
		المحتسبة	الجدولية			
04	26.67	5.24	3.84	0.05	02	دال
05	33.34					
06	40					
15	100					



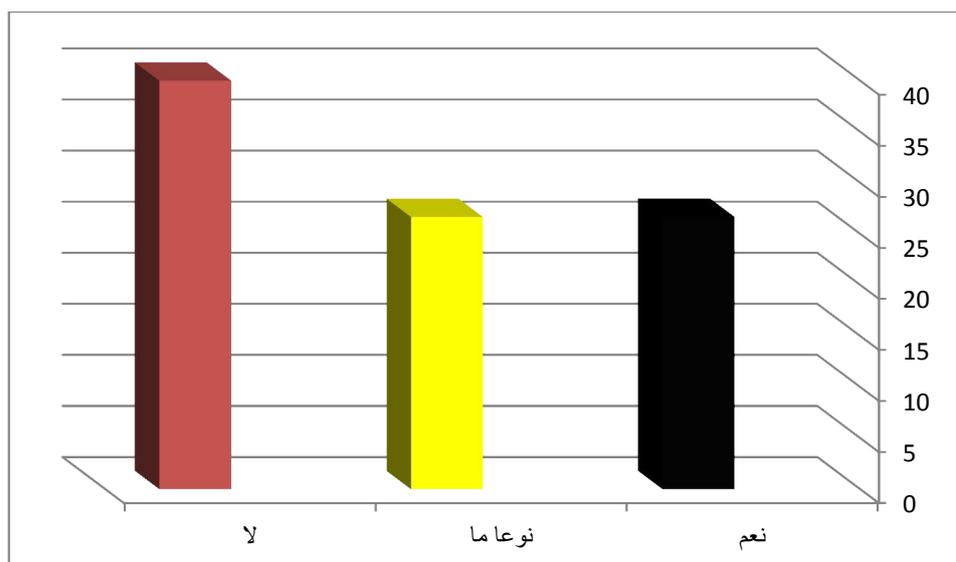
شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا أنهم لا يتلقون دعماً مادياً نظير الإعداد البدني 40%، في حين أن الذين اجابوا ب أحيانا 33.34% و نسبة المجيبين ب دائما 26.67% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 5.24 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نادرا.

السؤال الثاني: هل تمتلكون قاعات للتدريب وملاعب او مراكز تدريبية ؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 03

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع المحسوبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)		نعم
			04	26.67	
دال	02	0.05	3.84	11.41	نوعا ما
					لا
					المجموع
					04
					26.67
					40
					100
					15



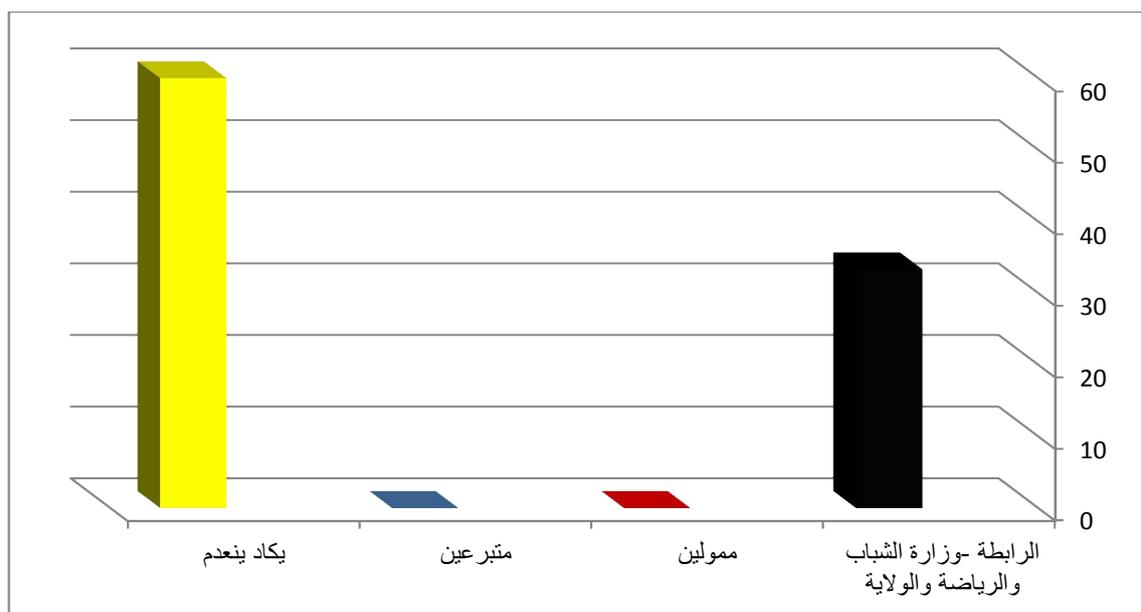
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا أنهم لا يمتلكون قاعات للتدريب وملاعب او مراكز تدريبية 40% ، في حين أن الذين اجابو ب نوعا ما نسبتهم 26.67% و نسبة المجيبين ب نعم 26.67% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 11.41 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال الثالث: من اين تتحصلون على الدعم المادي ؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 03

معنوية اختبار ك <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		المحتسبة	الجدولية	المئوية (%)	التكرارات النسب المئوية (%)	
دال	03	0.05	5.11	8.59	33.34	05
					الرابطة - وزارة	
					الشباب والرياضة	
					والولاية	
					ممولين	
00	00					
00	00					
متبرعين						
60	09					
يكاد ينعدم						
100	15					
المجموع						



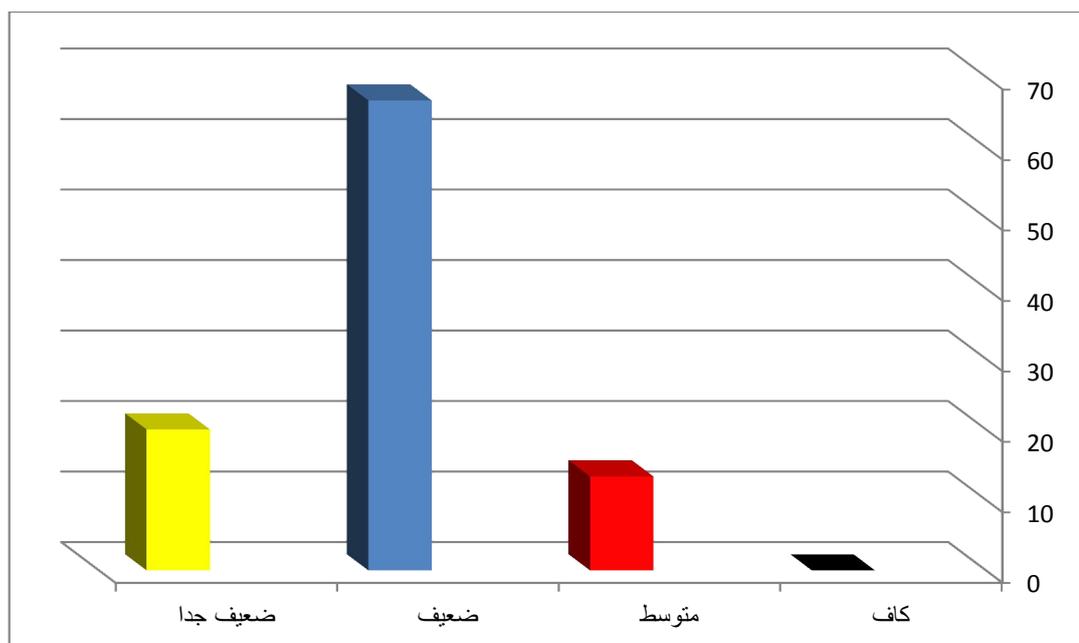
شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 02

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن نسبة الإجابات التي صرحت بشبه انعدام الدعم المالي 60 % كما بلغت نسبة الإجابات بتلقي الدعم من الولاية والرابطة و الشباب والرياضة 33.34% و أن نسبة التبرع من المساهمين والممولين والمتبرعين 00% كما بلغت قيمة كالتحتسبة 08.59 وهي أكبر من قيمة اختبار كالتجدولية وباللغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين اجابوا ب: تكاد تنعدم المساهمات المالية.

السؤال الرابع: في نظرك هل العتاد الذي تملكونه في فريقكم يعتبر كاف للتحضير والإعداد البدني للاعبين؟

جدول رقم 24 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 03

معنوية اختبار كالت <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كالتتريبع	التكرارات النسب المئوية (%)		التكرارات النسب المئوية (%)	التكرارات النسب المئوية (%)
			المحتسبة	التجدولية		
			00	00	00	كاف
دال	03	0.05	3.84	9.41	13.34	متوسط
					66.67	ضعيف
					20	ضعيف جدا
					100	المجموع
					15	



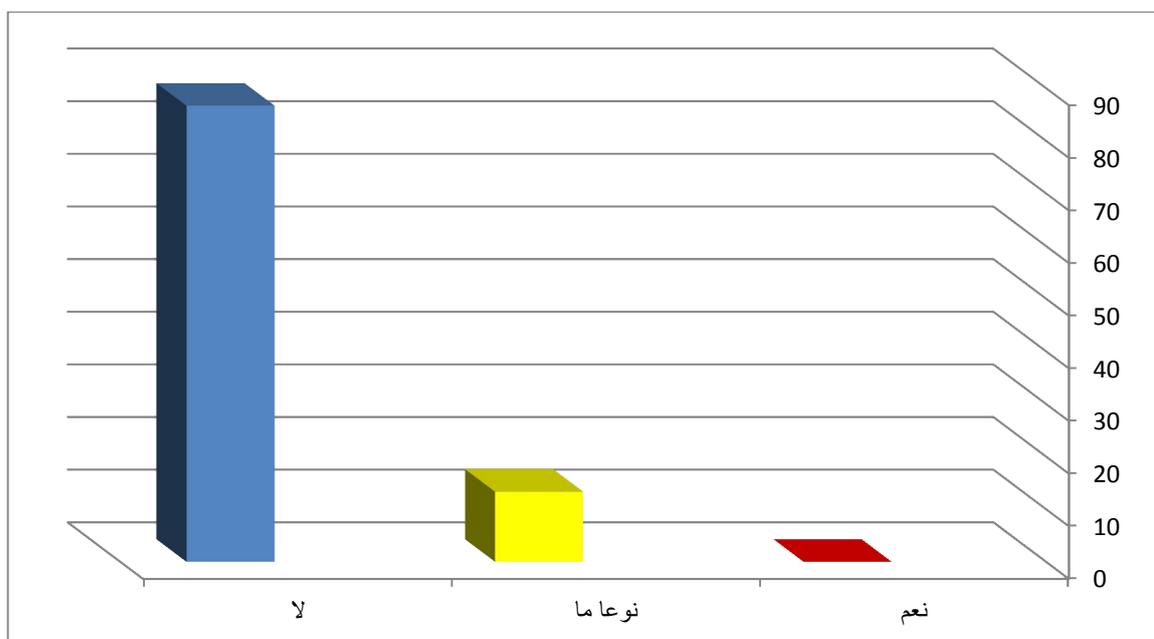
شكل رقم 22 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 25 نلاحظ أن المدربين الذين صرحوا بضعف العتاد بلغت نسبتهم 66.67% كما بلغت نسبة الذين اجابوا بعتاد متوسط 13.34% و أن المدربين الذين صرحوا بالضعف الكبير في العتاد 20% كما انعدمت الإجابات حول الاكتفاء وتوفر العتاد 00% كما بلغت قيمة كالتحتسبة 09.41 وهي أكبر من قيمة اختبار كالتجدولية والبالغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين اجابوا بضعيف.

السؤال الخامس: هل تستفيدون من تجديد موسمي للعتاد والوسائل الرياضية؟

جدول رقم 25 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 03

معنوية اختبار كالتجارية <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كالتربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
		المحتسبة الجدولية	الجدولية	نعم	لا
دال	0.05	3.84	11.41	00	00
				13.33	02
				86.67	13
				100	15



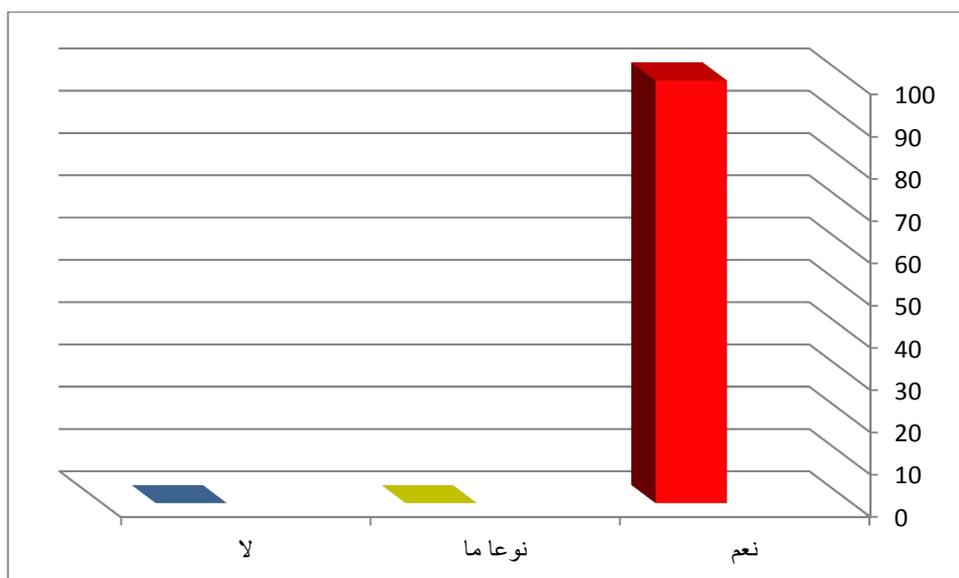
شكل رقم 23 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 26 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 86.67% اجابوا انهم لا تحديد موسمي للعتاد والوسائل الرياضية ، في حين أن الذين اجابو ب نوعا ما نسبتهم 13.34% و نسبة المجيبين ب لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 11.41 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال السادس: هل يتلقى اللاعبون تحفيزا ماديا محترما نظير الجهودات بغض النظر عن النتائج؟

جدول رقم 26 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 03

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
100 00					
00 02	11.41	3.84	0.05	03	غير دال
00 13					
100 15					



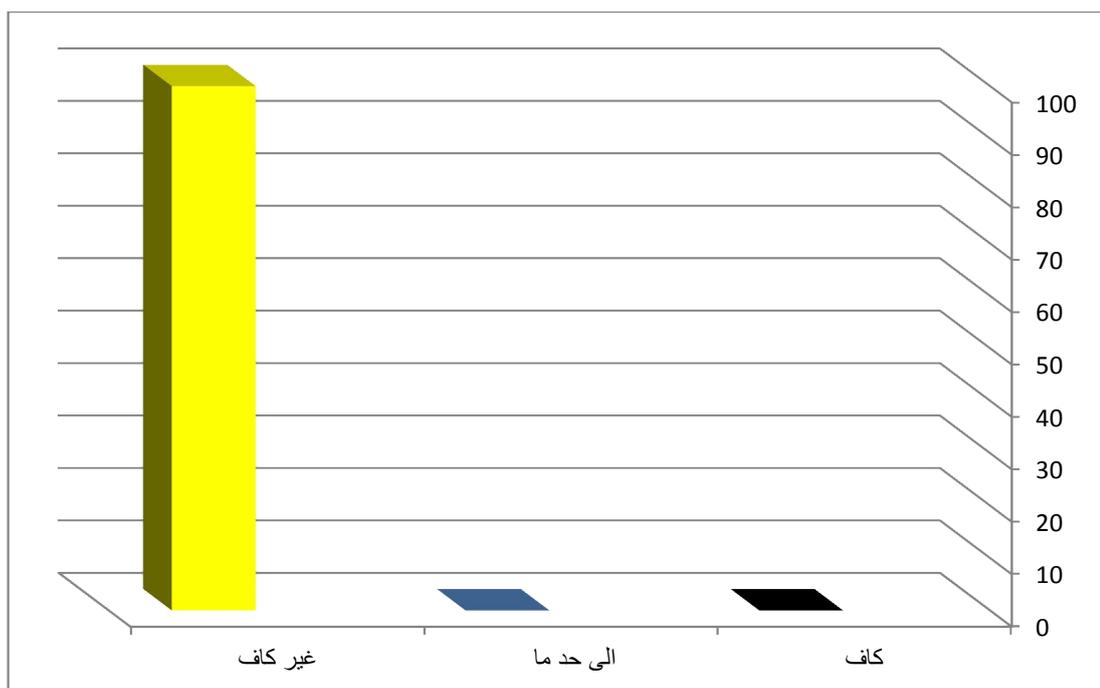
شكل رقم 24 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 27 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 86.67% اجابوا ان اللاعبين وهم لا يستفيدون من تحفيز مادي نظير الجهود ، في حين أن الذين اجابوا ب نوعا ما نسبتهم 13.34% و نسبة المجيبين ب لا 0.05% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 11.41 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال السابع: هل في نظرك العناد والإمكانات الموجودة لديكم تعتبر كافية لطموحاتكم في المشروع التنافسي ؟

جدول رقم 27 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 03

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
00	00	00	0.05	02	دال
100	15	100			
100	15	100			



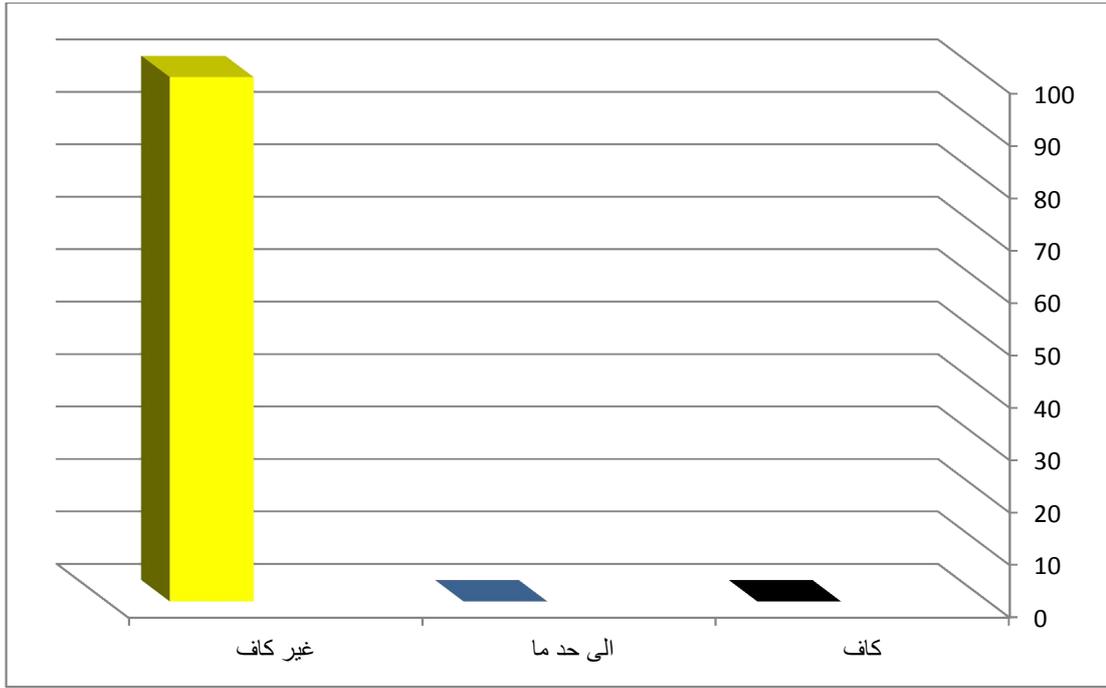
شكل رقم 25 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 28 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا بان العتاد والإمكانات الموجودة لديهم تعتبر غير كافية لطموحاتكم في المشروع التنافسي ، في حين أن الذين اجابوا ب الى حد ما نسبتهم 00% و نسبة المجيبين بغير كاف 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب غير كاف.

السؤال الثامن : هل تتجدد المساهمات من الرابطة التي تنتمون اليها والدعم لفريقكم كل موسم؟

جدول رقم 28 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 03

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		المحتسبة	الجدولية	المئوية (%)	التكرارات النسب المئوية (%)	
				00	00	نعم
دال	02	0.05	3.84	06.19	66.67	نوعا ما
					33.33	لا
					100	المجموع



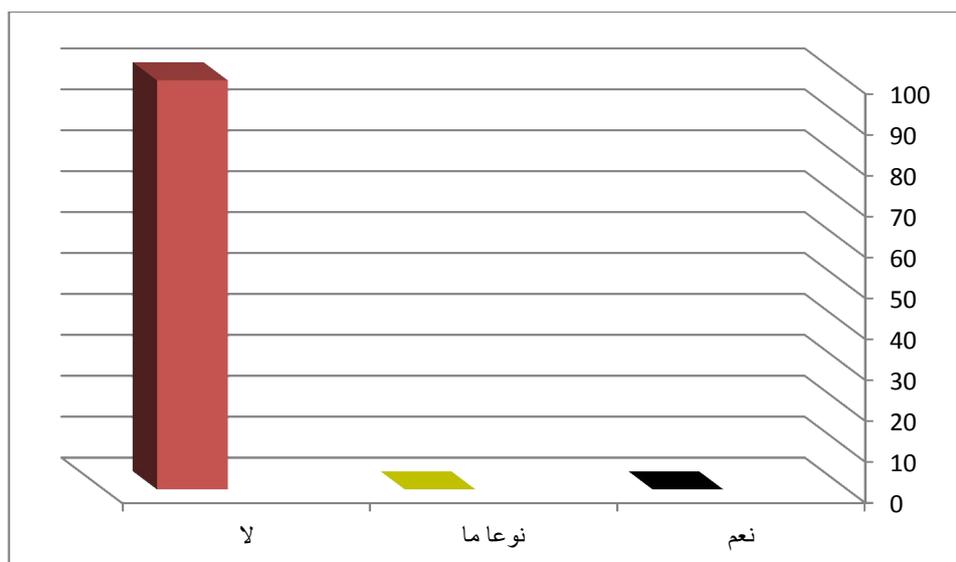
شكل رقم 26 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 29 نلاحظ أن النسبة الكبيرة من المديرين 66.67% اجابوا بان المساهمات من الرابطة التي ينتمون اليها والدعم لفريقهم عادة ما يتحدد كل موسم ، في حين أن الذين اجابو ب لا نسبتهم 33.33% و نسبة المجيبين ب نعم 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 06.19 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نوعا ما .

السؤال التاسع: هل انتم راضين عن الإمكانيات المتاحة لكم في عملكم أثناء الإعداد البدني ؟

جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 03

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
00	00	00	0.05	02	دال
100	15	15			
100	15	15			



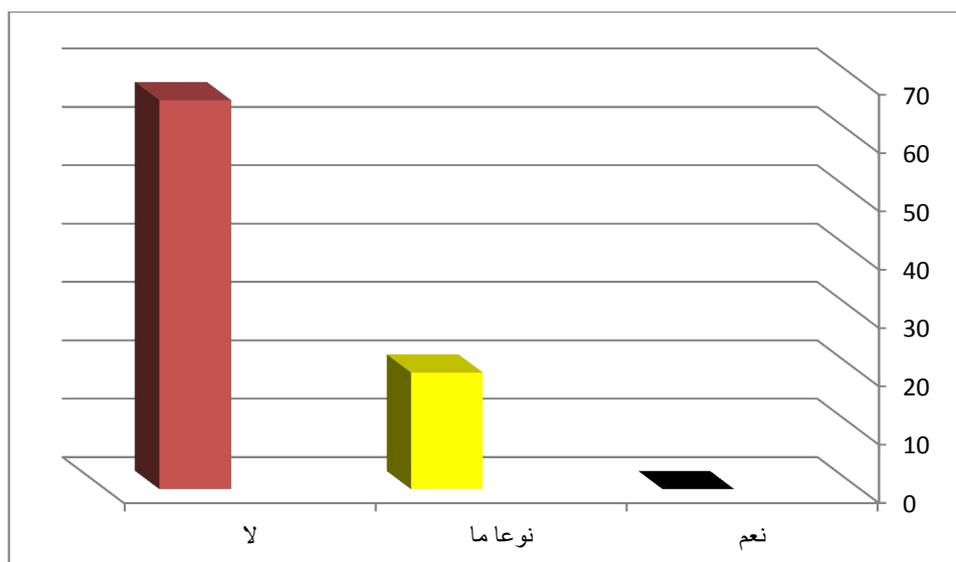
شكل رقم 27 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 30 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا بانهم غير راضين عن الإمكانيات المتاحة لهم في عملهم أثناء الإعداد البدني ، في حين أن الذين اجابوا ب الى نوعا ما نسبتهم 20% و نسبة المجيبين نعم 13% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال العاشر: هل ترى ان بطولتكم بما مستوى مثالي في مستوى اللاعبين البدني؟

جدول رقم 30 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور 03

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
		المحتسبة	الجدولية	نعم	نوعا ما
		08.54	3.84	13.33	02
دال	02	0.05	3.84	20	03
				66.67	10
				100	15



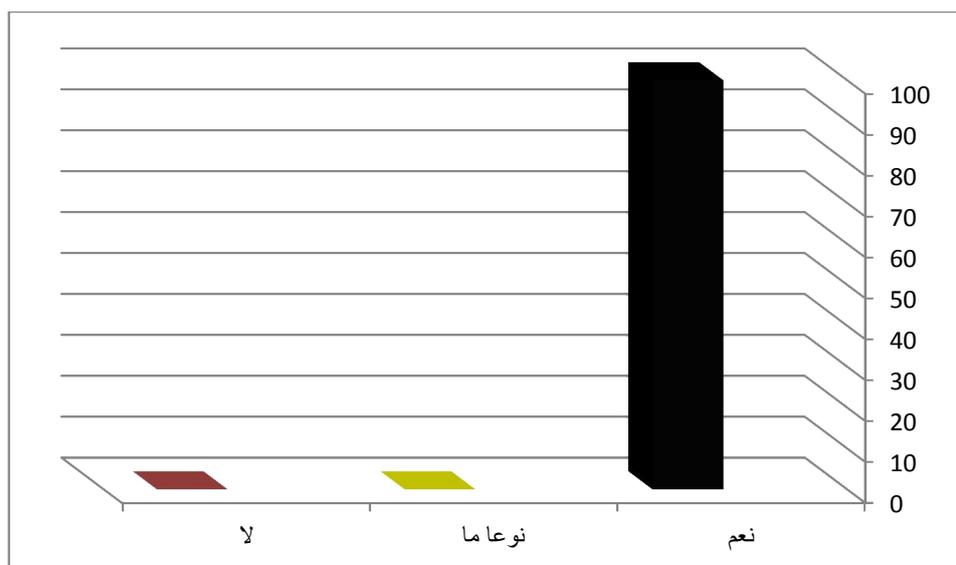
شكل رقم 28 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور 03

من خلال الجدول رقم 31 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 66.67% يرون ان بطولتهم بها مستوى مثالي في مستوى اللاعبين البدني ، في حين أن الذين اجابو ب نوعا ما نسبتهم 20% و نسبة المجيبين ب نعم 13.33% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 08.54 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال الحادي عشر: هل تجد الفروقات بينكم وبين فرق القسم الأول والثاني من حيث الوسائل والدعم والامكانيات؟

جدول رقم 31 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الحادي عشر من المحور 03

معنوية اختبار كاي <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
		الجدولية	المحتسبة	نعم	لا
				100	15
دال	02	0.05	3.84	6.36	100
				00	00
				100	15



شكل رقم 29 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11 من المحور 03

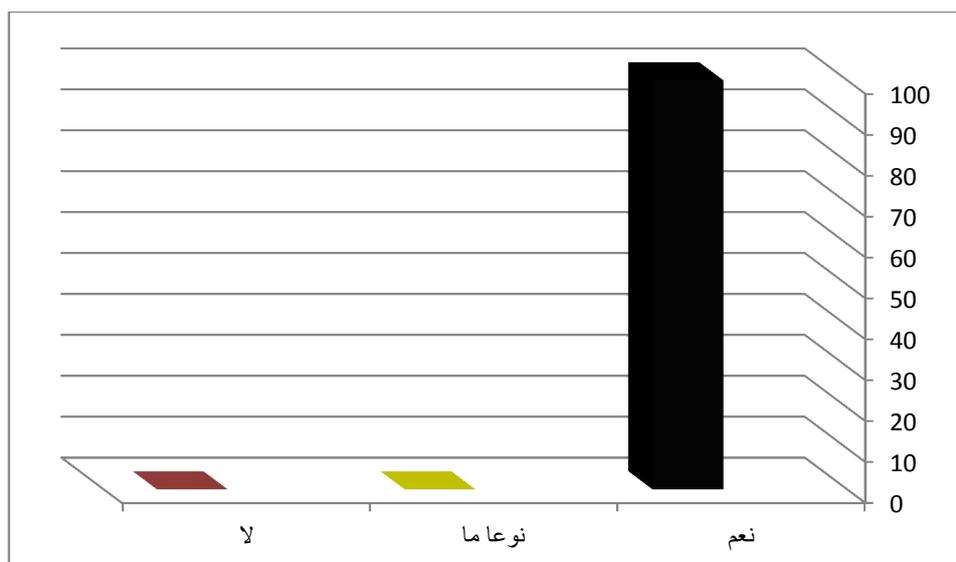
من خلال الجدول رقم 32 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا بانهم يجدون الفروقات بينهم وبين فرق القسم الأول والثاني من حيث الوسائل والدعم والامكانيات ، في حين أن الذين اجابوا ب الى نوعا ما نسبتهم 00% و نسبة المجهين لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

المحور الرابع-الفرضية الثالثة -كيفية الاعداد البدني.

السؤال الاول: هل ترى ان للتحضير البدني دور في تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب؟

جدول رقم 32 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور 04

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	100	12.01	0.05	02	دال
00	00	3.84			
0	00				
15	100				



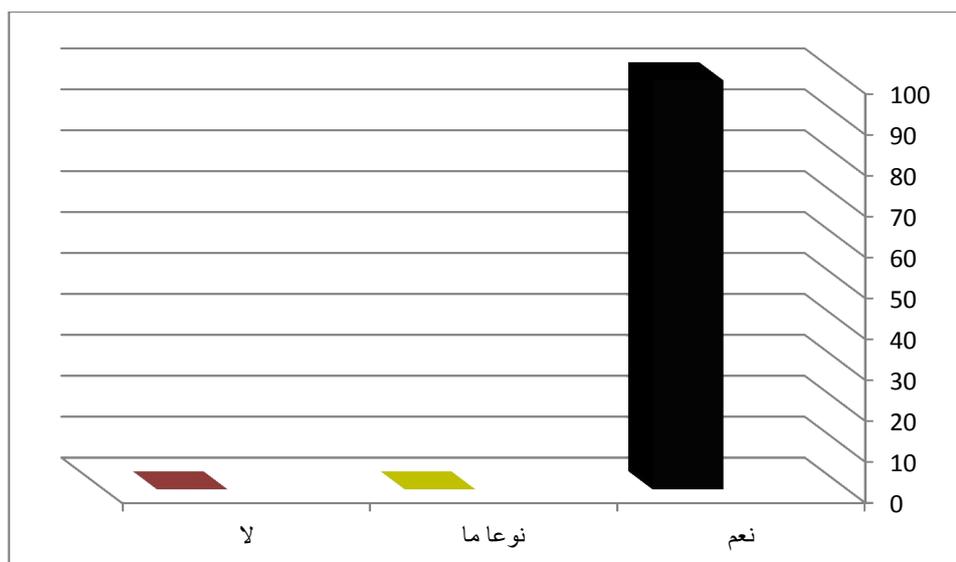
شكل رقم 30 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 33 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا لتحضير البدني دور في تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب ، في حين أن الذين اجابو ب الى نوعا ما نسبتهم 00% و نسبة المجهين لا 00% وكانت قيمة كا تربع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم

السؤال الثاني: هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

جدول رقم 33 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور 04

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار ك <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	100	12.01	0.05	02	دال
00	00	3.84			
00	00				
15	100				



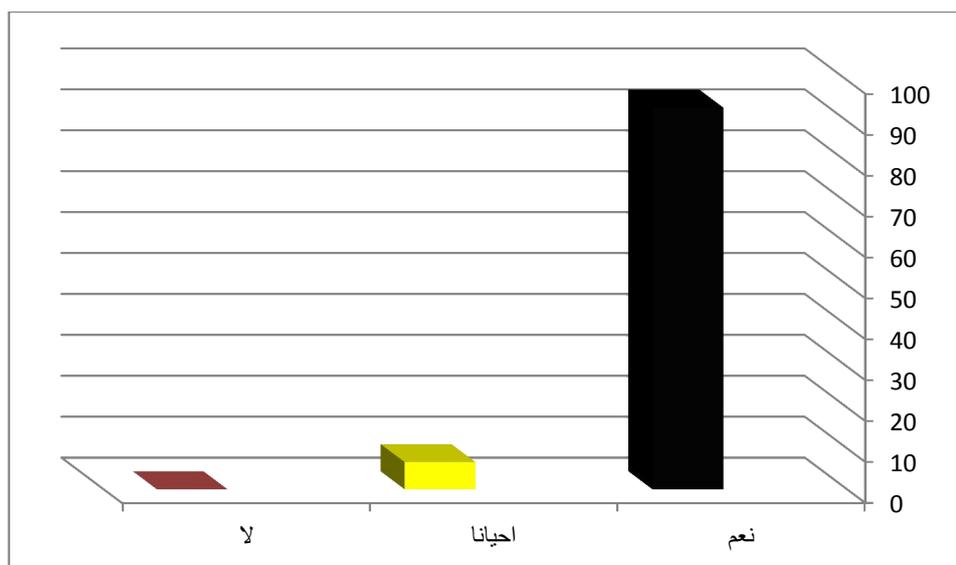
شكل رقم 31 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 34 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا ان التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتسمية و تطوير الصفات البدنية للاعبين ، في حين أن الذين اجابو ب الى نوعا ما نسبتهم 00% و نسبة المجهين لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الثالث: هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

جدول رقم 34 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع المحسوبة	التكرارات النسب المئوية (%)	
			الجدولية	المحتسبة
			14	93.33
دال	02	0.05	01	6.67
			00	00
			15	100



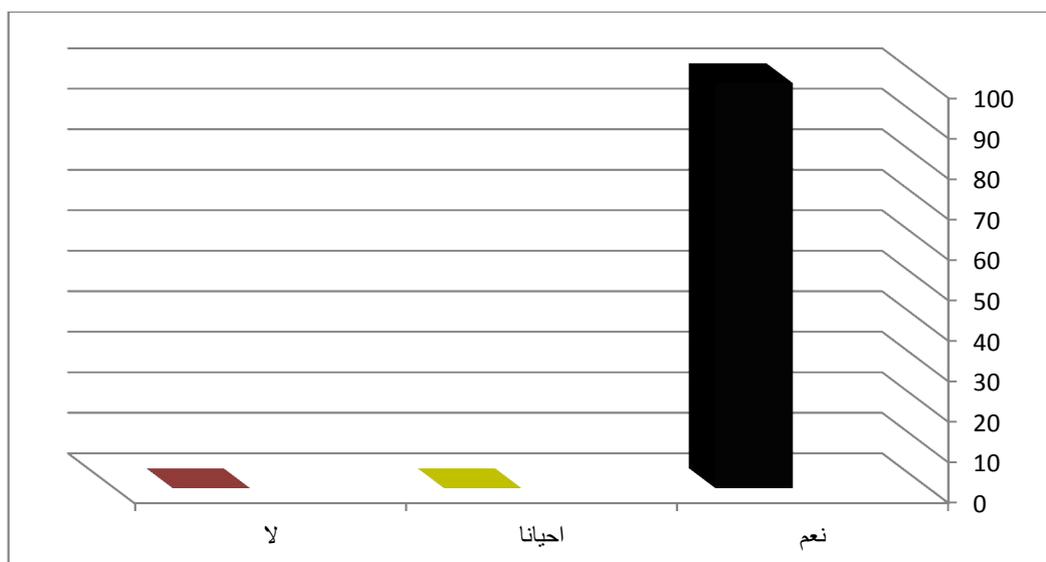
شكل رقم 32 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 35 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 93.34% اجابوا ان التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ، في حين أن الذين اجابوا ب الى نوعا ما نسبتهم 6.66% و نسبة المجهين لا 0.05% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 7.71 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الرابع: هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب ؟

جدول رقم 35 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 04

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
	المحتسبة	الجدولية			
15	100	12.01	0.05	02	دال
00	00	3.84	0.05	02	دال
00	00	3.84	0.05	02	دال
15	100	12.01	0.05	02	دال

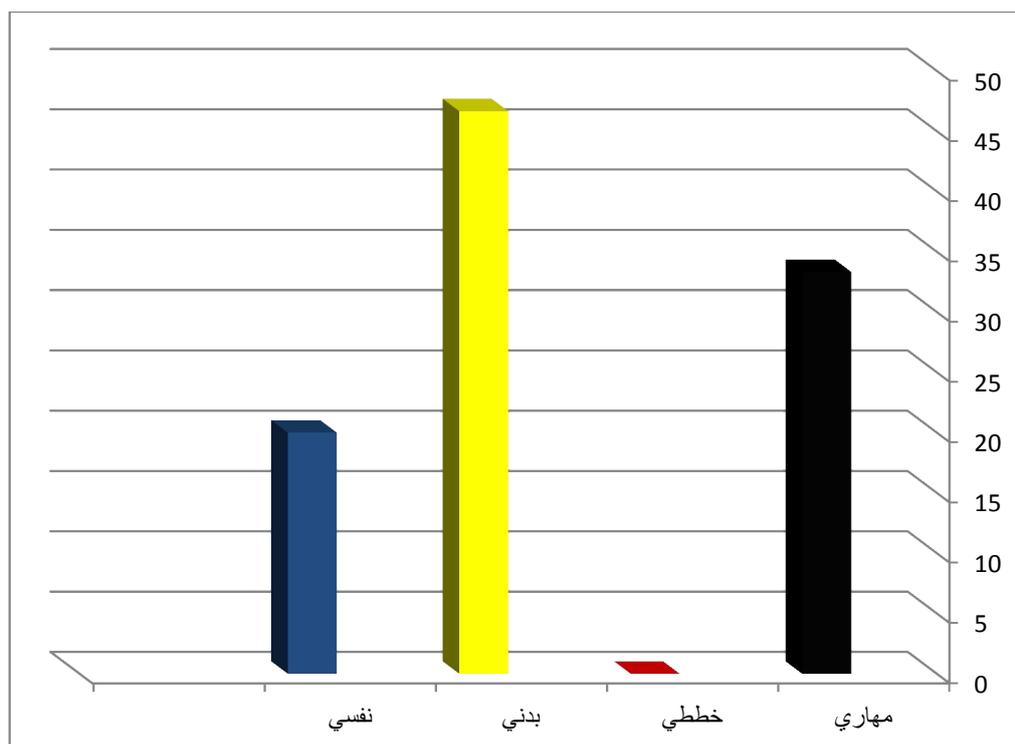


شكل رقم 33 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 04 من خلال الجدول رقم 36 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 100% اجابوا ان الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب ، في حين أن الذين اجابوا ب الى نوعا ما نسبتهم 00% و نسبة المجيبين لا 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.01 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال الخامس: بصفتك كمدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولا ؟

جدول رقم 36 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
		الجدولية	المحتسبة		
				33.34	05
دال	03	0.05	3.84	9.41	00
				46.66	07
				20	03
				100	15



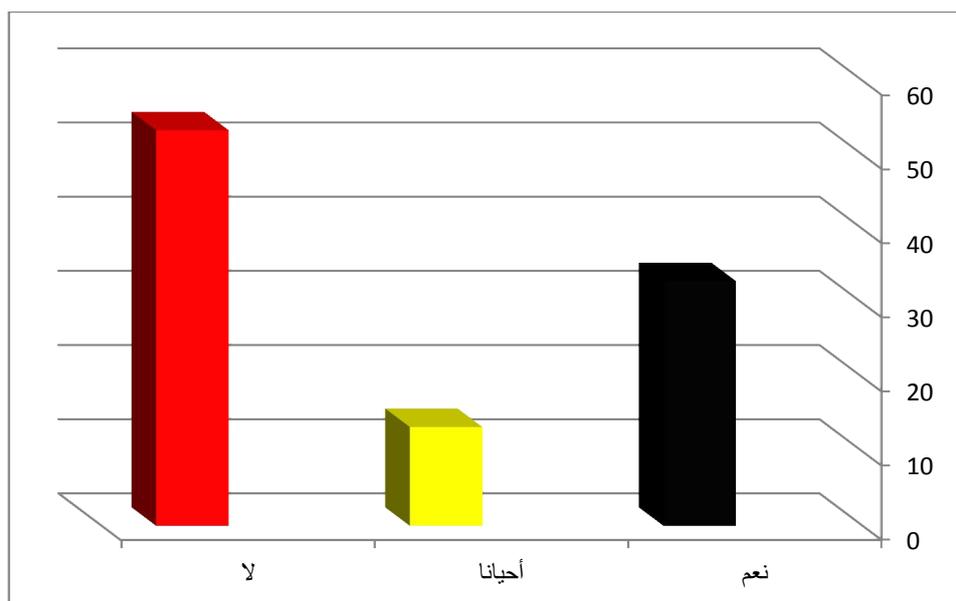
شكل رقم 34 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 37 نلاحظ أن المديرين الذين صرحوا ان التحضير البدني الذي يبدوون به بنسبة 46.33% كما بلغت نسبة الذين اجابوا بالتحضير المهاري 33.34% و أن المديرين الذين صرحوا بالتحضير النفسي 20% كما انعدمت الإجابات للتحضير الخططي 00% كما بلغت قيمة كا2 المحتسبة 6.32 وهي أكبر من قيمة اختبار كا2 الجدولية والبالغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المديرين لصالح الذين اجابوا بالبدء بالتحضير البدني.

السؤال السادس: هل تخصص حصص إضافية لتدريب الصفات البدنية قبل المنافسة ؟

جدول رقم 37 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربع الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)		نعم
			المحتسبة	الجدولية	
دال	01	3.84	04.87	33.34	05
				13.33	02
				53.34	08
				100	15



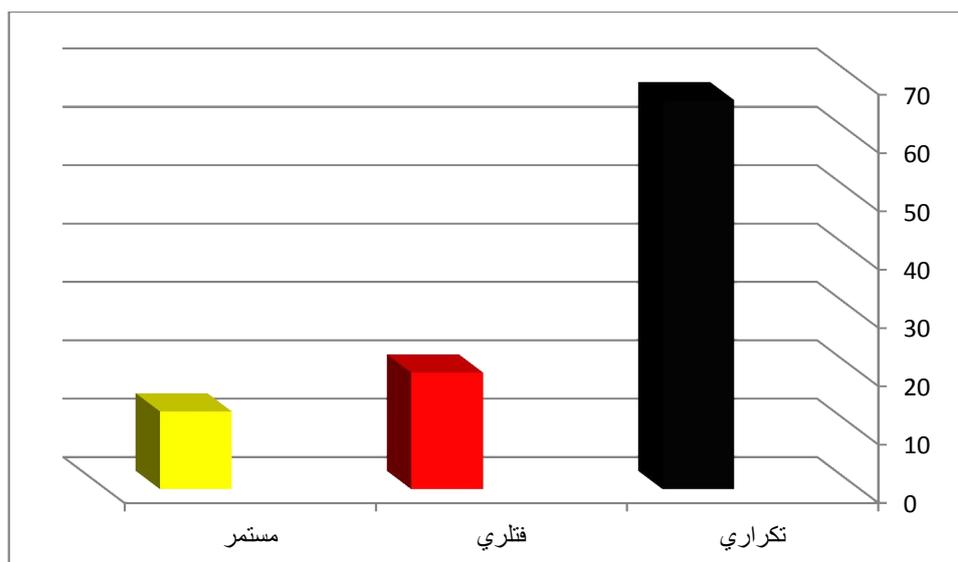
شكل رقم 35 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 38 نلاحظ أن نسبة من المدربين 53.34% اجابوا ان لا يخصصون حصصا إضافية للتدريب قبل المنافسة ، في حين أن الذين اجابوا ب نعم نسبتهم 33.34% و نسبة المجيبين بغير احيانا 13.33% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 04.87 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال السابع: ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في التدريب ؟

جدول رقم 38 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
		الجدولية	المحتسبة	التكرارات	النسب المئوية (%)
				10	66.67
دال	02	3.84	05.04	03	20
				02	13.33
				15	100



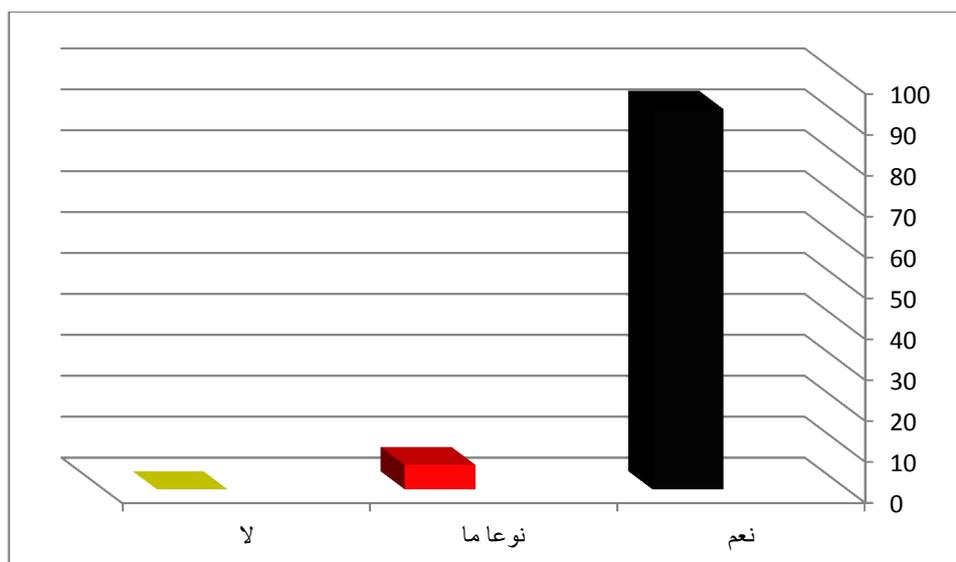
شكل رقم 36 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 39 نلاحظ أن النسبة من المدربين 66.67% اجابوا ان ان طريقة التدريب التي يركزون عليها في التحضير البدني هي التكراري ، في حين أن الذين اجابوا بـ بالتدريب الفلري نسبتهم 20% و نسبة المجهين بـ بالتدريب المستمر 13.33% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 05.04 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بـ التدريب التكراري.

السؤال الثامن: هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبيه تراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب ؟

جدول رقم 39 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		المحتسبة	الجدولية	نعم	لا	
دال	02	0.05	3.84	7.71	93.33	14
					6.67	01
					00	00
					100	15



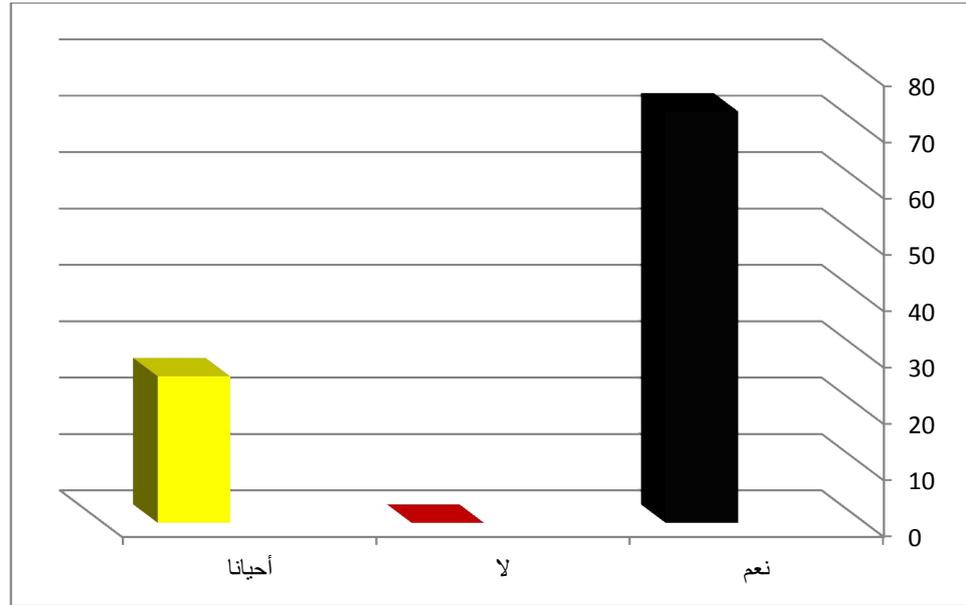
شكل رقم 37 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 40 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 93.34% اجابوا ان اعتمادهم علي بناء خطة تدريبيه يراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب ، في حين أن الذين اجابوا ب نوعا ما نسبتهم 6.66% و نسبة المجهين لا 0.00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 7.71 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال التاسع: هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

جدول رقم 40 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور 04

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة	درجة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)	
			المحتسبة الجدولية	الجدولية	نعم	لا
دال	0.05	02	3.84	10.21	73.33	11
					00	00
					26.67	04
					100	15



شكل رقم 38 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور 04

من خلال الجدول رقم 41 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 73.33% اجابوا بانهم يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات ، في حين أن الذين اجابوا ب أحيانا 26.67% وانعدمت نسبة المجيبين ب لا وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 10.21 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

**2- الاستنتاجات:****- المحور الأول:**

من خلال الجداول رقم 03-04-05-06-07-08-09 نستنتج ان العينة متجانسة في جميع الصفات والخصائص المتناولة الى حد بعيد مما يبين مدى التكافؤ في السمات التي تتمتع بها عينة المدربين خاصة تقارب المستوى والسن والمؤهل العلمي والبعد الجغرافي والحالة الاجتماعية والاقتصادية وكذا المردود المعرفي او العلمي مما يعطي انعكاسا لمدى التشابه والتطابق في المؤشرات السابقة بين المدربين المستهدفين من المجتمع البحثي.

**- المحور الثاني:**

من خلال الجداول رقم 10-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21 نستنتج: ان المدرب يتابع الصفحات الموجودة في مواقع التواصل واليوتيوب الخاصة بالإعداد البدني وان هناك منشورات كافية بخصوص الدورات التدريبية حول الاعداد خلال التواصل الاجتماعي والانترنت وان هناك ضعف المستوى المادي للاعبين وان هناك طرق مختلفة في عملية التحضير العام للموسم من أنشطة مكثفة متنوعة وتنوع الأساليب وهناك جلسات مع المسؤولين للإعداد البدني وان الاعداد البدني غير كافي للمنافسة.

**- المحور الثالث:**

من خلال الجداول رقم 22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32 نستنتج ان الأندية لا تتلقى ولا المدربين دعما ماديا نظير الإعداد البدني وان هناك انعدام قاعات للتدريب وملاعب او مراكز تدريبية وكذا العتاد ويعتبر غير كاف للتحضير والإعداد البدني للاعبين خاصة أنهم لا يستفيدون من تحديد موسمي للعتاد والوسائل الرياضية وكذا عدم تلقي المدربين و اللاعبين تحفيزا ماديا محترما نظير الجهود بذلها بغض النظر عن النتائج وأيضا لا تتحدد المساهمات من الرابطة كل موسم. كما ان المدربين غير راضين عن الإمكانيات المتاحة أثناء الإعداد البدني وان هناك فروقات بينهم وبين فرق القسم الأول والثاني من حيث الوسائل والدعم والإمكانات.

**المحور الرابع:**

من خلال الجداول 33-34-35-36-37-38-39-40-41 نستنتج مايلي: ان للتحضير البدني دور في تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة للاعب وان التنوع في طرق التدريب له علاقة ارتباطية بتسمية و تطوير الصفات البدنية وأيضا التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. وان الاهتمام بتسمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب وان من بين الطرق التدريب التي يركز عليها في التحضير البدني التكراري والمستمر وان اعتمادهم علي بناء خطة تدريبيه تراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب وكذا هناك تشجيع للاعبين الذين يقومون بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات.

**3- مناقشة الفرضيات**

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدرين و في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي :

**✓ الفرضية الأولى:**

هناك نظرة إيجابية لدى المدرين للتطوير في مستوى الاعداد البدني من خلال المستوى والكفاءة المعرفية

للمدرب لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي

من خلال تحليل ومناقشة نتائج المحصل عليها تضح ان هناك عدة اعتبارات توحى ان هناك رؤية إيجابية للمدرين ونزعة تفاعلية بالعمل قدر المستطاع لتطوير الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم نظرا لان المدرب يتابع الصفحات الموجودة في مواقع التواصل واليوتيوب الخاصة بالإعداد البدني ويتمعن في تواجد منشورات كافية بخصوص الدورات التدريبية حول الاعداد خلال التواصل الاجتماعي والانترنت ومن جهة أخرى الاطلاع على طرق مختلفة في عملية التحضير العام للموسم من أنشطة مكثفة متنوعة وتوزيع الأساليب وتقدير وتنظيم الاتصال والجلسات مع المسؤولين للإعداد البدني خاصة وان الاعداد البدني غير كافي للمنافسة هاته النتائج أيضا اتفقت مع دراسة بلكيش قادة 2015 حيث أكد ان الفرق في مراحل التحضير والاعداد بالنسبة للمشرفين والمدرين يواجهون مهام جديدة تتمثل في المسيرين المكونين، فقد فرضت زيادة القوانين على المسيرين أن يتكؤنوا حتى يمكنهم التحكم في العملية التكوينية للاعبين في الوقت الذي تلعب فيه فرق كرة القدم الجزائرية داخل ملاعب غير ملائمة لمتطلبات كرة القدم الحديثة (قادة، 2015) كما نجد عباسي ياسين الذي بين في نتائج دراسته ان المعرفة والدراية بأساليب وخبايا التدريب له وقع إيجابي على التحضير البدني للاعبين كرة القدم ومن خلال ذلك نصل الى صدق الفرضية الأولى.

**✓ الفرضية الثانية:**

- الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي لهم دور في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

من خلال النتائج المحصل عليها وتحليلها يتضح لنا ان الأندية لا تتلقى ولا المدرين دعما ماديا نظير الإعداد البدني وهذا يدل على التقصير في الدعم والسيولة المادية لدى الفرق بالدرجة الثالثة جنوب خلافا للفرق في القسمين الأول والثاني وان هناك غياب واضح لقاءات للتدريب وملاعب او مراكز تدريبية وكذا العتاد ويعتبر غير كاف للتحضير والإعداد البدني للاعبين خاصة انهم لا يستفيدون من تجديد موسمي للعتاد والوسائل الرياضية كما ان الانعكاس السلبي لعدم تلقي المدرين و اللاعبين تحفيزا ماديا يجعل الامر شبه مستحيل لبعث العمل والإرادة لدى الاطقم المختلفة بغض النظر عن النتائج وأيضا لا تتجدد المساهمات المالية بانتظام من الرابطة كل موسم وفي ظل الإمكانيات المتاحة الضعيفة جدا يبقى دورها كبير جدا حسب المدرين الذين بينوا أيضا انهم غير راضين عن الإمكانيات المتاحة

أثناء الإعداد البدني وان هناك فروقات بينهم وبين فرق القسم الأول والثاني من حيث الوسائل والدعم والإمكانات المتاحة لهم مما يشجع الهجرة او ربما عدم بذل قصارى الجهد والعمل في سبيل بعث المنافسة هذا ما بينته دراسة مذكورة سابقا حيث اكدت توفير الإمكانيات يتمثل في مدارس ومراكز تكوين اللاعبين المحترفين، وبما أن المسيرين يواجهون أسلوبا جديدا في تسيير العملية التكوينية للاعبين المستوى العالي في كرة القدم وقد توافق أيضا مع نتائج دراسة ادم احمد واجبات التدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز حيث اتفقت في مستوى العمل على إكساب اللاعبين :- الصفات البدنية - المهارات اللازمة ل كرة القدم - النواحي الخططية - النمو النفس حركي - العمليات العلقية اللازمة (احمد، 2015) وكذا نتائج دراسة عباسي ياسين التي بينت مدى أهمية التوفير للوسائل أثناء التحضير لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يتفق مع نتائج دراستنا تحليليا وهذا ما يبين لنا ان الفرضية الثانية قد تحققت.

### ✓ الفرضية الثالثة:

- لكيفيات الاعداد البدني في الفريق دور إيجابي في تطوير مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الثالثة.

من خلال النتائج المدونة وتحليلها تبين لنا ان للتحضير البدني دور في تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة للاعبين وان التنوع في طرق التدريب له علاقة ارتباطية بنتمية و تطوير الصفات البدنية وأيضاً التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

وان الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب وان من بين الطرق التدريب التي يركز عليها في التحضير البدني التكراري والمستمر وان اعتمادهم علي بناء خطة تدريبيه تراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب أي تكاملية الأهداف التدريبية كما ذكر سعايدية هواري في دراسته ان أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم ساهمت إيجابيا في تطورها نتيجة العمل بالمتنوع من التدريبات كما أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها تدريب اللاعبين داخل مناطق محصورة ومساحات صغيرة من الملعب وبالرغم من لجوء معظم المدربين إلى تخصيص بعض أجزاء وحداتهم التدريبية لهذا الأسلوب من التدريب لأنه بالإمكان إعطائها في أي جزء أو مساحة من الملعب ولكن بفترات محدودة وأوقات قليلة. ومن وجهة نظر الباحثين إن تطوير الصفات البدنية والمهارات الحركية والاستجابة للمواقف المتغيرة تحتاج إلى نوعية خاصة تتماشى مع مواقف اللعب المتغيرة باستمرار كما ان تشجيع اللاعبين الذين يقومون بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات التنافسية من شأنه تقديم الإضافة سواء نفسيا او إنجازا (هواري، 2019) وهذا ما يتفق مع ما توصلنا اليه حيث ان التنوع في اليات التدريب من شأنه الرقي من مستوى الاعداد البدني وكذا التأثير على الجاهزية للاعبين وقد اثبتت دراسة لباد عمر ذلك أيضا حيث ان للاعداد البدني اثر في تنمية الجانب المهاري البدني لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال ما سبق نصل الى صدق الفرضية الثالثة .

ومن خلال تحقق الفرضيات الجزئية الثلاث نصل الى صدق الفرضية العامة.

**4-توصيات و اقتراحات :**

من خلال ما سبق ومعرفة واقع الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم لفرق الدرجة الثالثة جنوب ومن خلال ما تم التوصل اليه نوصي ب:

- توفير حيز علمي للدراسات المستقبلية انطلاقا من هاته الدراسات الحديثة .
- تفعيل التبادلات العلمية عبر الاستخدام الامثل لوسائل ووسائل الاتصال والتواصل بين الجامعات ومراكز البحث والمخابر التابعة للكليات وبين النوادي.
- ضرورة التكفل المادي الأمثل بالفرق واللاعبين وتوفير الجو المناسب لدى هاته الفرق في الدرجة الثالثة خاصة الجنوب.
- توفير الوسائل والعتاد والإمكانات اللازمة قصد الرقي بالمستوى البدني والمهاري.
- توفير التغطية الإعلامية لما تتصف به اندية هاته البطولات خاصة انها تعاني التهميش ولطالما أخرجت لاعبين تالقوا وطنيا.
- التأكيد على أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات وان توفير العوامل الضرورية سبيل ذلك.
- عدم إهمال الاعداد البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال الاعداد البدني الجيد .
- إتباع الطرق العلمية في الاعداد البدني التي تتمشي مع اللاعبين .

## خاتمة:

تطرقنا في هذا الفصل الى تحليل النتائج المحصل عليها في المحاور 04/03/02/01 وتفسيرها واستنتاجات تخص الإجابات ككل، كما تم مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج المحصل عليها واستدلال ذلك بالجانب النظري والدراسات السابقة والمشاهدة ليتم الاستخلاص بفرضيات مستقبلية في شكل توصيات واقتراحات.

## خلاصة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على واقع الاعداد البدني لدى فرق الدرجة الثالثة جنوب لكرة القدم ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة دور الكفاءة المعرفية للمدرب في الاعداد البدني ، الذي يكون لها الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين البدني ، لأن الكفاءة المعرفية للمدرب ترتبط ارتباط وثيق بالاعداد البدني وهو مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية الاعداد باستخدام كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في الاعداد للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول ، فقد تناولنا في الفصل الأول الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم ، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه لكرة القدم ، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه اللياقة البدنية. ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا أن مدربيننا واعون بأهمية الاعداد البدني ، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي و المهاري و النفسي وقد ابرزت عدة دراسات سابقة ومشتبهة ذلك منها دراسة لباد معمر الذي بين التدريب له انعكاس على تنمية الصفات والمهارات لدى لاعبي كرة القدم وكذا دراسة عطاب إبراهيم الذي اثبت ان هناك فاعلية في انعكاس التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم مما يثبت تشابه النتائج وقد برهنت دراسة عباسي ياسين انالتحضير البدني له اثر على المهارات في كرة القدم لدى اللاعبين مما يبين مدى فاعلية الاعداد النموذجي والمقنن والمتنوع على الجانب المهاري والبدني لدى لاعبي كرة القدم ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت. وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث .

### Study summary

**Study title:** “**The reality of the physical preparation of football players in the third** division teams in the south

A survey conducted on third-tier clubs in the South-West”.

**The aim of the study:** to know the reality of the physical preparation of football players in the third division teams in the south.

**The problem of the study:** - What is the reality of the physical preparation of football players in the third division in the southwestern clubs?

#### **Partial questions:**

- Is the level of physical preparation among football players in the third division due to the level and cognitive competence of the coach?
- Is the level of physical preparation among football players in the third division due to training methods, equipment and financial support?
- Is the level of physical preparation among third-class players due to the physical preparation methods in the team?

### Study hypotheses

**General hypothesis:** There is a limited level of physical preparation among football players in the third division of the Southwest clubs

Partial hypotheses:

- Training methods, equipment, and financial support play a role in the level of physical preparation of football players in the third division.
- The physical preparation methods in the team have a positive role in developing the level of physical preparation among third-class football players.
- There is a positive outlook among coaches for the development of the level of physical preparation through the level and cognitive competence of the coach among the football players in the third division of the Southwest clubs.

**Study procedures: Sample:** A random sample, which consisted of 15 coaches from the third-tier teams in the south. We took into account the percentage method (30%) in selecting the sample.

**Spatio-temporal field:** coaches of southwest clubs, Adrar, Bashar El-Beidh...etc. The study extended from January 2024 to April 2024.

**Approach:** We used the descriptive approach because it is most appropriate for such topics and subjecting the study to careful analysis.

Tools used in the research: questionnaire form with trainers, including closed questions.

**Findings:**

Physical preparation has a role in developing the physical qualities of players, and diversification in training methods has a correlation with the development of physical qualities.

Training methods, equipment, and financial support play a role in the level of physical preparation of football players in the third division.

The physical preparation methods in the team have a positive role in developing the level of physical preparation among third-class football players.

-There is a positive outlook among coaches for the development of the level of physical preparation through the level and cognitive competence of the coach among the football players in the third division of the Southwest clubs.

**Suggestions:**

South, and based on what has been achieved, we recommend:

-Providing scientific space for future studies based on these recent studies.

-Activating scientific exchanges through the optimal use of means and means of communication and communication between universities, research centers and laboratories affiliated with colleges and between clubs.

-The necessity of providing optimal financial support for the teams and players and providing the appropriate atmosphere for these teams in the third division, especially the South.

-Providing the necessary means, equipment and capabilities in order to improve the physical and skill level.

# قائمة الاموال

الكتب:

- 1- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999 .
- 2- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997 .
- 3- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980.
- 4- إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960 .
- 5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
- 6- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994 .
- 7- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006.
- 8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، سنة 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: سنة، 2000 .
- 10- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
- 11- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر، مصر، سنة، 1998.
- 12- أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996 .
- 13- بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م.
- 14- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994
- 15- ثامر محسن وواتق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 16- جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت: 1993.
- 17- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"؛ بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر: 1998م .
- 18- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.
- 19- حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2002.
- 20- حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984 .
- 21- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.

- 22- حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998.
- 23- حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب: "لمواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972.
- 24- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلبي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون ط.
- 25- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط2، مصر، 1994م.
- 26- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 27- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1998.
- 28- حنفي محمود مختار: "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
- 29- د. كمال عبد المجيد، د. محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 30- رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007.
- 31- رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط2، دار النظر عبور: 1999.
- 32- رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986.
- 33- ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989.
- 34- سامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 35- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987.
- 36- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط2، بدون تاريخ.
- 37- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989.
- 38- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
- 40- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
- 41- علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987.
- 42- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995.
- 43- عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986.
- 42- فيصل رشيد عايش الدليمي ولحمز عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية مستغانم، 1997.

- 43-** كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984.
- 44-** كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997.
- 45-** كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004.
- 46-** مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998.
- 47-** محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1987.
- 48-** محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.
- 49-** محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994 م .
- 50-** محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990.
- 51-** محمد حسن علاوي ونصرا لدين رضوان: الاختبارات المهارة والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1987.
- 52-** محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
- 53-** محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر: 1985.
- 54-** محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"؛ دار البحار، بيروت، لبنان: 1988.
- 55-** محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965.
- 56-** محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994.
- 57-** محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986.
- 58-** محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992.
- 59-** محمد نصرا لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
- 60-** محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"؛ ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية، بدون سنة.
- 61-** محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995.
- 63-** مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"؛ ط2، مكتبة المعارف بيروت، 1998 .
- 64-** مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"؛ ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 65-** مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"؛ دار الفكر العربي ، مدينة نصر القاهرة: 1998.
- 66-** مفتي إبراهيم حماد : "تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1999 .

- 67-مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001.
- 68-مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن: 1998.
- 69-مهند حسين البنشوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط 1، دار وائل للنشر، عمان: 2005.
- 70-حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003.
- 71-موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"؛ ط 1، دار الفكر عمان: 1999.
- 72-نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط 1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
- 73-وحيد محبوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"؛ دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989.
- 74-يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط 1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004.
- 75-فضيل موساوي. عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر 2004/2003.
- 76-كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006.

## **المراجع باللغة الفرنسية:**

- 77-R. telman, Jsimon: Football performace. Edition amphora, paris: 1991.
- 78-Aped najem : "l'entrenment sportif"; edition  
A.A.C. batna; alger: 1998
- 79- Akramov : sélection et préparation des jeunes footballeur paris : 1985  
Ren taelman : football techniques
- 80 -d'entrainement, Edition, amphora, paris : 1990. novells
- 81- Ren taelman : football techniques nouvelle d'entrainement, OPCIT
- 82-Jurgen weinek : manuel d'entraînement, Edition vigot, paris : 1986
- 83-Topin Bernard : préparation et 94-entrainement du  
footballeur, édition amphora ; paris , 1990
- 84-Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU, opcit
- 85-Kamel Lamoui, football technique jeux,  
l'entraînement information, Alger : 198-1998

## الدراسات المنشورة:

- 1-دراسة احمد ادم احمد 2015 واجبات التدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان 2015-مجلة المنظومة الرياضية-
- 2-دراسة قادة بلكبش إستراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في المدارس الكروية الجزائرية المحترفة -مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية المجلد 12، العدد 12، الصفحة 275-294/2015-31-12
- 3-دراسة سعايدية الهواري 2019 أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على فريق مولودية تسمسليت -ولاية تسمسليت-مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المجلد 4، العدد 1، الصفحة 11-24/2019/06-01
- 4-دراسة عباسي ياسين 2019 أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم مجلة علوم الرياضة والتدريب العدد4-المجلد03-ص127-135.
- 5-دراسة عطات إبراهيم 2019 فعالية التحضير البدني والمهارى علي الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة فئة اواسط 17- 19 سنة . دراسة ميدانية " الاتحاد الرياضي لبلدية بومدفع." المحترف المجلد 6، العدد 2، الصفحة 92-105/23-11-2019.
- 6-دراسة لباد معمر 2014 تأثير وحدات تدريبية على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية على بعض مدارس كرة القدم لولاية المسيلة المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية المجلد 13، العدد 1، الصفحة 146-173

المعلم الحق



## ملخص الدراسة

✓ عنوان الدراسة : " واقع الاعداد البدني للاعبي كرة القدم فرق الدرجة الثالثة

(دراسة مسحية أجريت على اندية الدرجة الثالثة جنوب -غرب) "

✓ هدف الدراسة: معرفة واقع الاعداد البدني للاعبي كرة القدم فرق الدرجة الثالثة جنوب غرب .

✓ مشكلة الدراسة: - ماهو واقع الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب؟
- هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي؟
- هل مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي الدرجة الثالثة يعود لكيفيات الاعداد البدني في الفريق؟

✓ فرضيات الدراسة

الفرضية العامة: هناك محدودية في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي

الفرضيات الجزئية:

- الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي لهم دور في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.
- لكيفيات الاعداد البدني في الفريق دور إيجابي في تطوير مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الثالثة.
- هناك نظرة إيجابية لدى المدربين للتطوير في مستوى الاعداد البدني من خلال المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي.

✓ إجراءات الدراسة: العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 15مدرب من مدربي فرق الدرجة الثالثة جنوب غرب وقد

راعينا في اختيار العينة بطريقة نسبة المؤية(30%)

المجال المكاني الزمني:مدربين اندية الجنوب الغربي ادار بشار البيض تندوف المشرية النعامه وامتدت الدراسة من جانفي 2024

الى افريل 2024

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث:استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة .

✓ النتائج المتوصل إليها:

- ان للاعداد البدني دور في تطوير الصفات البدنية للاعبين وان التنوع في طرق التدريب له علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية .

-الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي لهم دور في مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم بالقسم الثالث.

-لكيفيات الاعداد البدني في الفريق دور إيجابي في تطوير مستوى الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم الدرجة الثالثة.

-هناك نظرة إيجابية لدى المدربين للتطوير في مستوى الاعداد البدني من خلال المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب لدى لاعبي كرة القدم في القسم الثالث باندية الجنوب الغربي

✓ الإقتراحات:

جنوب ومن خلال ما تم التوصل اليه نوصي ب:

- توفير حيز علمي للدراسات المستقبلية انطلاقا من هاته الدراسات الحديثة .

- تفعيل التبادلات العلمية عبر الاستخدام الأمثل لوسائل ووسائط الاتصال والتواصل بين الجامعات ومراكز البحث والمخابر التابعة للكليات وبين النوادي.
- ضرورة التكفل المادي الأمثل بالفرق واللاعبين وتوفير الجو المناسب لدى هاته الفرق في الدرجة الثالثة خاصة الجنوب.
- توفير الوسائل والعتاد والإمكانات اللازمة قصد الرقي بالمستوى البدني والمهاري.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم-  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم: التدريب الرياضي

في إطار الإعداد لأطروحة الماجستير في ميدان التدريب الرياضي نرجو منكم المساهمة بأرائكم في هذا الموضوع وذلك بوضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم بعد قراءةكم الجيدة لكل عبارة والإجابة عن السؤال. ملاحظة: نحيطكم علما أن آراءكم تستخدم لغرض البحث العلمي وستكون محاطة بسرية دائمة، لذلك من فضلكم إقرأ العبارات بشكل جيد واجب بكل صدق وموضوعية.

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

أ-د بلكبش قادة

موساوي عبد الحميد

السنة الجامعية 2024/2023

محور البيانات العامة:

1/ السن : - من 18 إلى 23 - من 24 إلى 30 فأكثر

2/ المستوى العلمي: - مستوى متوسط او ثانوي  ليسانس  - ماستر - فاف 3  - كاف س -

دكتوراه  كاف ب

جيد  متوسط  ضعيف

: - جيدة  - حسنة  - متوسطة  - ضعيفة

/الإقامة: في مدينة الفريق  مع الأهل

المحور الأول: المستوى والكفاءة المعرفية.

01- هل تجدد افكارك عبر البوابات الالكترونية الحديثة في التدريب الحديث الخاصة بالاعداد البدني ؟

 أحيأ

دائما

02- هل يوجد منشورات كافية بخصوص الدورات التدريبية حول الاعداد خلال تصفحك لمواقع التواصل

الاجتماعي والانترنت ؟

نعم

03- اذا كانت اجابتك بنعم ما هو مضمون هذه المنشورات ؟

تسجيل في دورات   
نصائح وبرامج   
تكوينات مدفوعة   
فيديوهات تدريبية

04- ماهي التوجهات التي تنتهجها خلال الإعداد البدني للاعبين؟

التوعية الصحية للرياضيين   
تنويع التدريب البدني   
مراعاة الجوانب الاجتماعية والنفسية للاعبين   
التواصل مع الادارة الرياضية ومتابعة اللاعبين في حياتهم الرياضية والاجتماعية

05- ما هي المشاكل التي تصادفك اثناء مراحل الاعداد لدى اللاعبين؟

قلة الانضباط  مشاكلهم الاجتماعية  ضعف الدعم النفسي  الفروقات   
المستوى المادي للاعبين

06- ما الطرق التي تستخدمها في عملية التحضير العام للموسم ؟

طرق التدريب الحديثة  طرق التدريب التقليدية  التحضير النفسي   
تنويع الأساليب  أنشطة مكثفة متنوعة

07- هل ساعدتك المعرفة التي تمتلكها في عملية الإعداد البدني للاعبين؟

نعم  نوعا ما  لا

08- هل تشارك في الدورات التدريبية والندوات حول الاعداد البدني في التدريب سواء عبر الانترنت او الحضور؟

دائما  أحيانا  نادرا

09- هل تعقد جلسات مع المسؤولين حول التبرص الممكن إجراؤها مثلا للإعداد البدني؟

دائما  أحيانا  نادرا

10- هل هناك تجاوب بينك وبين  رب الذي تنتهجه ؟

نعم  نوع  لا

11- هل تتصفح الكتب والمجلات والدراسات حول الإعداد البدني في كرة القدم ؟

نعم  أحيانا  لا

12- هل ترى أن الإعداد البدني الذي تقوم به للاعبين كاف للمنافسة؟

نعم  نوع  لا

المحور الثاني-الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي.

01- هل تتلقى دعما ماديا نظير الإعداد البدني الذي تقوم به؟

دائما  أحيانا  نادرا

02-هل تمتلكون قاعات للتدريب وملاعب او مراكز تدريبية ؟

نعم  نوعا  لا

03-من اين تتحصلون على الدعم المادي ؟

وزارة الشباب والرياضة الرابطة والولاية  ممولين  متبرعين   
ومساهمين  يكاد يندعم

04-في نظرك هل العتاد الذي تملكونه في فريقكم يعتبر كاف للتحضير والإعداد البدني للاعبين؟

كاف  متوسط   
ضعيف  ضعيف جدا

05-هل تستفيدون من تجديد موسمي للعتاد والوسائل الرياضية؟

نعم  نوعا ما  لا

06-هل يتلقى المدربون و اللاعبين تحفيزا ماديا محترما نظير المجهودات بغض النظر عن النتائج ؟

نعم  نوعا ما

07-هل في نظرك العتاد والإمكانات الموجودة لديكم تعتبر كافية لطموحاتكم في المشروع التنافسي ؟

كاف  إلى حد ما  غير كاف

08-هل تتجدد المساهمات من الرابطة التي تنتمون اليها والدعم لفريقكم كل موسم؟

نعم  نوعا  لا

09-هل انتم راضين عن الإمكانيات المتاحة لكم في عملكم أثناء الإعداد البدني ؟

نعم  نوعا ما  لا

10-هل ترى ان بطولتكم بها مستوى مثالي في مستوى اللاعبين البدني؟

نعم  نوعا ما

11-هل تجد الفروقات بينكم وبين فرق القسم الأول والثاني من حيث الوسائل والدعم والامكانيات؟

نعم  لا

### المحور الثالث: كيفية الاعداد البدني

01-هل ترى ان للتحضير البدني دور في تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب؟

2- هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتتمية و تطوير الصفات البدنية ؟

3-هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

4-هل الاهتمام بتتمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب ؟

نعم  لا

05-بصفتك كمدرّب فريق أي التحضير تبدأ به أولا ؟

مهاري  الخططي  نفسي  بدني

6 - هل تخصص حصص إضافية لتدريب الصفات البدنية قبل المنافسة ؟

نعم  لا

7- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في التدريب ؟

تكراري  فتري  مستمر

8- هل عند اعتمادكم علي بناء خطة تدريبه تراعي الجانب البدني و الجانب المهاري للاعب ؟

نعم  لا

9- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم  لا

التقدير والاحترام وبالتوفيق في مشواركم الرياضي



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 20/05/2024  
Ref :55 / S.T / 2024

مستغاثم في: 20/05/2024  
الرقم: 55 / ت.ر / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس قسم ما بين الرباطات

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم  
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :

- موساوي عبد الحميد

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2024/2023.

وهذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم  
د. بلقاضي عماد  
جامعة مستغانم

الموافقة

