



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية



الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: تدريب رياضي

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الشعبة: التدريب الرياضي

أهمية استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين

كرة القدم U17

دراسة ميدانية على لاعبي النادي الهاوي لسيدي علي لولاية مستغانم

إشراف الأستاذ الدكتور:

- كتشوك سيد محمد

مقدمة من طرف الطالبين:

- نعماوي أيمن

- مكاوي محمد علي

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الاسم واللقب	الرتبة	عن جامعة
رئيسا			
مقررا			
مناقشا			

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلى معلمنا وحبیبنا الأول... سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم  
إلى من قال فيهما الحق": واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا

: "سورة الإسراء الآية 24

إلى التي جعلت الجنة تحت أقدامها , ریحانة حياتي , وبهجتها , التي غمرتني بعطفها  
وأنارت لي درب حياتي بحبها , وكلما جارت عليا الأيام بكيت في حضنها ,  
وكانت لي عوناً , الصدر الحنون والقلب العطوف...  
أمي العزيزة الغالية , حفظها الله وأطال في عمرها  
إلى قدوتي في الحياة رمز الأمان الذي احتمي به من نائبات الزمان وتحمل عبئ الحياة حتى لا احس بالحرمان...  
أبي العزيز حفظه الله وأطال في عمره.  
إلى الشموع التي أضاءت لي مشواري , إلى الذين كانوا سنداً لي  
أخواتي العزيزات وإخواني الأعزاء  
إلى أحبابنا الذين سار إلى رحمة الله  
إلى الأيادي المخلصة التي ساعدتني... أساتذتي الكرام  
إلى أصدقائي وزملائي الأعزاء  
إلى مدربي الفرق الذين ساعدونا في بحثنا.

" نعماي أمن "

## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث .إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى من سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة، إلى أبي حفظه الله.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق رعاية، وكانت دعواتها تتبعني خطوة بخطوة في عملي إلى من ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها أمني جزاها الله كل خير في الدارين.

إلى إخوتي وأخواتي الذين تقاسموا معي عبء الحياة.

إلى مدربي الفرق الذين ساعدونا في بحثنا إليهم أهدى هذا العمل المتواضع لكي أدخل على قلوبهم شيئاً من السعادة والسرور، كما أهدى ثمرة جهدي إلى كل من يؤمن بأن بذور نجاح التغيير هي في ذواتنا وأنفسنا قبل أن تكون في أشياء أخرى، إلى كل من يحملهم قلبي ولم يكتبهم قلبي .إلى كل هؤلاء أهدى عملي.

"مكاوي محمد علي"

## شكر وعرافان

الحمد لله رب العالمين نحمده حمد الشاكرين والصلاة والسلام على سيدنا وقُدوتنا

خير المرسلين وعلى آله الطيبين الطاهرين أجمعين.

وجميع الأنبياء والمرسلين ومن نبعمهم بإحسان إلى يوم الدين .

فالحمد لله حمدا كثيرا على اتمام هذا العمل المتواضع.

كما أتوجه بخالص شكرنا وعرافاننا إلى الأستاذ " كتشوك سيد محمد " الذي كان لنا

عوننا في إنجاز هذه المذكرة والذي أفادنا بنصائحه القيمة وتوجيهاته السديدة والذي

أتاح لنا فرصة القيام بهذا العمل ودراسة هذا الموضوع.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى جميع الأساتذة الذين كامو في مسارنا الدراسي.

كما نشكر عينة البحث من رؤساء الفرق والمدربين واللاعبين في كرة القدم الذين قدموا

لنا التسهيلات ومساعدتنا في إنجاز هذا البحث.

ونشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إسداء نصائحه لي.

## قائمة الفهرس

الصفحة	العنوان
-	الاهداء
-	شكر و عرفان
I	قائمة الجداول
II	قائمة الأشكال
1	المقدمة
01	1. مشكلة البحث
02	2. فرضيات البحث
02	3. أهداف البحث
02	4. أهمية البحث
03	5. أسباب اختيار البحث
03	6. المصطلحات الأساسية للبحث
04	7. هيكل الدراسة
05	8. الدراسات المشابهة
06	<b>الباب الأول: الدراسة النظرية</b>
07	الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي
09	أولا -التدريب الرياضي
09	1.1 نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي
11	2.1 مفهوم التدريب الرياضي
13	3.1 مميزات التدريب الرياضي
14	4.1 واجبات التدريب الرياضي
16	5.1 خصائص التدريب الرياضي
17	6.1 مبادئ التدريب الرياضي
19	ثانيا: التكنولوجيا
19	2.1 مفهوم التكنولوجيا
19	2.2 الخصائص والمميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي
20	3.2 مراحل تطور التكنولوجيا
21	4.2 دور التكنولوجيا
23	5.2 أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الاداء البدني والجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم
25	6.2 أشكال التقنيات الحديثة التي استفادت من الرياضة بطريقة غير مباشرة
28	<b>الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي)</b>
29	أولا: الاعداد البدني:

## قائمة الفهرس

29	1.1 مفهوم الاعداد البدني
29	2.1 انواع الاعداد البدني
32	3.1 أهمية الإعداد البدني
32	4.1 الصفات البدنية
33	5.1 مكونات الصفات البدنية
35	6.1 الصفات البدنيه الخاصة بلاعب كره القدم
44	ثانيا: الاعداد التكتيكي
44	1.2 مفهوم الاعداد التكتيكي
47	2.2 أنواع خطط اللعب
48	3.2 مراحل الاعداد الخططي
51	4.2 خطط اللعب أثناء المنافسات
55	الباب الثاني:الدراسة الميدانية
56	الفصل الأول :منهجية البحث و الاجراءات الميدانية
57	1.1 منهج البحث
57	2.1 مجتمع و عينة البحث
58	3.1 متغيرات البحث
58	4.1 مجالات الدراسة
59	5.1 أدوات البحث
61	6.1 الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة
62	الفصل الثاني :عرض وتحليل النتائج.
63	1.2 عرض و تحليل النتائج
80	2.2 الاستنتاجات
82	3.2 مناقشة الفرضيات
83	4.2 اقتراحات والتوصيات
85	الخاتمة
87	قائمة المراجع
89	قائمة الملاحق
93	الملخص

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
36	جدول رقم (1) يبين تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين	01
63	جدول رقم 02 : توزيع أفراد العينة حسب الجنس	02
64	جدول رقم 03 : توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	03
65	جدول رقم 04 : توزيع أفراد العينة حسب الخبرة	04
66	جدول رقم 05 : توزيع أفراد العينة حسب الشهادة التدريبية	05
67	جدول رقم 06 : يوضح مساهمة تكنولوجيا الأداء في تحليل و تقويم الأداء الرياضي	06
67	جدول رقم 07 : يوضح مساعدة تكنولوجيا المعلومات في تكوين معطيات رقمية تساعد على البرمجة	07
68	جدول رقم 08 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي	08
69	جدول رقم 09 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات التقنية والخططية للرياضي	09
70	جدول رقم 10 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي	10
70	جدول رقم 11 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات البدنية للرياضي	11
71	جدول رقم 12 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في معرفة الأداء الفني لمستويات فريقك والفرق المنافسة	12
72	جدول رقم 13 : يوضح بصفتك مدرب هل تستغني عن الوسائل الحديثة في عملية بالتدريب	13
72	جدول رقم 14 : يوضح حضور ملتقيات ودورات تكوينية في مجال استعمال التكنولوجيا بالحديثة في التدريب	14
73	جدول رقم 15 : يوضح امتلاك النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم	15
74	جدول رقم 16 : يوضح ان كانت تساهم تكنولوجيا المعلومات في التخطيط للموسم الرياضي	16
74	جدول رقم 17 : يوضح ان كانت تساعد تكنولوجيا المعلومات في وضع برامج تدريبية مناسبة	17



75	جدول رقم 18 : يوضح مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم	18
76	جدول رقم 19 : يوضح ان الوسائل الحديثة تنمي القدرات البدنية لدى اللاعبين	19
77	جدول رقم 20 : يوضح ان الوسائل التكنولوجية ضرورية في التحكيم	20
77	جدول رقم 21 : يوضح الاعتماد بشكل كلي عن الوسائل التكنولوجية الحديثة	21
78	جدول رقم 22 : يوضح غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في حصة تدريبية تنقص من مردود اللاعبين	22
78	جدول رقم 23 : يوضح ان كان هناك تناسق وانسجام بين الحكّمين والمراقب الفني في ادارة العملية التحكيمية باستخدام الوسائل التكنولوجية	23
79	جدول رقم 24 : يوضح ان نجاح المدرب يكون بقدر تمكنه من استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة	24

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
12	الشكل رقم: (1) يوضح طبيعة العلاقة بين السرعة وعدد نبضات القلب	01
14	الشكل رقم 02: اهم واجبات التدريب الرياضي	02
31	الشكل رقم 03 : العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي	03
39	الشكل رقم 04: أهمية القوة ( لماذا القوة في كرة القدم).	04
40	الشكل رقم 05 : علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى	05
48	الشكل رقم 06: البناء التكويني لمكونات الإعداد الخططي في كرة القدم.	06

مقدمة عامة

### مقدمة:

يتميز العالم اليوم بمعرفة متعددة الثقافات، والقرن الحادي والعشرين الحافل بالمتغيرات والإنجازات، خاصة في مجال العلوم والتكنولوجيا، فكلما زادت المعلومات كلما زادت الحاجة إلى وسائل تكنولوجيا جديدة، ومع تطور هذه الوسائل الجديدة، تتزايد أيضاً المعلومات التي نحصل عليها، وتزايدت التكنولوجيا، حيث بدأت بالتدخل في كل المجالات من الثقافة والاقتصاد والمجتمع والرياضة وخاصة التدريب الرياضي. (كامل، 1997، ص 148)

على الرغم من أن المسابقات والبطولات تحظى باهتمام وشعبية كبيرة في مختلف دول العالم، إلا أن الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص تحظى أيضاً بقدر كبير من الاهتمام والحماس بسبب الاهتمام بالمنافسات والبطولات القارية والعالمية والأولمبية وعلى القمة يعتمد ذلك على نتائجهم. (غسان ، 2018، ص 18)

كما نلاحظ أن هناك تطورات كثيرة فيما يخص التطور التكنولوجي في كرة القدم، واستخدام الحكام والمدربون الوسائل التكنولوجية في اللعبة، حيث يتمثل دورها في مساعدة الحكام (علاوي، 1990، ص 41) وإثراء الحديث ولمعرفة ما هي هذه الوسائل التكنولوجية إرتقينا القيام بهذه الدراسة حول أهمية استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم U17.

### 1- إشكالية البحث:

أصبح اليوم مفهوم وأهمية مجال الرياضة أكثر اتساعاً، وذلك بفضل تجربة التطبيقات العلمية والعملية، فضلاً عن التأثير الكبير لتكنولوجيا المعلومات ووسائلها الحديثة على مستوى الرياضيين، فضلاً عن أدائهم في المباريات وطوال مسيرتهم الكروية. كرة القدم هي رياضة ديناميكية ومتعددة الأوجه، بما في ذلك السرعة وخفة الحركة والتوازن والقدرة على التحمل... والقدرة على الجري بشكل متكرر، ففيها يحتاج المدربون إلى الاعتماد على تقنيات مختلفة واختيار إجراءات التدريب التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمواقع اللعبة وذلك من خلال الاعتماد على مختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب. (علاوي، 1990، ص 41)

لذلك يمكن القول أن كرة القدم اليوم تأثرت بمؤشرات ومتطلبات عديدة ودقيقة، مما دفع العاملين في هذا المجال إلى التعامل معها بعناية ووضعها في مقدمة الاهتمام المنهجي من أجل إعداد فرق كرة القدم للوصول إلى أعلى مستوى. (غسان ، 2018، ص 18)

أصبحت العملية التدريبية في الوقت الحاضر تتطلب البحث باستخدام الإجراءات التحليلية والمعدات والوسائل المختلفة التي تهدف إلى تحديد أسباب ظهور المهارات ومدى تنفيذ المسؤوليات التي يوكلها المدرب للاعبين وتحديد تحركاتهم. بطريقة وأخرى عدم حدوث الطريقة، والتمكن من مراقبة لياقتهم البدنية، ومن هذا المنطلق يمكن تصحيح وتقييم حركات وتقنيات اللاعبين من خلال أهم الأساليب والأساليب، وتعزيزها. تتناسب ساحة التدريب مع متطلبات كرة القدم، ليتمكن المدرب من مواكبة المتغيرات أثناء التدريب.

## مقدمة عامة

التكنولوجيا الحديثة لها أهمية في تدريب كرة القدم حيث يعتقد أن لها فوائد إيجابية في تحسين أداء لاعبي كرة القدم. فاستخدام هذه الوسائل يسمح للمدربين بما يلي: تقليل الطاقة والوقت، مساعدة المدربين على تحسين فعالية التدريب، تطوير اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم، تطوير الخطط التدريبية وتطوير... الجوانب التكتيكية للفريق... وهذا ما دفع الباحثين إلى طرح الأسئلة الرئيسية التالية:

### • التساؤل العام:

\* ما هي أهمية استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم U17؟

### 1. التساؤلات الفرعية:

- هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي؟
- هل يوجد تناسق جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب؟
- هل غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم؟

### 2. الفرضيات:

#### • الفرضية الرئيسية:

- تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحسين العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم .

#### • الفرضيات الجزئية:

- تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي.
- هناك تناسق جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب.
- غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم

### 3. أهداف البحث:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على:

- مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم.
- معرفة الطريقة التي يتم بها استخدام تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية وتحسين الأداء.
- التنبؤ بمستوى الفريق في المستقبل.
- التحليل و مدى مساهمته في تطوير العملية التدريبية وتحسين الأداء.

### 4. أهمية البحث :

- الدور الحساس الذي تلعبه الأجهزة التكنولوجية الحديثة في كرة القدم.
- استعانة المدربين بالأجهزة التكنولوجية الحديثة يساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- توعية المدربين باستعمال هذه الوسائل التكنولوجية في عملهم التدريبي.
- تبين الأهمية البالغة لوسائل تكنولوجيا المعلومات و مدى مساهمتها في تسهيل العملية التدريبية.

### 5. أسباب إختيار الموضوع

- الميل الى رياضة كرة القدم.
- الموضوع يندرج ضمن التخصص.
- نقص هذه المواضيع التي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة في كرة القدم الجزائرية.
- معرفة دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في عملية التدريب في كرة القدم.
- توضيح فعالية التكنولوجيات الحديثة في تطوير البرامج التدريبية وتحسين الأداء.
- إبراز أهمية التكنولوجيات الحديثة في تطوير الأداء البدني والتكتيكي للاعب كرة القدم.

### 6. هيكل الدراسة:

يهدف الامام بجميع جوانب الموضوع وللإجابة عن اشكالية البحث الأساسية تم تقسيم البحث الى ما يلي:

- مقدمة عامة تتضمن مقدمة الدراسة، اشكالية الدراسة، الأسئلة الفرعية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، هيكل الدراسة، منهج الدراسة، حدود الدراسة، وصعوبة البحث، وتطرقنا إلى سرد بعض الدراسات المشابهة والمرتبطة بالبحث وبعض نتائجها لتكون دافعا وسندا للخوض في غمار هذه الدراسة العلمية.
  - قسمنا دراستنا إلى باين ، باب "الدراسة النظرية" وباب "الدراسة الميدانية"، وكل منهما احتوى على فصلين
  - فالباب الأول " الدراسة النظرية " نجد فيه فصلين، أما الفصل الأول جاء بعنوان " أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي"، وتم تقسيمه بدوره الى جزئين ، الجزء الأول اشتمل على دراسة "التدريب الرياضي"، أما الجزء الثاني قد درسنا فيه "التكنولوجيا في التدريب الرياضي"
  - الفصل الثاني فقط كان بعنوان: "الاطار النظري لتسيير النفايات الطبية"، وقسم بدوره الى جزئين ايضا، حيث اشتمل الجزء الأول على دراسة " الاعداد البدني"، أما الجزء الثاني قد تناولنا فيه " الاعداد التكتيكي"
  - اما الباب الثاني تطرقنا فيه إلى نجد فيه فصلين، أما الفصل الأول جاء بعنوان " منهجية البحث والاجراءات الميدانية"، والفصل الثاني قد قدمنا فيه " عرض وتحليل النتائج".
- ✓ ليختتم الباحثان بالإستنتاج العام ثم خاتمة الدراسة مع تقديم بعض الإقتراحات المستقبلية لمواصلة البحث العلمي في مجال

### 7. مفاهيم الدراسة:

#### 1.7. تعريف وسائل تكنولوجيا:

تعرف وسائل تكنولوجيا التعليم بأنها: " أجهزة وأدوات ومواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعليم والتعلم".

## مقدمة عامة

ويعرفها آخر ويمكن تعريفها بأنها: "هي مجموعة من المواد التعليمية والأجهزة التعليمية والمواقف والأنشطة التعليمية اللازمة لزيادة فعالية مواقف الاتصال التعليمية التي تحدث داخل حجرات الدارسة وخارجها".

ويمكن تعريفها بأنها: الاستخدام الأمثل للأجهزة والأدوات والمواد التعليمية المستخدمة معها , والصور والرسومات والخرائط والدمى والنماذج والعينات والعروض التوضيحية , وإمكانات البيئة المحيطة بموقف التعلم وإمكانات المعلم الداخلية والخارجية , وذلك لإيجاد سلوكيات جديدة لدى المتعلم أو تنمية خبرات سابقة أو تغيير اتجاه سلوكه للاتجاه المرغوب فيه على أن يتم ذلك بدقة وسرعة وسهولة. ( ناهد ، 2002، ص 18)

● **التعريف الإجرائي لوسائل التكنولوجيا:** هي الأدوات والأنظمة والبرمجيات التي تُستخدم لتسهيل العمليات اليومية في مختلف المجالات، سواء في التعليم، الأعمال، الطب، التواصل الاجتماعي، وغيرها. تشمل هذه الوسائل أجهزة الحواسيب، الهواتف الذكية، الإنترنت، البرامج والتطبيقات المختلفة، والأنظمة الذكية، حيث تهدف إلى تحسين الكفاءة والإنتاجية وتقليل الجهد البشري. (الصالح، أ، 2020، ص 36)

### 2.7. مفهوم تحسين الأداء:

● **التعريف الاصطلاحي:** من أهم مفاهيم العصر الحالي أن المنافسة القوية والإبداع لا ينتجان من استخدام الآلات والأجهزة الحديثة والمتقدمة ومحاولة تقليل النفقات فحسب وإنما باستخدام أهم مصدر على الإطلاق وهو: الأشخاص، الموظفون، العاملون، ..... وأصبح يحكم على نجاح أي مؤسسة بمدى إهتمامها بقدرات موظفيها وكفاءتهم وحسن أدائهم لأعمالهم. وكيفية استثمار رأس المال البشري...

التركيز على الأداء إن عملية تحسين الأداء تتطلب نظرة شمولية تبدأ من الجذور، وهذا أمر بديهي لأنك إذا قمت بمعالجة ظواهر المشكلة وقشورها الخارجية فستظهر من جديد. على الرغم من أهمية التعليم والتدريب لزيادة الإنتاجية إلا أنه يبقى جزءا من المطلوب، لأن الصورة متكامل عندما نركز على كل الموارد الممكنة لتحسين الأداء، وإن عملية تحسين الأداء ذاتها تعتبر نوعا من أنواع التعليم المستمر، وبالتالي:

- توفير مخزون مهاري محترف في المؤسسة.

- مظاهر ضعف الأداء

- الإنتاجية الضعيفة وغير الجيدة في مواصفاتها

- عدم إتمام الأعمال في الوقت المحدد.

- الصدام المستمر بين الإدارة و الموظفين ، وخاصة الجدد.

- عدم الانسجام مع ثقافة المؤسسة السائدة.

- فقدان الحافزية و ازدياد حالة اللامبالاة لدى العاملين.

- تجنب وفقدان روح المخاطرة و التأخير في اتخاذ القرارات.

- عدم وجود الرغبة في النمو والتطور الوظيفي. (<https://ratehex.com/>)

● **التعريف الإجرائي لتحسين الأداء:** هو عملية منظمة تهدف إلى تعزيز القدرات البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية للاعبين من خلال مجموعة من الأنشطة التدريبية المتنوعة والمخصصة. تشمل هذه العملية تدريبات اللياقة البدنية،

المهارات الفنية، التكتيكات الجماعية، والتدريب العقلي والنفسي، مع تقييم مستمر للأداء وتعديل البرامج التدريبية بناءً على النتائج. (عبد الله، م، 2018، ص 32)

### 3.7. تعريف كرة القدم:

- **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 جميع أصناف المجتمع، تلعب بفريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب يضم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخوط الجانبية وحكم رابع احتياط
- **التعريف الاجرائي:** كرة القدم من الرياضات الجماعية تلعب من فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب، تلعب في ملعب يكون مستطيل الشكل في مباراة لمدة 03 دقيقة مقسمة إلى شوطين مع وجود فترة راحة بين الشوطين 15 دقيقة، والفائز يحدد من يسجل أكثر في مرمى الخصم ويدير المباراة حكم رئيسي، حكمين مساعدين، حكم محافظ، بالإضافة إلى حكام الفيديو ( محمد فاروق، 2011، ص 22)

### 8. الدراسات السابقة:

#### 1. الدراسة الأولى:

دراسة الطالبة زيان بوزيان عبلة , مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و كانت تحت عنوان : اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تطوير مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد( دراسة مقارنة بين التحكيم الوطني و الدولي ) ، 9912 ، الجزائر.

**الإشكالية :** ما هو اثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تطوير مست وى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد

**الفرضية العامة - :** بعض الوسائل التكنولوجية لها تأثير في تطوير مستوى اتخاذ القرار لدى حكام كرة اليد.

**الفرضية الجزئية - :** غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام إلى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة اليد -هناك تناسق جيد بين الحكامين و المراقب الفني في إدارة العملية التحكيمية باستخدام الوسائل التكنولوجية.

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي التحليلي

**العينة :** مجموعة من الحكام الجزائريين و المصريين و التونسيين الدوليين 11 مدرب.

و كانت النتائج كالآتي:

- ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية المتطورة من طرف الحكام حتى يتسنى لهم اتخاذ القرار الصائب والمناسب و كذلك إمكانية التنسيق فيما بينهم أثناء العملية التحكيمية.

- مساهمة الوسائل التكنولوجية يؤدي بارتقاء مستوى التحكيم.

#### 2. الدراسة الثانية

دراسة الطالب سهيب العايب , مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية و كانت تحت عنوان : دور تكنولوجيا الحديثة للإعلام و الاتصال( المرئي )في تطوير كرة القدم عند اللاعبين الجزائريين ، 9911، الجزائر.

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي

**عينة البحث 99 :** لاعب من إجمالي 44 لاعب من فريقي إتحاد عين الحجر و وفاق سطيف أي 19 لاعبين من كل فريق.

#### 3. الدراسة الثالثة:

دراسة الطالب مزوز اسلام و حليلو يوسف , مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب و التحضير البدني و كانت تحت عنوان: تكنولوجيا المعلومات و مدى مساهمتها في تحسين العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم لولاية أم البواقي.

**أهداف الدراسة :** هدفت هذه الدراسة للتعرف على :

- مساعدة المدربين في وضع برامج تدريبية دقيقة .
- توعية المدربين باستعمال هذه الوسائل التكنولوجية في عملهم التدريبي -
- توجيه المدربين لاستخدام هذه التقنيات ..

**المنهج المتبع :** المنهج الوصفي .



## مقدمة عامة

---

- مجتمع و عينة الدراسة : 13 من المدربين و المختصين لفرق ولاية أم البواقي .  
أساليب جمع البيانات : الاستبيان .  
النتائج المتوصل إليها :
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي .
  - تساهم تكنولوجيا و التقنيات الحديثة في عملية التدريب الرياضي .
  - تستخدم الاختبارات بواسطة الوسائل و الأجهزة التكنولوجية .
  - الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :
  - توفير الوسائل و الأجهزة التكنولوجية الحديثة للمدربين .
  - تطوير مستوى التدريب بما يتماشى مع تطورات الحاصلة في المجال الرياضي .
  - ضرورة تماشى مستوى التدريب مع تطور كرة القدم الحديثة .
  - عمل دورات تكوينية للمدربين عن كيفية التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الحديثة و العمل بها .
  - ضرورة اطلاع المدربين على كل ما هو جديد من تقنيات و تكنولوجيا في المجال الرياضي .
  - ضرورة التحاق المدربين بالدورات التكوينية الخاصة بالتكنولوجيا الحديثة .

الاجباذب النظرى

الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في

التدريب الرياضي

### تمهيد:

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته ، والذي يهدف إلى إعداد المدرب بالعلوم ، المعارف ، تكنولوجيات والتطبيقات الحديثة التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع اللاعبين من خلال استخدام أفضل الطرق والأساليب والوسائل والأدوات المتاحة بشكل علمي.

ويترتب على ذلك تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المنافسات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية و صفاقم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المنافسات.

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة، ولما كان التدريب الرياضي عملية مخططة ومبنية على أسس علمية، فقد أصبح لزاما على مدربيننا الإلمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند تدريب فرقهم وكذلك كيفية وضع خطط التدريب.

### أولاً - التدريب الرياضي

#### 1. نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

##### أ. في العصور القديمة:

لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني بشكله الحالي حيث أنه كان يؤدي الممارات الحركية الأساسية تلقائياً و عفويًا بالجري وراء فريسته ليقتنصها أو سباحة مجرى مائي لاجتياز أو تسلق أشجار لقطف ثمارها. ويتطور الإنسان القديم أخذ من الألعاب الشعبية البدائية والتي كان يتعلمها عن طريق ما ورثه من الآباء والأجداد تدريباً على الممارات الحركية كالقفز والرحف والمسك والإرسال والتي تعتبر القاعدة الأساسية للممارات الحالية. بعد ذلك مر الإنسان القديم بظروف اجتماعية مختلفة وظهرت القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤول عن الدفاع عن قبيلته وأصبحت القوة العضلية، من أساسيات الفرد ليس بمدف بناء جسمه ولكن بغرض الدفاع عن القبيلة والسيطرة. وأخذ التدريب البدني بعد ذلك منعطفاً جديداً يوم ازدادت أطماع البشر في الغزو و السيطرة واقتضت ظروف الحروب الكثيرة المتكررة عناليتهم الفائقة بإعداد الجند وترييمهم تريبياً ليتسم بالعنف والقوة لضمان اكتسابهم صفات القوة والسرعة والتحمل والممارسة والدقة التي كان يتأسس عليها جميع الحروب في ذلك الوقت نظراً لطبيعة الأسلحة المستخدمة

##### ب. بلاد المشرق:

في بلاد المشرق القديمة اهتم المصريون القدماء والبابليون وبلاد الفرس، والمند، والصين بالتدريب البدني كمظهر من المظاهر الحياتية العامة من خلال ما خلفه هؤلاء من نقوش على جدران معابدهم (وكان من ضمن احتفالات ملوك مصر القدماء بمرور ثلاثين عاماً على توليهم الحكم أن يقيموا سباقاً للجري اسمه شوط القربان

##### ج. الإغريق ( شبه جزيرة اليونان)

و في عهد الألعاب الأولمبية القديمة، اهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص ومميز، وكانت تنظم دورات الألعاب الأولمبية كل أربع سنوات

كما كان الإغريق يجمعون لمزاولة مختلف ألوان النشاط البدني والتدريب عليهما في ساحات خاصة تحت اشراف المدرسين

### د. في حوالي القرن الخامس قبل الميلاد

أخذت بوادر المغالاة والاسراف تتسرب رويداً إلى النشاط البدني، واقترن ذلك بالمبالغة في تقدير الأبطال وأصبح الفوز في المنافسات بطريقة غير شرعية مما أدى إلى ظهور "الاحتراف الرياضي" فظفر أبطال رحل ينتقلون من دولة لأخرى ويشتركون في المنافسات بغرض الحصول على الجوائز

### هـ. الرومان:

في الرومان سادت التمرينات العسكرية التي كانت تتميز بالقوة والعنف وكانت الألعاب التقليدية فقام في مكان شبيه "بالسرك". وفي ألعاب الملاكمة والمصارعة والقتال بالعربات الحربية ومنازلة الأفراد والجماعات للحيوانات المفترسة. وكان من الطبيعي أن يهبط شأن التربية البدنية ويضمحل المستوى الرياضي في هذه الفترة.

### و. القرون الوسطى:

استمر الحال على هذا المنوال حتى سقوط الإمبراطورية الرومانية ثم ظهرت الكنيسة الكاثوليكية وأدى ذلك إلى ضعف الاهتمام بالتربية البدنية حيث كان التعظيم هو من شأن التربية الروحية والذمنية والتقليل من شأن التربية البدنية. وعند ظهور عصر الإقطاع بعد انهيار وتفكك الإمبراطورية الرومانية حيث تميز بممارسة الفروسية من طرف أبناء النبلاء من أصحاب الإقطاعيات.

### ز. الإسلام:

ظهر الإسلام وأتى بشعار "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن العفيف" وأكد ذلك الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة وقد أحاد الرسول صلى الله عليه وسلم رياضات كثيرة مثل العدو وركوب الخيل والرماية والمصارعة وشجع أصحابه على ذلك و هذا يعني أن الإسلام قد اهتم بالرياضة والتدريب البدني في مختلف الفنون الرياضية التي كانت شائعة في ذلك العصر و اهتم بتدريب النشأ على مختلف الأنشطة البدنية.

### ح. عصر الفضة:

و هي فترة الانتقال من القرون الوسطى حتى بداية العصر الحديث و هو عصر قيام أوروبا كبوتما بعد عصور ما المظلمة. حيث ساعد الاستقرار في الحياة السياسية على إعادة التوازن بين مختلف النواحي العقلية والجسمية والجمالية الأخلاقية، دعم انتشار الفلسفات التي تنادي بضرورة وحدة الجسم والعقل وعدم الفصل بينهما

### ط. العصر الحديث:

شهد هذا العصر تطوراً في مختلف الميادين وانعكس ذلك على النواحي المختلفة للتربية البدنية حيث استفاد من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء، والرياضيات والميكانيكا والعلوم الإنسانية كعلم النفس والتربية وعلم الاجتماع، العلوم الطبية كالتشريح ووظائف الأعضاء والصحة...

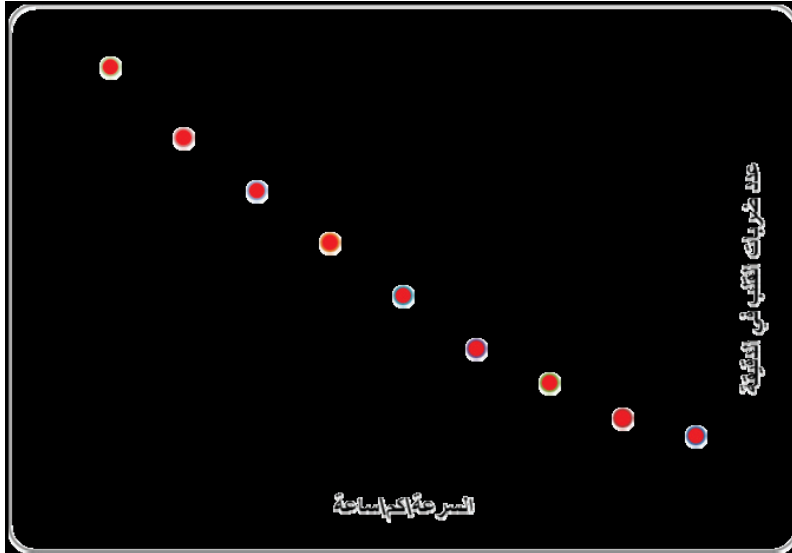
### 2. مفهوم التدريب الرياضي:

- يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموماً بمعاني مختلفة، ففي لغتنا العربية "درب فلان: بمعنى عودته ومرنه، ويقال: درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب."
- هو مصطلح مشتق من أصل - "training" أما في اللغة الإنجليزية فان كلمة تدريب لاتيني وقديماً كانت تعني إعداد الجواد للحري في السباق... ثم تطورت وأصبحت في معناها درب، هذب.
- يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التنكيك والتكتيك، وتطوير القبلات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة" (ناهد رسن سكر، 2002، ص09)
- ويعرف محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضي أو في نوع معين من أنواع الرياضة." (محمد حسن علاوي، 2002، ص17)
- يقول حنفي مختار: " أن التدريب الرياضي الحديث عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب عن ذلك من تحقيق الهدف في عملية التدريب وهو الفوز في المباريات ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات اللاعبين البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلفية والادارية في اطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي خاصة أثناء المباريات." (حنفي مختار، 1980، ص13)

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

- من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه: هو تخطيط وإعداد منظم مبني على تنبؤات ولمدة زمنية وينفذ بشكل تدريبات وحركات مختلفة وفقا لقابليات الفرد من اجل رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (نوال مهدي، 2012، ص 32)
- ويعرف العالم " هارا " التدريب الرياضي أنه " :إعداد الرياضيين للوصول إلى المستويات العالية فالأعلى ويعرفه العالم " ماتيفيف " أنه " :إعداد اللاعب فسيولوجيا، تكتيكيا ، عقليا وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب " (أحمد يوسف، 2014، ص 25)
- ويفهم مصطلح التدريب الرياضي هو " عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي." (شريط حسام الدين، 2018/2017، ص 05)
- مفهوم علم التدريب الرياضي: هو عبارته عن عملية منظمة تهدف الى تحسين ورفع كفاءة عمل أجهزة جسم الانسان من خلال توظيف البرامج والانشطة البدنية والرياضية، ينتج عن التدريب الرياضي مصطلحين والذي يجب أن نميز بينهما:  
أ. الاستجابات الفسيولوجية: وتعني التغيرات التي تحدث على الجسم خلال ممارسة الوحدة أو الجرعة التدريبية مثل زيادة عدد نبضات القلب، زيادة عدد مرات التنفس، إرتفاع درجة حرارة الجسم والتعرق وزيادة الشعور بالتعب.

الشكل رقم (1) يوضح طبيعة العلاقة بين السرعة وعدد نبضات القلب



المصدر: خالد تميم، 2017، ص 9.



## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

ب. **التكيفات الفسيولوجية:** وتعني التغيرات الايجابية التي تحدث لاجهزة الجسم المختلفة كنتيجة لممارسة النشاط البدني بانتظام مثل زيادة حجم القلب، زيادة حجم العضلات، زيادة حجم الدم، زيادة حجم الرئتين وإنخفاض عدد نبضات القلب أثناء الراحة وأثناء التمرين على نفس الشدة.

(خالد تميم، 2017، ص 9-10)

### 3. مميزات التدريب الرياضي:

يتصف التدريب الرياضي بخصائص تميزه عن مجال الحياة الأخرى فإذا كان التدريب هو إعداد الطالب بغرض ممارسة النشاط يعني هذا واجب تعليمي للنشاط الرياضي، أما إذا كان التدريب يعد الرياضي للمستويات العليا لغرض الحصول على نتائج ذات مستوى عالي فإنه يصبح واجب تدريبي وتربوي وبدني وفكري ومهاري وخططي ونفسي .... الخ.

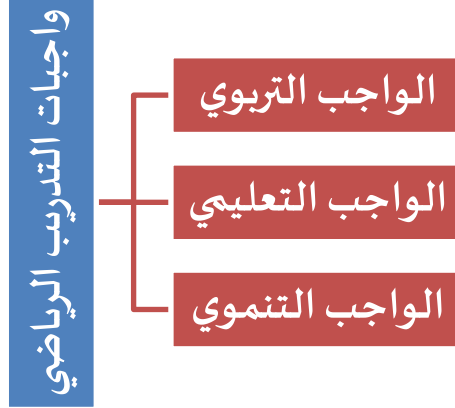
ومن أهم الخصائص المميزة للتدريب الرياضي نجد: (شريط حسام الدين، 2018/2017، ص 06)

1. التخصص في نوع الفعالية.
2. يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى إلى تحقيقه.
3. يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة.
4. يتميز بالتأكيد على النواحي التربوية.
5. يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب.
6. يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس.
7. الاعتماد على العلوم الأخرى.
8. تميز المدرب الفني بالأب التربوي والقيادي. (نوال مهدي، 2012، ص 34)

4. واجبات التدريب الرياضي:

تتلخص اهم واجبات التدريب الرياضي فيما يلي:

الشكل رقم 02: اهم واجبات التدريب الرياضي



المصدر: من اعداد الطلبة

أ. **الواجب التربوي**: يتضمن كل التأثيرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والارادية ومختلف الخصائص الاخرى الشخصية مثل:

- تدعيم الشعور بالانتماء للفريق (الجماعة الرياضية).
- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة.
- تدعيم دوافع الوصول الى المستويات الرياضية العالمية عند الافراد.
- تربية النشء على حب الرياضة بصفة عامة.
- الارتقاء بدوافع وميول الافراد بصورة تستهدف خدمة الوطن.
- تطوير وتشكيل سمات اللاعب الشخصية خلال عمليات التدريب والمباريات (المثابرة، الجرأة، العزيمة وضبط النفس... الخ).

ب. **الواجب التعليمي**: يتضمن كل العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومعارف ومهارات الفرد الرياضية وتشمل ما يلي:

(شريط حسام الدين، 2018/2017، ص 06-07)

### - الاعداد البدني :

يعرف الإعداد البدني على انه إكساب اللاعب اللياقة البدنية من خلال التمارين التي ينفذها اللاعب ويطبقها خلال الوحدة التدريبية.

أو هو تحسين قابلية وقدرة الرياضي البدنية والحركية لأنجاز متطلبات النشاط الرياضي في الوحدات التدريبية وخلال المنافسة بأقل مجهود جسماني ، مع قابليته في العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة.

ويعرف كذلك، بأنه العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للفرد باكتسابه اللياقة البدنية والحركية ، وان الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي ، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية، إذ أن الإعداد له أهميته لجميع الرياضيين من بداية التدريب مع الناشئين حتى الأبطال إلى المستويات العليا.

ويمكن إيجاز أهمية (الأعداد البدني) فيما يلي:

1. تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
2. زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم.
3. إكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق الفرد المعلومات الصحية السليمة.
4. إكساب الفرد القوام الجيد المناسب.
5. رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلف. (نوال مهدي العبيدي وأخون، 2000، ص

(17)

• وينقسم الاعداد البدني الى :اعداد بدني عام، اعداد بدني خاص

1. الاعداد البدني العام :التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الاساسية( القوة العضلية، السرعة والتحمل

...الخ.)

2. الاعداد البدني الخاص :التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي

الممارس.

- الاعداد المهاري والخططي :يقصد به تعلم واتقان المهارات الحركية الاساسية لنوع النشاط الرياضي واللازمة

للوصول الى اعلى مستوى رياضي. (شريط مرجع سبق ذكره، ص 06)

- الاعداد العقلي : هو التدريب على تطوير وتحسين القدرات الفكرية والذهنية والعقلية الرياضي من اجل الوصول

إلى التفكير السليم والتصرف الخططي الصحيح والمناسب واتخاذ القرار وتحليل المواقف ، إذ يجب الرياضي ويطبق

ما يأتي:

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

- تحسين المعرفة الخططية والتصرف الخططي للفعالية المطلوبة.
- تطوير القدرات الإبداعية.
- اكتساب قواعد وقوانين اللعبة وطبيعتها.
- تحسين المعلومات النظرية فيما يخص الأداء المهاري.
- تحسين القدرة على تحليل المواقف وتفسيرها.
- تحسين الذكاء الخططي والرياضي. ( نوال مهدي العبيدي ، مرجع سبق ذكره، ص 19 )
- **الاعداد النفسي**: اي اعداد الفرد من جميع النواحي النفسية ومن اهم المبادئ التي يهتم بها الاعداد النفسي هي:
  - ✓ ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة .
  - ✓ عدم تحميل الفرد بأعباء اخرى خارجية.
  - ✓ مراعات الفروق الفردية .
- ت. **الواجب التنموي** : تتمثل الواجبات التنموية للتدريب الرياضي في الاتي:
  - تطوير المعارف التربوية العامة والخاصة بالرياضة لدى الناشئين.
  - التنمية الشاملة والخاصة للياقة البدنية الضرورية للتنافس في الرياضة التخصصية والتي تتناسب مع المستوى التنافسي للناشئين.
  - تطوير المهارات والخطط والتفكير والسلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المباريات للناشئين.
  - دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني وتطويرها بدرجة تسمح للناشئين والفريق بإنتاج أفضل أداء ممكن خلال المنافسات . (شريط حسام الدين، مرجع سبق ذكره، ص

08-07

### 5. خصائص التدريب الرياضي:

نظرا لكون هذه العملية معقدة تمهدف إلى الوصول بالللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا، ذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

#### أ. التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي

نفسي.

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية، والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، وكذلك محاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة.

### ب. التدريب الرياضي مبني على الاسس والمبادئ العملية:

كانت المهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث، والذي كان أمرا مستبعدا.

إن التدريب الرياضي يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، الميكانيك الحيوية، علم الحركة، علم النفس الرياضي، التربية وعلم الاجتماع الرياضي.

(سلامي عبد الرؤوف، 2015/2014، ص 51-52)

يرى " احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:

1. علم التشريح.
2. وظائف أعضاء الجهد البدني.
3. بيولوجية الرياضة.
4. علوم الحركة الرياضية.
5. علم النفس الرياضي.
6. علوم التربية.
7. علم الاجتماع الرياضي.

(محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 22-23)

### 6. مبادئ التدريب الرياضي:

بغض النظر عن الفئة العمرية المتدربة، الجنس، نوع الرياضة الممارسة، الهدف من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية سواء كانت الممارسة من أجل الصحة او من أجل تحقيق الانجاز الرياضي (الرياضة التنافسية)، الحالة الصحية للفرد، نوع الاعاقة ومستوى الاعاقة فإن هناك مبادئ عامة للتدريب الرياضي يجب التعرف عليها.

#### 1. مبدأ زيادة الحمل :

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

هذا المبدأ يعني أن الفرد المتدرب يجب عليه زيادة شدة التمرين من فترة لآخرى حتى يستطيع تحسين وتطوير مستواه في اللعبة الممارسة أو النشاط البدني الممارس. فعلى سبيل المثال إذا طلبنا من شخص غير ممارس للنشاط البدني أن يمشي يوميا ثلاثين دقيقة فإنه لن يستطيع عمل ذلك إلا إذا قام بالمشي لمدة خمسة دقائق يوميا لمدة أسبوع وفي الأسبوع الثاني ان يمشي لمدة سبعة دقائق وهكذا حتى يتم الوصول للهدف المرجو وهو أن يمشي 30 دقيقة يوميا. وهنا يجب الانتباه الى ان الزيادة في الحمل يجب ان تتم بشكل تدريجي وبما يتناسب مع قدرات الفرد الممارس لا الزيادة المفاجئة والكبيرة والتي قد تؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية.

### 2. مبدأ الخصوصية :

المقصود بمبدأ الخصوصية هو أن التحسن في مجال معين ينتج عن التدريب والممارسة في ذلك المجال. فعلى سبيل المثال الشخص الذي ينوي تحسين مستواه في مهارات الحاسوب فيجب عليه الدراسة والتدريب على استخدام الحاسوب. وهذا ينطبق تماما على مجال النشاط البدني والرياضة فالفرد الذي يريد تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي يجب عليه إختيار التمرينات والانشطة التي تنمي ذلك العنصر (المشي السريع والجري الخفيف مثلا) ولا يجوز إختيار وممارسة تمارين القوة العضلية لأنها تنمي القوة العضلية ولا تنمي التحمل الدوري التنفسي. ولقد أثبتت الابحاث والدراسات العلمية التي أجريت في أوائل السبعينيات أن أثر التدريب الرياضي يقتصر على العضلات المدربه فعند تدريب عضلات الطرف السفلي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف العلوي والعكس تماما صحيح فعند تدريب عضلات الطرف العلوي فإن أثر التدريب لا ينتقل لعضلات الطرف السفلي.

### 3. مبدأ الفردية :

المقصود بمبدأ الفردية أنه يجب الاخذ بعين الإعتبار قدرات الفرد وأهدافه عند تصميم البرنامج التدريبي لذلك الفرد. فتصميم البرنامج الرياضي لشخص عمره سبعين عاما يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي لفرد عمره ثلاثين عاما. وهذا تماما ينطبق على تصميم البرنامج الرياضي لشباب مقارنة مع فتاه فإن تصميم البرنامج الرياضي للشباب يختلف تماما عن تصميم البرنامج الرياضي للفتاه.

### 4. مبدأ الإنعكاسية (استمرارية التدريب) :

المقصود بمبدأ الإنعكاسية أن الشخص يفقد التكيفات الرياضية التي إكتسبها في حالة ما اذا توقف عن ممارسة النشاط البدني والرياضة. وفي المجال الرياضي لقد اثبتت الدراسات والابحاث العلمية التي أجريت في أواخر الستينات ان التطور والتغير الايجابي الذي ينتج عن ممارسة الرياضة والانشطة البدنية بانتظام يفقد في حالة التوقف عن الممارسة او في حالة إجبار الشخص على الرقود والبقاء في السرير. فلذلك عند الوصول لمستوى معين في الرياضة أو مستوى معين في اللياقة البدنية فيجب المحافظة عليه من خلال الاستمرارية في الممارسة. (خالد عميم، 2017، ص 10-12)

كما يرى عامر فاخر شغاتي أن مبادئ التدريب الرياضي تتلخص بمايلي :

✓ إن الجسم قادر على التكيف مع احمال التدريب.

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

- ✓ إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الإستشفاء.
- ✓ إن الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعادة الإستشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- التدرين عملية بنائية له ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او الباب الأول .
- ✓ ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار او كانت أحمال التدريب على مدد متباعدة.
- ✓ إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جداً أو متفاوتة جداً.
- ✓ . يكون التكيف خاصاً ومرتبطاً بطبيعة التدريب الخاص . (عامر فاخر شغاني، 2014، ص 36-37)

### ثانيا: التكنولوجيا:

شهدت تكنولوجيا المعلومات تطورا كبيرا في القرن الحالي ، حيث حدثت تطورات عديدة في جميع المجالات و لم يتوقع هذا التطور أي شخص و أصبح الفرد لا يستغني عنها و عن خدماتها التي توفر له السهولة وتسريع العمل بالنسبة له ، حيث أصبحت مصدر إهتمام الجميع.

و تعد تكنولوجيا في التدريب الرياضي أحد التكنولوجيات التي لاقت تطوير و اهتمام كبير مما حدثت منافسة كبيرة للوصول الى الهدف و هو تسهيل العملية التدريبية و تحقيق مستويات عالية في شتى المجالات الرياضية سواء الفردية أو الجماعية ، و أدت أيضا لإيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه جميع ما يحيط بعملية تطوير الرياضة ، إذ دخلت العديد من أجهزة سواء أجهزة تدريبية ،أجهزة علاجية و أجهزة التأهيلية و غيرها و هذا للوصول بالرياضيين الى أفضل المستويات و تحقيق أفضل الإنجازات في المستقبل..

### 1. مفهوم التكنولوجيا:

يشير مصطلح التكنولوجيا Technology إلى التطبيق المنظم للمعرفة العلمية في مجالات متعددة تتعلق بالأنشطة كالزراعة والصناعة والفضاء والطب والرياضة وذلك بعكس ما هو شائع أنها مجرد استخدام للألات والأجهزة المتطورة. كما تعرف كلمة تكنولوجيا في دائرة المعارف Encyclopedia 1995 بأنها الطرق التي يستخدمها الإنسان في اكتشافاته لسد احتياجاته ورغباته كما تساعده في السيطرة على الطبيعة وبناء الحضارة في أوجه الحياة المختلفة

### (علي يحيى الأحمرى ، 2018، ص 03)

التكنولوجيا هي العملية التي يقوم بها الإنسان بغرض تعديل الطبيعة لكي تفي باحتياجاته ولكي يحصل على ما يريد . تفكر الغالبية العظمى من الأشخاص في التكنولوجيا على أنها كل شيء يكون من صنع الإنسان أو من نتاج براعته :الكمبيوتر وبرامجه، الطائرات، وغيرها من الأجهزة التي تشير إلى التقدم . إلا أن التكنولوجيا تعني أكثر من ذلك بكثير، أكثر من كونها منتجات ملموسة. (شوقي شادلي ، 2007/2008، ص 27)

### 2. الخصائص والمميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي:

بعد الاطلاع على الكم من الأجهزة المستخدمة في المجال الرياضي التي صنفت و استعرضت يمكن أن نوجز النقاط المهمة التي تميزت تلك الأجهزة بمختلف مسمياتها البدنية والطبية والعلاجية بخصائص مشتركة فيما يلي انما:

1. تتميز بالدقة العالية .
2. يمكن تخزين البيانات والمعلومات واسترجاعها .
3. توفر الوقت والجهد .
4. تقلل من نسبة الأخطاء .
5. تناسب مع المستويات المختلفة من المتعلمين .
6. يتم من خلالها القراءات المباشرة والسريعة لكل متغير .
7. يمكن إرسال البيانات عن طريق البريد الإلكتروني .
8. التعامل مع أعداد كبيرة من المفحوصين .
9. لا تحتا الى عدد كبير من المساعدين .
10. تتميز بالمرونة وقابليتها للتغيير مع كل موقف.
11. تستخدم لفئات ومراحل مختلفة من المجتمع .
12. تستخدم أكثر من متغير في آن واحد
13. يمكن عن طريقها الحصول على قياسات حديثة في مجالات مختلفة. (مهند كامل شاكر، 2020، ص 107)

### 3. مراحل تطور التكنولوجيا:

مرت التكنولوجيا كغيرها من جوانب المعرفة الإنسانية، عبر مراحل\* تطور تاريخية امتدت لمدة طويلة من الزمن و أهمها:

- مرحلة الصناعات اليدوية
- مرحلة الآلية أو المكننة
- مرحلة الإنتاج الواسع
- مرحلة التحكم الآلي
- مرحلة التحكم الذاتي

و الشيء الملاحظ في أيامنا هذه أن جميع مراحل التكنولوجيا أعلاه هي مستخدمة و في مختلف المجتمعات الإنسانية و في مختلف مجالات الحياة أيضا، رغم التطورات التي طرأت على المراحل الأولى من التطور، كما أن استخدام الحاسب و التقنيات الحديثة أدى إلى تأثير كبير في عمل المنظمات المعاصرة، إذ غزى و بشكل مكثف و متزايد في جوانب الأداء الفني و الإداري في المنظمات حسب مستويات استخدامها للتكنولوجيا.





### 4. دور التكنولوجيا:

كانت الآثار التي تركتها التكنولوجيا في الرياضية واضحة إذ طورت جميع مراحل الألعاب و حسنتها بشكل ملحوظ من التدريب إلى التحكيم إلى الملاعب بل حتى المشاهدين . لم تترك التكنولوجيا مرفقا لم تدخله، ابتداء بتحضيرات ما قبل المباراة وانتهاء بالمشجع الذي يتابع اللعبة من المدرجات وعند النظر إلى تاريخ موجز للتكنولوجيا في الرياضة، يمكننا أن نرى مساهمات التكنولوجيا في وقت مبكر من أواخر عام 1800 عندما تم استخدام التصوير لتحديد الفائز في مسابقات ركوب الخيل عبر التقاط الصور عند خط نهاية مضمار السباق.

ثم في بداية عام 1920 بدأ انتشار المؤقتات الآلية لضبط وقت المتنافسين في بعض ألعاب القوى وشهد منتصف الستينيات انتشارا واسعا لهذه التقنيات في جميع ألعاب القوى والألعاب الفردية استمرت بعد ذلك التكنولوجيا، وفيما يعد خوارزميات الذكاء الاصطناعي في دفع دفة الرياضة ورفدها بمنظومات تطورت أساليبها :

### 1. التدريب:

كان تدريب الفرق الرياضية في الماضي يتطلب تجهيز أكاداس من الأوراق الإعداد الخطط، وبذل جهود كبيرة بعد التدريب من المدرب وكادره لجمع الملاحظات وتحليل تسجيلات الفيديو ثم تجميعها في مخططات ورسوم بيانية تمثل أداء الفريق . أما الآن العملية أسهل بكثير وتعطي نتائج أكثر دقة، إذ أتاحت الكاميرات والمستشعرات الموجودة بملابس وتجهيزات اللاعب إعطاء كمية كبيرة من البيانات تنقل المعلومات في الوقت الفعلي إلى جهاز الكمبيوتر اللوحي الخاص بالمدرب فتساعده على أخذ فكرة أكبر عن جاهزية اللاعب ومستوى لياقته البدنية كان أيضا لمواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات الهواتف الذكية دورا مهما في رفع مستوى الرياضيين كما يمكن أن تساعد هذه المقاييس المدرب في تحديد الجوانب التي يحتاجها كل رياضي و بيان نقاط الضعف للعسل كما يمكن للمدربين في ضوء هذه البيانات تحديد وقت الراحة أو التمرين . وايضا تم دمج أجهزة الليزر ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في مختلف جوانب عالم التدريب الرياضي، وبدلا من الاعتماد على المؤقتات اليدوية يمكن للمدربين قياس الموقف الدقيق والمسافة والسرعة والتسارع للرياضيين لفهم أفضل للمكان الذي يمكنهم التحسن فيه . كما كان المواقع التواصل الاجتماعي اذا عززت مواقع مثل YouTube من رفع مستوى التدريب حيث يمكن لأي شخص العثور على ساعات لا حصر لها من الفيديوهات التدريبية، كما أتاحت تطبيقات مثل Fitness Pal للمدربين متابعة النظام الغذائي للاعبين . كما تم استخدام الطائرات دون طيار الآن كجزء من التدريب، إذ إنها توفر للمدرب نظرة من الجو على توزيع اللاعبين في أرض الملعب، وتوفر رؤية بزوايا 360 درجة لمساعدة الفرق على حد سواء من الناحية التكتيكية او الخططية ولعل أهم نتيجة ثانوية الاستخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي أن الإصابات انخفضت بشدة وأصبح من الممكن الآن تحديدها في وقت مبكر . فتتبع الأداء وإتقان الحركات تساعد في الواقع على خلق بيئات أقل عرضة للإصابة وأكثر امان.

### 2. التحكم:

يعد التحكم مرفق من مرافق الرياضة تدخل به التقنيات من بابه الواسع وطالما أن الحكام من البشر فحتمًا هنالك أخطاء سوف تحدث، ويطمح الكثير من الرياضيين في أن تساهم التقنية بشكل أكبر في ترقية اللعبة ولأجل هذا دخلت عدة أنظمة عالم التحكم وأثارت بعض منها الجدل متهما إياها بإضاعة المتعة المرجوة من هذه الألعاب، وندر اهم الأنظمة المستخدمة في اعطاء الحالات التحكمية الدقيق للحكام:

#### 1. تقنية نظام عين الصقر

وهو نظام ذكي يعتمد على الكاميرات الموصولة به، وتم استخدامه في منافسات متعددة بينما العديد من الألعاب الرياضية الأخرى تبحث أيضا في الاستفادة من هذه التكنولوجيا.

2. استخدم حكام كرة السلة أنظمة إعادة التشغيل للتأكد من تنفيذ اللاعبين رميتهم خلال الوقت المخصص.

3. استخدم نظام كاميرا تأخذ 600 إطار في الثانية على خط المرمى ويتم تحليل المعلومات بواسطة الكمبيوتر وإرسالها إلى سماعة الحكم أو جهاز على معصمه.

4. استخدام الرادار المخصص لقياس سرعة كرات التنس والتأكد من سقوط الكرة قبل أو بعد خط السلع.

( .مهند كامل شاكر، 2020، ص 57-58)

### 3. اللاعبون:

الركن الأساسي لقيام أي لعبة هم اللاعبون، وهذه المهارات التي نرى لاعبي اليوم يمتازون بها وتلك الخطط المحكمة التي ينفذونها، ما هي إلا جزء من الأمثلة للبصمة التي أحدثتها التكنولوجيا في قطاع الرياضة. إذا بالإضافة إلى تطويرها أساليب التدريب والتحكم ركزت على اللاعب وتجهيزاته بشكل مباشر حيث وفرت التقنيات القابلة للارتداء التقاط البيانات وتحليلها واستخدامها لتحسين الأداء، حيث تحتوي ملابس الرياضيين اليوم على مستشعرات لقياس نبض القلب. كما تم تصميم خوذة ذكية يرتديها لاعبو كرة القدم الأمريكية مزودة بمستشعرات تساعد في اكتشاف مكان الاصطدام وتشتيته ومنع الارتجاج، كما تعمل شركات التكنولوجيا العملاقة على تطوير أقمشة ذكية وملابس تفاعلية على إنتاج الملابس الذكية والمنسوجات الإلكترونية كصناعتها لسترات التدفئة الذاتية أو أحذية Hyper Adapt ذات الأربطة الذاتية الربط وغيرها الكثير من التقنيات التي تخدم اللاعبين في أكثر من جوانب الصحية والتدريبية والمهارية.

### 4. الملاعب:

تحتوي الملاعب الحديثة على كم هائل من التكنولوجيا المتطورة التي توفر للجماهير أعلى درجات المتعة والراحة وقطعت تقنية الملاعب الرياضية شوطاً طويلاً منذ الستينيات، فتم تجهيز معظم الملاعب الحديثة بشاشة تليفزيون عملاقة لإعادة اللقطات المهمة. كما احتوت بعض الملاعب على مقاعد ذكية تحتوي على شاشات تلفاز مثبتة في مسند الرأس، ويمكن للمشاهدين أيضاً في بعض الملاعب العالمية استخدام تطبيقات مصممة خصيصاً لطلب الطعام. كما أن الجانب الأمني لم يغب عن القائمين على الملعب الذكية، فقد تم تأكيد استخدام اليابان في أولمبياد طوكيو القادمة تقنية التعرف على الوجه، لمحاربة بيع البطاقات المزيفة وتحسين الأمن كما يتم الآن تجهيز بعض الملاعب بسماعات VR لإضفاء مزيد من الواقعية والمتعة في مباريات كرة القدم. واستخدامها للروبوتات جديدة تؤدي وظائف مختلفة منها ما هو مخصص لإسعاف اللاعبين وأخرى لبيع الأطعمة والمشروبات في المدرجات، ومنهم للنقل وتوجيه الزائرين. كل تلك الأمور اعطت الملاعب الأجواء المريحة والمناسبة لاداء اجواء المباريات بكل تشويق ومتعة ( مهند كامل شاكر، مصدر سبق ذكره، ص 59 )

### 5. أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الاداء البدني والجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم:

#### 1. تحليل المباراة: (Match Analysis)

إن تحليل المباراة تعد أحد الوسائل المهمة التي تساهم في مساعدة اللاعب على تقييم الأداء وكذلك مستوى تنفيذ التوجيهات الحاصل عليها خلال التدريب، ان اضافة الى اكتشاف نقاط القوة والضعف للاعب الخصم اضافة إلى إكتشاف أسلوب لعب الخصم، وبالتالي تصبح عند اللاعب قاعدة جيدة من المعلومات من خلالها يستطيع تحسين مستوى الأداء وامكانياته التغير في التكتيك بالشكل الذي يتلائم وظروف اللعب.

يعتبر أداء اللاعبين في المباراة ترجمة حقيقية لمستوى ماوصل اليه اللاعبون من تطوير و اتقان لقدراتهم البدنية من خلال الإعداد البدني العام والخاص واستيعاب لما تم التدريب عليه من الناحية التكتيكية للاعبين كمجموعة بالإضافة إلى تكوين الشخصية الرياضية وتطوير القدرة على المنافسة وضبط الحالة الإنفعالية والنفسية أثناء المباراة.

ويعتبر تقييم الأداء الفني وتحليله أثناء المباراة أحد أهم وأصعب واجبات مدرب كرة القدم وجهازه المساعد لقياس وتقدير وتحليل حالة اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوقوف على الايجابيات و السلبيات المصاحبة للأداء أثناء الإشتراك في المباراة والعمل على معالجة القصور و السلبيات وتدعيم وتطوير الايجابيات لرفع كفاءة الطريق الفنية النفسية

(المرسى، 2014، ص 170)

إن تسجيل الأداء الخططي أثناء التنافس الفعلي على درجة كبيرة من الأهمية لتحليل الخطط التي يستخدمها اللاعب أثناء التدريب و المباريات ،حتى يستطيع التعرف بموضوعية على خصائص الحركات الهجومية والدفاعية التي يستخدمها اللاعب او الفريق والوقوف على نقاط الضعف في الأداء و اصلاحها في المستقبل ،حيث إن أسلوب تحليل المباريات ( match )

(Analyse) لا يقتصر على تقويم أداء اللاعبين والفريق خلال المباريات او المنافسات فقط ، بل يمتد الامر الى إمكانية إستخدام

هذا الأسلوب في تقويم نفس المتغيرات أثناء العمليات التدريبية

فاروق ، صالح ، 2011، ص 170)

أنواع التحليل:

هناك عدة انواع للتحليل في كرة القدم منها:

• من ناحية العدد وتشمل:

- التحليل الفردي (لاعب واحد. )
- التحليل المزدوج (لاعبان. )
- التحليل الجماعي (مجموعة لاعبين. )
- التحليل الفرقى (الفريق ككل. )

• من ناحية الفريق المحلل:

- تحليل الفريق الخصم.
- تحليل فريقنا
- تحليل الفريق الحيادي (الفرق الاخرى)

• من ناحية الأسلوب و الطريقة:

- التحليل المباشر: وتتم عن طريق استمارة خاصة للملاحظات الداتية الميدانية التي يقوم بها فريق متخصص
- التحليل الغير مباشر: ويتم عن طريق الافلام التلفزيونية وماكتبته الصحف والمجالات والتصريحات و اراء المعنيين

وعليه فإن المؤلف أستعمل التحليل الفردي من ناحية العدد ،ومن ناحية الفريق المحلل قام المؤلف بتحليل الفريق

المرشح للدراسة (فريقنا ) ،اما من ناحية الطريقة والاسلوب أستعمل المؤلف التحليل الغير مباشر (المرسى، مرجع سبق ذكره، ص 171)

## 2. برنامج: Dartfish

تعتبر مجموعة برامج Dartfish من أكثر البرامج المختصة بتكنولوجيا الفيديو تقدما و تطورا في العالم، يستخدم في التحليل الرياضي للألعاب الفردية والجماعية ، ويعتمد عليه المحللون الرياضيون لما يتمتع به من إمكانيات و اختيارات متاحة لا حصر لها، وقد أصبح البرنامج مصدر دعم هام للمدربين بما له من قدرة على تحليل كم هائل من البيانات بأسلوب يرصد مستويات الأداء ومواطن الضعف والقوة ومتطلبات التطوير بالإضافة إلى إيضاح التفاصيل الحركية الدقيقة للاعبين .

(Abdennour, 2016)

وهناك ثلاث ميزات مهمة لهذا التطبيق من بين التطبيقات المكررة تحت بيئة الويندوز وهي:

- معرفة كيفية الربط بين المفاهيم التحليلية من خلال توظيف الأجهزة الالكترونية.
- استخدام وتطوير نظام المراقبة حسب اسلوب المدرب.
- مناقشة الإمكانيات الفنية ودراسة أساليب اللعب من خلال البرنامج.

وتطرح 5 Dartfish حزم من البرامج لتغطي الاحتياجات المختلفة:

- Dartfish TeamPro

- Dartfish ProSuite

- Dartfish Live

- Dartfish Connect

- Dartfish Classroom :

6. أشكال التقنيات الحديثة التي استفادت من الرياضة بطريقة غير مباشرة:

1. الاتصال:

لقد ظهرت تعريفات عديدة لا يمكن حصرها لمفهوم الاتصال من قبل الباحثين والمتخصصين، عكست في معظمها أهميته ودوره في الحياة الإنسانية ككل، والمكونات أو العناصر الأساسية لعملية الاتصال، ومن هذه التعريفات نجد:

- الاتصال لغويًا، في القواميس العربية، كلمة مشتقة من مصدر "وصل" الذي يعني أساساً الصلة و بلوغ الغاية. أما كلمة الاتصال (Communication) في الأصل اللاتيني مشتقة من كلمة (Communes) تعني عام أو مشترك ولهذا فهي تكون قاعدة مشتركة عامة.

( بشير العلاق، 2010، ص 13 )

- ويتم تعريف الاتصال أيضا على أنه: " عملية اجتماعية تتسم بالتفاعل بين طرفين، فرادى أو جماعات، في إطار دولي أو جهوي أو محلي، من أجل تحقيق أغراض محددة سلفا."

(عبد القادر قندوز، 2011، ص 09)

2. أهمية الاتصال في المجال الرياضي:

يعرف الاتصال في المجال الرياضي بأنه وسيلة من وسائل نقل المعلومات بين الإدارة العليا والجهات التنفيذية ويمثل الاتصال أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى أداء الأفراد والمنظمات المختلفة وبذلك يمكن توضيح مفهوم الاتصال الإداري بأنه إنتاج أو تجميع أو توفير البيانات والمعلومات الضرورية لاستمرارية العملية الإدارية ونقلها أو تبادلها أو ادعتها بحيث يمكن للفرد أو الجماعة الإحاطة بما أو معرفة الأخبار والمعلومات أو تعديل سلوكهم أو توجيههم إلى وجهة معينة.

## الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي

---

وبذلك يقصد بعملية الاتصال في المجال الرياضي تلك الاتصالات التي تتم بين المنظمات المسؤولة عن شئون الرياضة بعضها مع بعض سواء على المستوى المحلي أو الدولي أو القاري لان الاتصال الوسيلة الوحيدة لإبلاغ الآخرين بما نريده ، ومن المهم نجاح عملية الاتصال واكتمالها يرد فغعل ايجابي تجاه الرسالة.

### 3. السماع:

تعتبر السماع من الأفضل الطرق التي تم استخدامها من طرف الاتحادية الدولية في مباريات كرة اليد، وهي تستعمل في البطولات الأوروبية والدولية لكن منعدمة في البطولة الإفريقية. هي عبارة عن جهاز يربط بين حكمي الملعب والمراقب الفني ليكونوا على اتصال أثناء اللقاء ، دورها مساعدة الحكم في السيطرة على اللقاء والتحكم في المباراة وهي ضرورية أثناء المباراة لتفادي الأخطاء واتخاذ القرار الصائب في وقت وجيز.



### خلاصة:

من خلال ما تم عرضه تبين أن للوسائل التكنولوجية الحديثة دور مهم في كل المجالات وخاصة المجال الرياضي، فهي تساعدنا في تسهيل العملية التدريبية وتتيح للمدربين من إستغلال هذه التكنولوجيات وتحصل على كل المعلومات الممكنة والضرورية التي تساعد على تطوير مستوى اللاعبين سواء على الصعيد البدني والتكتيكي، وذلك من خلال معرفة نقاط القوة والضعف لفريقه والفرق المنافسة عن طريق أجهزة التحليل والإختبارات بواسطة الأجهزة الحديثة المختلفة.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني  
والتكتيكي)

### أولاً: الاعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم ال وظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبي بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية

### 1. مفهوم الاعداد البدني:

- الاعداد البدني Physical Prepration : "يعتبر أحد أهم الجوانب التي يجب أن يتميز بها الفرد الرياضي لزيادة قدرته وفاعليته على الأداء في النشاط الرياضي التخصصي، وهو بذلك يمثل البداية وأهم مقومات النجاح لتحقيق المستوى الرياضي العالي، ولذا فان الاعداد البدني هو " العملية التطبيقية المستخدمة من المدرب لإكساب الممارس للنشاط الرياضي اللياقة البدنية والحركية بما يؤثر إيجابياً على رفع مستوى حالته التدريبية " وهو بذلك يهدف الى تطوير امكانيات وقدرات الرياضي الوظيفية والنفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية والحركية، وقدرته على تحمل ضغوط التدريب والمنافسة." (د. محمد شوقي كشك، 2017، ص 154)

### 2. انواع الاعداد البدني:

يرتبط اعداد الرياضيين بدنياً خاصة الناشئين تبعاً لمدى استعدادهم الجسماني والنفسي وامكانياتهم الوظيفية، أي خصائصه ومميزاته في أي مرحلة سنية وكذلك تبعاً لطبيعة وخصائص النشاط الرياضي الممارس، أي متطلباته من الناحية البدنية الحركية والمهارية، ولسهولة تنظيم عملية الاعداد وتنا سبها مع المتطلبات الخاصة بكل نشاط رياضي يقسم الاعداد البدني الى جانبين اساسيين هما :

#### 1. الاعداد البدني العام General Preparatory

#### 2. الاعداد البدني الخاص Special Preparatory

وتقسيم الاعداد البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية ، فالإعداد العام والخاص متعاقبين ويرتبطان مع بعضهما إرتباطاً وثيقاً لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب إلا أن الاعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الاعداد ، وتختلف نسبة كل منهما تبعاً لمرحلة التدريب وفتراته لاختلاف اتجاهاته في كل مرحلة تدريبية وكذا خلال فترات الموسم التدريبي .

### 1. الاعداد البدني العام :

تبدأ تدريبات الاعداد البدني العام في بداية فترات الاعداد وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام .

ويمثل الاعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والاساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقاً لرأى العلماء وهي:

1- القوة العضلية Muscular Strength

2- التحمل Endurance

3- السرعة Speed

4- المرونة Flexibility

5- التوازن Balance

6- الرشاقة Agility

7- التوافق Coordination

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الاتصالات المعلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر والغير مباشر باستخدام الأثقال ( الكور - اجهزه الأثقال - الأثقال الحرة - الجاكت المثلث ) والمقاعد السويدية والحواجر والحبال وغيرهما وكذا باستخدام الجري لمسافات متنوعه والألعاب الرياضية المختلفة غير النشاط التخصصي ، وبصفة عامة يمكن تقسيم تمارين الاعداد البدني العام من حيث الطبية التأثير الى:

1. تمارين ذات تأثير غير مباشر .

2. تمارين ذات تأثير مباشر .

وتوجه التمارين ذات التأثير غير المباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف انظمته ، فالجري لمسافات طويلي بمعدل ثابت من الشده مثلاً لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوى عضلة القلب ، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقها الرياضي أثناء المنافسات .

وهذا التطور يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة ( القوة، السرعة التحمل . الخ ) ، أي التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعداداً للتدريب التخصصي .

بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الاعداد البدني النشاط نفسه ، أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافرها مع طبيعة هذا النشاط ، فمثلاً يتخذ تدريب التحمل سابق ( الجري لمسافات طويله ) شكل مختلف من حيث توزيع شده الجري على المسافة كل يتطلب الارتفاع

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي )

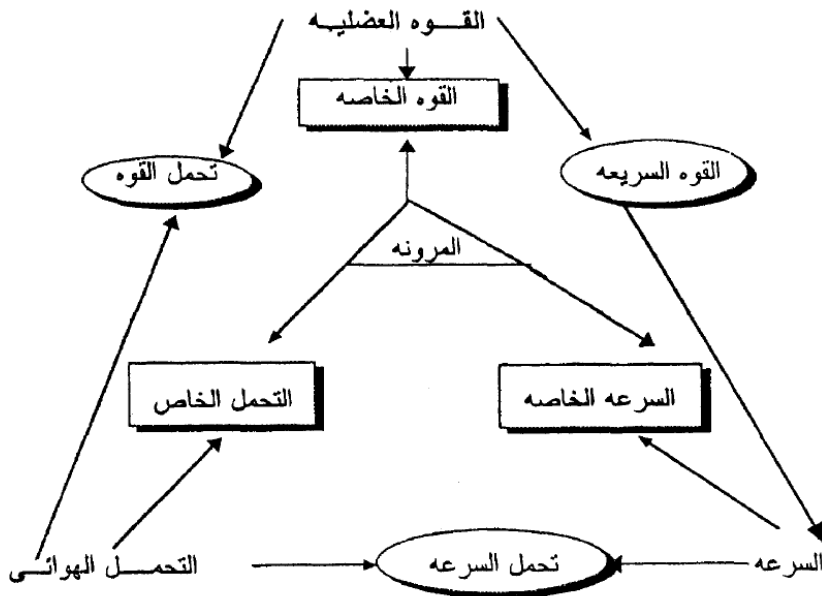
والانخفاض في مستوى الشده كما في الألعاب الجماعية على سبيل المثال . وتتخذ تدريبات القوة العضلية مثلاً بالأثقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط .

### 2. الاعداد البدني الخاص :

ويهدف الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي ، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمه وأجهزه الجسم وزيادة الامكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات . أي يعنى هنا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية ، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كره القدم عن لاعب العاب المنازلات .... الخ .

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن الأخرى حيث تتحد العناصر الأساسية للياقة البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة) مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكون بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل ( 03 ) يوضح هذه العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة هي القوة السريعة - تحمل القوة - تحمل السرعة ، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر .

الشكل رقم 03 : العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي



المصدر: ( أمر الله أحمد الباسطي، 1998، ص25)

من هذه العناصر طبقاً لما تميز به طبيعة الانشطة الرياضية . ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة وأخرى خاصة لكل نشاط رياضي ، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضرورياً لتطوير الحالة البدنية

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

إنشاء القاعدة الأساسية والضرورية لتطور المستوى واستمرار الإرتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الأنشطة على الأعداد البدني بنوعيه العام والخاص من بداية تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية. (أمر الله أحمد الباسطي، 1998، ص 22-25)

### 3. أهمية الإعداد البدني:

- تطوير اللياقة الوظيفية وتحسين الحالة الصحية والطبية لهم.
- رفع مستوى اللياقة الحركية والقدرة على الأداء الحركي الماهر خلال التدريب.
- اكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة، وزيادة القدرة على التفكير واتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات المرتبطة بالأداء.
- تطوير السمات الشخصية والخلقية للفرد الرياضي مثل الثقة بالنفس والقدرة على بذل الجهد والكفاح والتعاون وتقبل الآخرين.
- رفع مستوى الكفاءة الانتاجية للفرد الرياضي مما ينعكس على مجتمعه، والقدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع المواقف المتنوعة.
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية عند الانقطاع عن التدريب.
- مؤثر هام Essential Indicator لمكشف عن الاستعداد والامكانيات الحركية للناشيء عند انتقاء الموهوبين منهم لممارسة النشاط الرياضي التخصصي. (د. محمد شوقي كشك، 2017، ص 146)

### 4. الصفات البدنية:

- "تغير مفهوم اللياقة البدنية مع تغير التقدم العلمي والتكنولوجي حيث تغير أسلوب الحياة تماماً في النصف الأخير من القرن العشرين عن نصفه الأول. فقد كان التركيز في قياس البدنية يعتمد على قياس القوة العضلية للفرد لأنه كان يعتمد عليها بشكل أساسي قديماً. أما في عصرنا الحاضر فقد أصبحت اللياقة البدنية تقاس بشكل خاص بمدى كفاءة وجلد الجهاز الدوري التنفسي والذي يتكون من القلب والرئتين.
- فالياقة البدنية بمفهومها الحديث تشمل عناصر لم تكن موجودة في الخمسينات، فالتغذية السليمة والنسبة المثوية للدهون بالجسم أصبحتا ضمن العناصر الأساسية المكونة للياقة البدنية. فلم يعد مقبولاً أن يكون الفرد لائقاً بدنياً بدرجة عالية ولديه نسبة عالية من الدهون المتراكمة في جسمه أو أن يكون غذاؤه ناقصاً لمكوناته الأساسية أو غير متوازن لأن ذلك حتماً سيؤثر على أدائه الرياضي.
- في أوائل السبعينات تحول مفهوم اللياقة البدنية تحولاً كبيراً بانتشار رياضة الجري لمسافات طويلة والإقبال على ممارسة هذه الرياضة أصبح الوسيطة السائدة لاكتساب ما هو معروف باسم اللياقة البدنية العامة Total "body conditioning" وإن كانت الفائدة الكبرى للجري لمسافات طويلة تعود بالدرجة الأولى على تحسين أداء الجهاز الدور التنفسي والمعروف بمصطلح "Cardiovascular fitness" وليس هناك خلاف على فائدة الجري لمسافات طويلة فهو وسيلة مؤثرة لرفع وكفاءة وأداء الجهاز الدوري التنفسي وللحفاظ والتحكم في الوزن المناسب للجسم وأيضاً رفع كفاءة عمل عضلات الجسم خاصة المجموعات الكبيرة منها. ومن هذا يتضح لنا أن مفهوم اللياقة البدنية الحدي له صلة عامة ومباشرة بصحة الإنسان بل أصبحت اللياقة البدنية أحد مكونات الصحة

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

الجيدة لكل فرد على ضوء إمكانياته وطبيعة عمله و صفاته الجسمية مثل الطول والوزن وأيضاً مدى تأثر عامل الوراثة والظروف البيئية. " (خالد تميم الحاج، مرجع سبق ذكره، 71-72)

● من اكثر التعريفات التي اشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره (هارسون كلارك) من جامعة أوريغون وأقره مجلس وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية وينص على أن (PCPFS): الرئيس الأمريكي للياقة البدنية و الرياضة " اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل و الأداء خلال الوقت الحر لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات البدنية الطارئة". (أبو العلا أحمد ، 2008 ، ص 14)

● اللياقة البدنية في كرة القدم هي: " توفر واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المدامومة، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمدامومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مدامومة القوة... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هاته الجوانب يعطي لاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج"

(محمد ابراهيم شحاته، 2008، ص 171)

● تكمن أهمية اللياقة البدنية للفرد في:

- ✓ تحسين أداء أجهزة الجسم الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي.
- ✓ تساعد على تفادي والإقلال من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- ✓ تساعد على المحافظة على الوزن المناسب لكل فرد وإنقاص الوزن الزائد.
- ✓ تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- ✓ تساعد على زيادة كفاءة عملية حرق المواد الغذائية وتحويلها إلى طاقة نافعة
- ✓ تساعد على زيادة مقاومة الجسم للتعب والتوتر العصبي.
- ✓ زيادة الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي مع الاعتزاز بقدرات الفرد.
- ✓ وسيلة فعالة ومفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- ✓ تساعد على التقليل من آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.
- ✓ ممارسة الأنشطة الرياضية بصورة منتظمة تساعد على الزيادة المتوقعة لعمر الإنسان بسنتين.

### 5. مكونات الصفات البدنية:

كان للعلماء و المختصين في مجال التربية البدنية محاولات عديدة و مجتهدة في تحديد مكونات عناصر اللياقة البدنية، و مازالت هذه المحاولات قائمة إلى أن جاءت الكلية الأمريكية للطب الرياضي بتصنيف حديث يقوم على ارتباط عناصر اللياقة البدنية بمبدأين و هما :

1. عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسماني و اللياقة القلبية التنفسية و اللياقة العضلية الهيكلية و المرونة)

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

2. والمبدأ الآخر عناصر اللياقة المرتبطة بالأداء الرياضي الحركي أو المهاري (وهي بالإضافة إلى العناصر المرتبطة بالصحة – السرعة و الرشاقة و التوافق و التوازن و الدقة... ) كعناصر مطلوبة لأداء حركي متميز في المهارات و الألعاب الرياضية المختلفة، و للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة كما في التصنيف السابق، و يمكن توضيح تلك العناصر كما يلي:

### 1. التركيب الجسمي:

و يعرف كمصطلح في التربية البدنية بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، حيث أن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية و أخرى غير شحمية كالعضلات و العظام والأنسجة و الماء، و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الشحوم لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضاً تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط، و هذا بالطبع لا يلغي حاجة الجسم إلى نسبة من الدهون لكون كثير من أعضاء الجسم يدخل الدهن في تركيبها، و النسبة المقترحة للدهون في الجسم يسمى بالدهون الأساسية.

### 2. اللياقة القلبية التنفسية:

و تعد من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و ذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهازين الدوري الدموي و الرئوي التنفسي و اللذان تعتبر كفاءتهما ضرورية جداً للاستمرار في مزاولة النشاط البدني، و يمكن تعريف اللياقة القلبية التنفسية على أنها قدرة الجهازين – القلبي الدوري و التنفسي – على أخذ الأكسجين و نقله ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم بغرض توفير الطاقة اللازمة للجهد البدني و التخلص من فضلات العمليات الأيضية الناتجة من إنتاج الطاقة، و تسمى هذه اللياقة باللياقة الهوائية أو القدرة الهوائية لأنها تعبر عن قدرة الفرد على استخدام الأكسجين داخل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة الكيميائية اللازمة للانقباض العضلي، و الأكسجين يتوفر للجسم عن طريق الهواء الذي يستنشقه خلال أداء التمارين الهوائية، و تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية و يستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين  $Vo_{2max}$ .

### 3. اللياقة العضلية الهيكلية:

و تتمثل في القوة العضلية و التحمل العضلي و القدرة العضلية، و تعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، و تعتبر القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية و تسمى لياقة القوة و تقاس عادة بتمارين الضغط، أما التحمل العضلي أو الجلد العضلي يعرف على أنه قدرة العضلة على عمل انقباضات متعاقبة شدتها دون الأقصى لعدد معين من التكرارات و لهذا النوع ارتباط باللياقة القلبية التنفسية التي توفر للعضلات طاقة الأكسجين اللازمة للانقباض العضلي و تقاس عادة بتمارين ثني الجذع من وضع الرقود، أما القدرة العضلية فتعرف على أنها القوة الانفجارية في العضلات بمعنى إطلاق أكبر زخم من القوة في لحظة معينة كالقفز و الرمي و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي، و يقسم الانقباض العضلي إلى قسمين الانقباض العضلي المتحرك و الرمي و يقاس عادة بالقفز العمودي أو الوثب الأمامي، و يقسم الانقباض العضلي إلى قسمين انقباض سلمي و آخر إيجابي، و نعي بالسلمي هو أنه انقباض يحدث توتر و تمدد للعضلة و يكون اتجاهه عكس عمل العضلة أما الانقباض الإيجابي فهو يحدث توتر و تقلص للعضلة و يكون اتجاهه مع عمل العضلة، و النوع الثاني من أنواع الانقباض هو



## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

الانقباض العضلي الثابت و هو يحدث توتر في العضلة فقط فهناك سيالات عصبية تشد الألياف العضلية دون تغير في طول العضلة و قد أثبت هذا الأخير قدرته على إظهار تطور سريع في القوة العضلية إلا أن له بعض العيوب فتشير بعض الدراسات إلى أنه يتسبب بارتفاع ضغط الدم الشرياني و قد يكون غير عملي في تمرين العضلات التي تعمل على مفاصل ذات محاور حركية واسعة فهو يدرّب العضلة في زاوية واحدة من المدى الحركي الكامل للمفصل بعكس التدريب باستخدام الانقباض المتحرك الذي يدرّب العضلات في المدى الحركي الكامل للمفصل. (خالد تميم

الحاج، مرجع سبق ذكره، 74-76)

6. الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم:

اللياقة البدنية كمجموعة من القدرات البدنية والفسيولوجية التي تواجه مجموعة مقابلة لها من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط خصائص الأداء البدني، وعليه فإن بعض المدارس قد حددت مكونات اللياقة البدنية في خمسة مكونات أساسية هي:

1. التحمل
2. القوة
3. السرعة
4. الرشاقة
5. المرونة

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي)

نجد في الجدول الموالي تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين

جدول رقم ( 1 ) يبين تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين

الباحث	السنة	التقسيم
Belin du coteau	1930	السرعة، الرشاقة، المقاومة، القوة.
Hébert	1936	المقاومة، القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة.
Cureton	1947	التوازن، المرونة، الرشاقة، القوة، القدرة، المداومة.
Zarsiorsky	1966	القوة، السرعة، المداومة، الرشاقة، المرونة، التوازن، الارتخاء العضلي، التوجه المكاني.
Weineck	1983	لا توجد صفة بدنية مستقلة ولكن هناك صفات مركبة.
Qaintonce Et Fleischman	1984	<ul style="list-style-type: none"> <li>- القوة الثابتة للأطراف العلوية</li> <li>- القوة الثابتة للأطراف السفلية</li> <li>- القوة المتحركة للأطراف العلوية</li> <li>- القوة المتحركة للأطراف السفلية</li> <li>- القوة الانفجارية للأطراف العلوية</li> <li>- القوة الانفجارية للأطراف السفلية</li> <li>- قوة الجذع</li> <li>- المداومة القلبية الهوائية</li> <li>- مرونة ثابتة</li> <li>- مرونة متحركة</li> </ul>

المصدر: تصنيف الصفات البدنية حسب عدة باحثين بوتي محمد 2011

### 1. التحمل endurance :

أ. تعريف التحمل:

طبقاً لراي العديد من الخبراء أحد الصفات التي تميز الجسم البشري human body والذي يظهر بصورة واضحة أثناء أداء العمل \_ النشاط العقلي \_ النشاط الرياضي.

- " ويعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار لفترة من الوقت في بذل الجهد، ولذلك يفهم من مصطلح التحمل قدرة الرياضي على مقاومة التعب.

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

- ويتحدد المفهوم الخاص بالتحمل في " قدرة الفرد في التغلب على التعب وكذلك بأنه كفاءته وقدرته الرياضية في الاستمرار في الاداء تبعا لطبيعة النشاط لأطول فترة زمنية وأكبر تكرار بإيجابية وفاعلية دون هبوط مستوى الاداء. "

(محمد شوقي كشك، مرجع سبق ذكره، ص 191)

- "إن التحمل مرتبط بالجينات أكثر من كونه مرتبط بالتدريب (رايلي) ففتباين قدرات اللاعبين والرياضيين من هذه الناحية، وي عرف التحمل بالقدرة الفيزيولوجية على مقاومة الاجهاد ومقاومة المجهود المطول، وأيضا في المواصلة على الأداء، وفي عملية الاسترجاع السريع، كما يستخدم الجري في عمليات الإحماء وفي أيام الاسترجاع. "

(صالح عبد العزيز الربع ، د.ت ، ص 176)

ب. أنواع التحمل:

1. التحمل العام: يعني الاهتمام بشكل مباشر بما تتطلبه طبيعة كرة القدم ينقسم الى نوعين:

أ. تحمل الاداء: وهي مقدرة اللاعب على تكرير المهارات والخطط، بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طيلة زمن المباراة

ب. تحمل السرعة: ويعني مقدرة اللاعب على تحمل السرعات التي تحدث خلال المباراة القوة العضلية : كي يصوب اللاعب الكرة على المرمى ويرتقي ل ضرب الكرة بالرأس يتطلب مجهودا عظيما، فالقوة هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفة، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس على الكرة او الاحتكاك، ويعتبر الكثيرون ان الكرة هي كل تقدم رياضي للاعب"

( النقيب ، 1990 ، ص 348 )

2. التحمل الخاص:

يتفق كل من إسماعيل وآخرون ، والبساطي، وأبو عبده، على تحديد مكونات التحمل الخاص من حيث التطبيق في كرة القدم:

ت. تحمل دوري تنفسي:

تعتبر هذه القدرة إحدى مكونات الأداء البدني الذي له أهمية كبرى لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد لفترة طويلة من الزمن وخاصة في لعبة كرة القدم التي تتطلب أن يتمتع اللاعبون بقدرة كبيرة من التحمل الدوري التنفسي بأنه " قدرة الجهازين الدوري والتنفسي للتكيف من مراحل قدرة التحمل. "

ث. تحمل السرعة:

تحمل السرعة يعني " يعني المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفتة طويلة".

وزيادة على ذلك فقد عرفها كل من إسماعيل وآخرون (1989) ترجمة عن زمبكن من الجانب التطبيقي في كرة القدم بأنها تتطلب مواقف اللعب المختلفة من اللاعب أثناء الأداء المهاري أو الخططي بسرعات مختلفة كالجري بالكرة أو بدونها ،

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

أخذ الأماكن والتغطية لأفراد الدفاع، التوقف المفاجئ لاستلام الكرة وتكرار العدو السريع لمسافات متعاقبة خلال شوطي المباراة.

### ج. تحمل الأداء:

تحمل الأداء يعني "امكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطئية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب، إذن هي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المنافسة أثناء قيامه بالمهارات الفنية من أجل تحقيق متطلبات خطئية سواء هجومية أو دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية المتمثلة في التحمل والناحية المهارية وتتمثل في الأداء . (عمر ابراهيم محمد، 2012، ص 24-25)

### 2. القوة:

#### أ. تعريف القوة:

- "القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم في أهداف الأعداد البدني وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب وهي في العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. " (سامي الهقار وآخرون، 1987، ص 199)
- وبالتالي هي " صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. " (كمال درويش ومحمد حسنين، 1984، ص 135)
- "تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.
- من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا". (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 167)

#### ب. أهمية القوة:

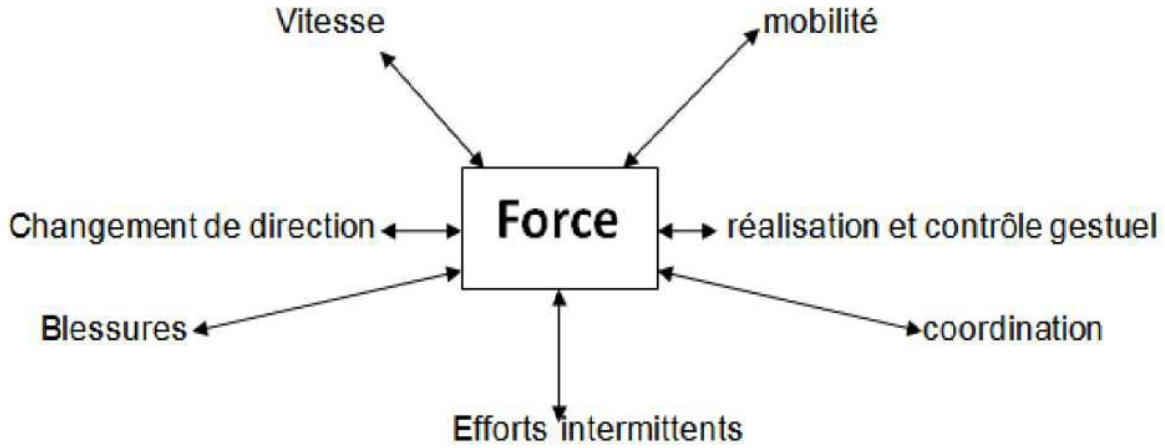
من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرايتين الفوسفات والجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- ✓ تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.
- ✓ تسهم في تقدير الصفات البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.
- ✓ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001 ، ص 167)

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي )

✓ ولقد أظهرت مختلف الدراسات أيضا دور القوة في تنمية الصفات الأخرى كما سبق وذكرنا فهي تقلل فرص الإصابة لدى اللاعب وتحسن سرعته ورشاقته وبين ALEXANDRE DELLAL، أهمية القوة ولماذا القوة في كرة القدم ميرزا أهم الجوانب التي تتأثر بوجود القوة العضلية. (مفتي إبراهيم، 2014، ص 19-20)

الشكل رقم 04: أهمية القوة ( لماذا القوة في كرة القدم ).



### 3. السرعة:

#### أ. تعريف السرعة:

- هي قدرة الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. ( سامي الهقار وآخرون، 1987، ص 236)

- بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة حيث تعتبر السرعة في الصفات الأساسية في عدة رياضات والأكثر تعقيدا في تنميتها بطيئة على عكس باقي العناصر البدنية وهذا نظرا للتكوين الجسمي لكل لاعب.

#### ب. علاقة السرعة بمختلف الصفات البدنية الأخرى:

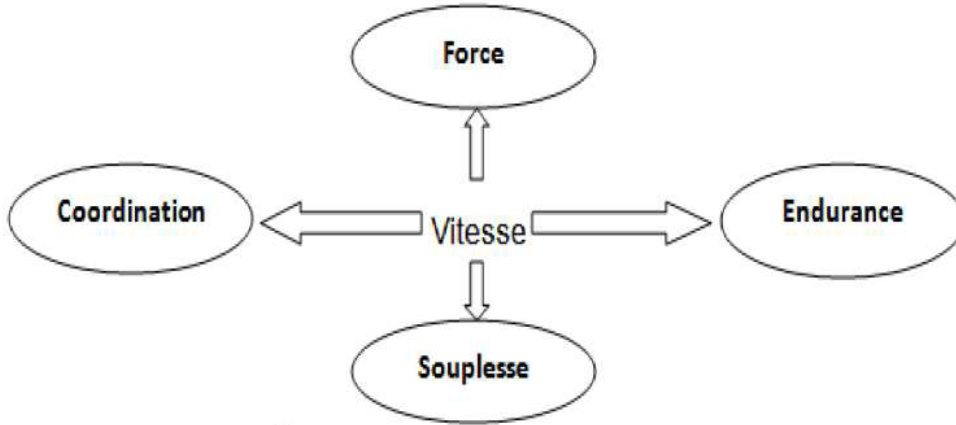
والسرعة لها علاقة بمختلف الصفات البدنية الأخرى كما بينتها مختلف الدراسات ومنها ما تحدث عنه "ARANAUD LESSERTUR" أن لصفة السرعة ارتباط بكل من القوة والتوافق والمرونة والمداومة.

### 1. القوة :

- العلاقة هي علاقة علمية.

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

- اللاعب السريع عادة ما يتمتع بقوة عضلية هامة .
  - عادة ما نتحدث عن القوة الانفجارية وهي إصدار تقلص عضلي في أسرع وقت ممكن .
- 2. التوافق :**
- لتنفيذ حركات محكمة بسرعات عالية يجب على اللاعب التمتع بتوافق جيد .
  - التوافق بين اليدين والرجلين خاصة مهم لزيادة السرعة .
- 3. المرونة :** لأداء حركات بأقصى اتساع فالمرونة تؤثر في نوعية الخطوة .
- 4. المداومة :** في مباراة لكرة القدم اللاعب بحاجة لتكرار عدد كبير من العدوات السريعة والقصى فمن المستحسن التدريب على تكرار عدد من العدوات السريعة وهي التي نجدها في مباراة كرة القدم والشكل يبين العلاقة بين السرعة والصفات الأخرى " (Arnaud lesserteur, 2009,p114).
- الشكل رقم : 05 علاقة السرعة بالصفات البدنية الأخرى



المصدر: (Arnaud lesserteur, 2009,p114)

ت. أنواع السرعة :

وهي تنقسم لعدة تصنيفات وتختلف حسب اختلاف التخصص والمدارس وقد قسمها (علي البيك) لثلاثة أشكال

- ✓ سرعة الانتقال : وهي تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان لآخر .
  - ✓ سرعة الحركة : وهي انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة في أقل زمن ممكن .
  - ✓ سرعة الاستجابة : وهي سرعة رد الفعل أي سرعة التحرك بعد ظهور موقف معين أي ظهور مثير معين.
- (علي البيك، 2008 ،ص 82)

### 4. الرشاقة:

#### أ. تعريف الرشاقة:

- يعرف "نجيب وحيد محجوب" الرشاقة هي "استعداد الجسمي حركي لتقيل العمل الحركي المتنوع والمركب، وفي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء." (وحيد محجوب، 1998، ص 87)
- تعرف على أنها: "القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس." (محمد عوض بىسىوني، 1992، ص 158)
- فهي "تمثل جمالية الحركة من ناحية الإتقان والسرعة والانسائية حسب نوع النشاط الممارس إضافة لهذا يعرفها "Vigne Gregory" بأنها حركة سريعة للجسم مرتبطة بتغيير السرعة أو تغيير الاتجاه استجابة لثير أو منبه ما "وتعتبر صفة الرشاقة مهمة للنشاط الرياضي في المستوى العالي وتعد صفة الرشاقة متعلقة بعدة عوامل كما يبينه "Sheppard" فهي مدمجة بين المكونات العقلية والمكونات البدنية." (أمر الله أحمد البساطي، 2001، ص 157)

#### ب. أنواع الرشاقة:

- الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.
- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد.

#### ت. أهمية الرشاقة:

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة.
  - تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها.
  - كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
  - تضم خليطاً من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي.
- #### ث. طرق تنمية الرشاقة:
- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد الرياضي من المهارات.
  - خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرضية رملية.
  - التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.
- (عامر فاخر شغاتي، 2014، ص 121)

### 5. المرونة:

#### أ. تعريف المرونة:

تعد المرونة عنصرا مهما من عناصر اللياقة العضلية الهيكلية و يمكن تعريفها بأنها: "المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل - كما ذكر سابقا - و يعتقد أن نقص المرونة قد يهيئ الشخص - سواء الرياضي أو العادي - للإصابة عند ممارسة الرياضة و تتأثر المرونة بطبيعة تركيب المفصل - حيث يتمتع مفصل الكتف بحركات في اتجاهات مختلفة بينما تكون حركات مفصل الركبة أقل - و بالعضلات و الأوتار والأربطة المحيطة بالمفصل و عوامل أخرى، ولتحسين المرونة يلزم إجراء تمارين الاستطالة ويمكن عمل ذلك من خلال تمارين الاستطالة الثابتة والتي تعني دفع الطرف حول المفصل ببطيء حتى نهاية مداه الحركي الممكن و الثبات فيه و تتميز هذه الطريقة بعدم تعرض المفصل للإصابة كما يحدث في حالة تمارين الاستطالة المتحركة و التي تتم بدع الطرف أو تلويحه بقوة في حركات ارتدادية و أيضا الاستطالة بالمرجحة، في الغالب تجري تمارين المرونة بعد القيام بعمل تمارين الإحماء العام نظرا لأن ذلك يخفف من احتمالات الإصابة في المفصل و يساعد على الاستفادة القصوى من تمارين المرونة، كما يمكن إجراء تمارين المرونة بعد الانتهاء من التدريب حيث تكون العضلات في أفضل حالاتها للاستفادة من تمارين المرونة، و تشير التوصيات العلمية إلى أنه يمكن إكساب المرونة و المحافظة عليها من خلال إجراء تمارين المرونة بمعدل أربع تكرارات لكل مجموعة عضلية و بمعدل 2-3 مرات في الأسبوع، هذه التوصيات موجهة بدرجة كبيرة من أجل الصحة الوظيفية للفرد أما من يستعد لممارسة رياضة محددة تتطلب قدرا عاليا من المرونة - كالجماز أو ألعاب الدفاع عن النفس - فعليه إجراء تمارين الاستطالة قبل كل تدريب و بعده و أن تكون ذات طابع خصوصي - أي تعمل على العضلات العاملة في النشاط بشكل أكبر - بمعنى أن تمارين الاستطالة لمفصل الورك تخدم مفصل الورك إذا كان العمل عليه أكثر من غيره.

(خالد تميم الحاج،

مرجع سبق ذكره، ص 90-91)

#### ب. أنواع المرونة:

وللمرونة نوعين كما وضحتها (سعد حماد الجميلي):

- مرونة ايجابية: ويقصد بها الوصول لمدى حركي في إحدى المفاصل نتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل بالرجل.
- مرونة سلبية: وهي أقصى مدى للحركة الناتجة باستخدام أو تحت تأثير بعض القوى الخارجية أي باستخدام مساعدة من شخص آخر أو جهاز. (سعد حماد الجميلي، 2014، ص 33)

#### ت. العوامل المؤثرة في المرونة:

- العمر الزمني والعمر التدريبي.
- نوع الممارسة الرياضية.
- نوع المفصل وتركيبه.
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة.



## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي )

---

- نوع النشاط المهني خارج التدريب.
- الحالة النفسية للاعب.

### ث. أهمية المرونة:

- تعتبر المرونة من العوامل الوقائية المهمة للإصابة بالآلام أسفل الظهر
- تعمل تمارين المرونة على الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها الرياضيون كالشد والتمزق والخلع وغيرها .
- قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية.
- قلة إصابة اللاعب ببعض إصابات الملاعب .
- سهولة تنمية الصفات البدنية الاخرى كالقوة ,والسرعة ...
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق. (أبو العلاء أحمد، 2008، ص 51)

### ثانياً: الاعداد التكتيكي

تهدف عملية التدريب الرياضي أساساً إلى تحقيق أفضل المستويات الرياضية بحيث تعمل على الإرتقاء بمستوى مجموعة من اللاعبين إلى أقصى ما يمكن، وذلك باستخدام كافة إمكانيات هؤلاء اللاعبين سواء كانت تلك الإمكانيات بدنية أو مهارية أو حافظة أو إرادية ونفسية وتطبيقها من خلال المنافسة .

حيث يعتبر الإعداد الحفظي هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الإعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكساب اللاعبين المعلومات والمعارف والقدرات الحافظة وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة .

هناك علاقة إيجابية قوية بين الإعداد الحفظي والإعداد البدني والمهاري حيث يعتمد الإعداد الحفظي على الإعداد البدني اعتماداً كبيراً لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الحافظة الملقاه على عاتقه بدون تمتعه بإمكانات بدنية عالية من التحمل والسرعة والقوة والر شاقة والمرونة، كذلك يعتمد الإعداد الحفظي على الإعداد المهاري بدرجة كبيرة لأنه كلما زادت درجة إتقان اللاعب للمهارات الأساسية المستخدمة في تنفيذ خطط اللعب كلما استطاع اللاعب تركيز الجزء الأكبر من عملياته التفكيرية في خطط اللعب وإتقان أدائها .

والإعداد الحفظي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق .

### 1. مفهوم الاعداد التكتيكي:

مفهوم الحفظ : يشمل مفهوم الحفظ في كرة القدم تلك التحركات والفاعليات الإيجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس .

والعمل الحفظي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والافتتصادية التي تقوم بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع والتي تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة جماعية) أو مجموعة لاعبين ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من آلية الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والحافظة والسمات الإرادية والنفسية للاعبين .

ويجب هنا أن نفرق بين معنى الخطة بأنها مجموعة التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه التحركات ذات طابع هجومي، أو طابع دفاعي كما ذكر سابقاً وبين معنى تشكيل الفريق والذي يقصد به الإطار ذات التوزيع العددي للاعبين على خطوط الفريق خط الظهر - خط الوسط - خط الهجوم في بداية اللعب ومن خلال هذا التشكيل يتم تحديد تحركات

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي)

وتشكيلات مجموعات الأداء الحركي للاعبين سواء كان هذا التحرك بتشكيل دفاعي أو تشكيل هجومي .  
(أحمد عطيةفتحي، مرجع سبق ذكره، ص 144-145)

### 2. أهمية و أهداف الاعداد التكتيكي:

- أهمية الإعداد الخططي: و تختلف حسب نوع الرياضة و تنقسم طبقا لدرجة الحاجة.
    - أ. رياضة ذات حاجة كبيرة للإعداد الخططي : وهي الرياضة التي تتميز بكثر عدد المنافسين فيها أو بالمواجهة الفردية.
    - ب. رياضات ذات حاجة صغيرة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعدم فيها الاحتكاك المباشر(السباق، الجري...إلخ)
  - أهداف الإعداد الخططي: و يهدف إلى مايلي:
    - تحقيق أعلى درجات الإنتباه و تحسين مستوى التوقع خلال المنافسة.
    - تحليل المواقف المتغيرة في ضوء المعلومات و المعارف الخططية.
    - إتخاذ القرارات و الاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي.
    - استخدام أفضل الأمثلة لكافة الوسائل لتنفيذ خطة اللعب
- ### 3. القواعد الاساسية لتخطيط التدريب الرياضي:

يجب على المدرب عند القيام باختياره لخطط اللعب التي يشترك بها فريقه في مباراة ما أن يراعي عدة نقاط وعوامل هامة تساعده على تحقيق الفوز في المباراة من هذه العوامل :

1. النواحي المهارية للاعبي الفريق والفريق المنافس
2. النواحي البدنية للاعبي لفريق والفرق المنافس .
3. مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها .
4. حالة الملعب ومساحته .
5. مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو ارج ملعبه .
6. حالة الطقس التي قام فيه المباراة .
7. مرونة الخطة ومدى إجراءات تعديلات عليها وفقاً لسير المباراة. (أحمد عطيةفتحي، مرجع سبق ذكره، ص

(145)

ولضمان عامل نجاح التخطيط للتدريب الرياضي ينبغي مراعاة القواعد الأساسية التالية:

1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة.
2. بناء الخطة طبقاً للأسس العلمية الحديثة.
3. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي وأسبقياتها.
4. مرونة الخطة.
5. الارتباط بالتقويم.



## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

وفيما يلي شرحا مبسطا عن هذه القواعد:

### 1. خضوع الخطة للهدف العام للدولة:

ينبغي ان لا تتعارض اهداف خطة التدريب مع ميول وحاجات المجتمع. فعلى سبيل المثال تهدف رياضات المستويات العالية في جمهورية مصر العربية الى الوصول بالفرد الى المستوى الرياضي العالي، والى العمل على رفع سمعة الحركة الرياضية وعلى ذلك يجب ان تخضع خطط التدريب المختلفة للهدف العام للدولة.

ومن ناحية اخرى ينبغي ان تخضع خطط اللجنة الاولمبية وخطط الاتحادات الرياضية والاندية والهيات العاملة في المجال الرياضي للخطط العامة للدولة التي توضع بمعرفة الاجهزة العليا المختصة والتي تهدف الى تكوين الشخصية الرياضية والارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق البطولات والانتصارات في المجالات الرياضية الدولية.

### 2. بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة:

ان التدريب الرياضي - كمظهر من مظاهر الثقافة الرياضية يستمد مادته من " علم وعلم الرياضة من العلوم المركبة الذي يستمد مادته Sportwissenschaft". الرياضة من معظم العلوم الطبيعية، والعلوم الانسانية التي يمكن تطبيقها في مجال التربية البدنية والرياضية.

وعلى ذلك ينبغي ضرورة استخدام المعارف والمعلومات الحديثة لعلم الرياضة كأساس لعمليات التخطيط في التدريب الرياضي.

### 3. تحديد اهم واجبات التدريب الرياضي واسبقياتها:

ان التدريب الرياضي لأعوام طويلة عملية مركبة ومعقدة وتتطلب الكثير من الواجبات، وبطبيعة الحال لا يمكن تحقيق كل هذه الواجبات دفعة واحدة. ومن هنا تظهر اهمية تحديد اهم الواجبات وتوزيعها على مراحل اصغر (سنة، نصف سنة، 3 شهور... الخ)

فعلى سبيل المثال يجب مراعاة، في غضون عملية التدريب الرياضي، ان يسبق الاعداد البدني العام الاعداد البدني الخاص، وكذلك يكون اهم الواجبات في مرحلة معينة والعمل على تنمية وتطوير القوة العضلية وفي مرحلة اخرى محاولة تنمية السرعة وهكذا. ولذا ينبغي مراعاة تحديد اسبقية الواجبات الهامة للتدريب الرياضي وتحديد التوقيت الزمني المناسب لها.

### 4. مرونة الخطة:

في كثير من الاحيان يكمن وجه الصعوبة في دقة تحديد وحصر كل العوامل اللازمة عند محاولة القيام بالتخطيط للتدريب الرياضي. وعلى ذلك يجب ان يتميز التخطيط بالمرونة بحيث يسمح في غضون عملية التطوير والارتقاء من مجاهدة كل انواع الاحتمالات او معظمها وفقا لمل يتجدد من مختلف الظروف.

### 5. الارتباط بالتقويم:

يجب ان يرتبط التخطيط بعمليات التقويم في مختلف المراحل حتى يمكن بذلك معرفة مدى النجاح او الفشل ودراسة مختلف النتائج التي تسفر عنها عملية التخطيط . كما ان التقويم يساعد على التأكد من حسن سير العمل وخضوع مختلف النتائج المسجلة للبحث والمراجعة بالإضافة الى ذلك فان التقويم يسهم بقدر كبير عند الحاجة الى تعديل الخطة.

( خالد تميم، مرجع سبق ذكره، ص 140-143)

### 2. أنواع خطط اللعب:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب دفاعية .

#### 1. الخطط الهجومية :

هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها، ويتطلب الهجوم إتقان الأداءات المهارية والتكتيكية الهجومية وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة .

#### 2. الخطط الدفاعية :

هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يفقدون الكرة ويمتلكه الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة منظمة و سريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة .

#### 3. الخطط الفردية :

هي عبارة عن تحرك فردي من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية أو هجومية حسب المواقف اللعبية للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة أو بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق .

#### ● خطط الفريق:

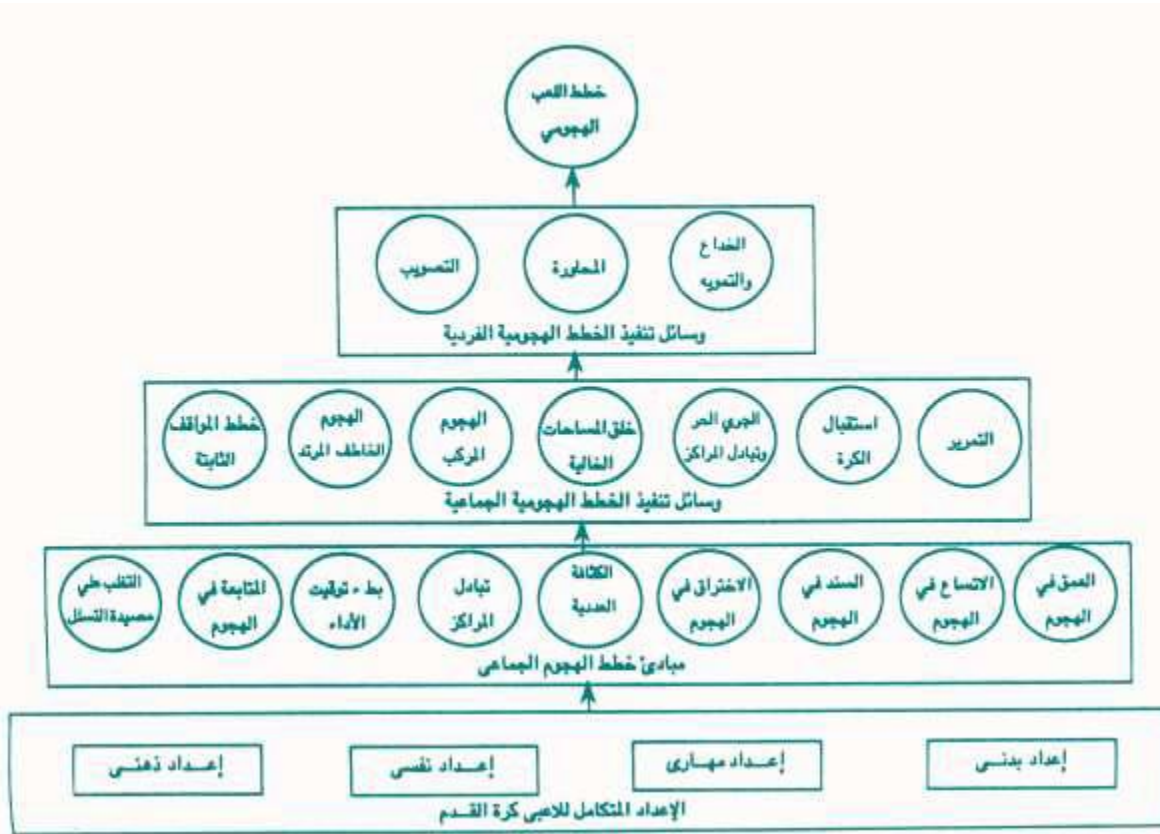
هي عبارة عن التحركات والإجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في حالي الدفاع والهجوم لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس .

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)

### • وسائل تنفيذ خطط اللعب :

هي عبارة عن مجموع ترابط العوامل الحركية والفنية والنفسية لتنظيم الأداء الخططي الفردي والجماعي بنجاح باستخدام الوسائل والأداءات التكتيكية للفريق في حالة الدفاع والهجوم. ويوضح شكل ..... البناء التكويني لمكونات الإعداد الخططي في كرة القدم. (أحمد عطية فتحي، مرجع سبق ذكره، ص 146-147)

الشكل رقم 06: البناء التكويني لمكونات الإعداد الخططي في كرة القدم.



المصدر: (أحمد عطية فتحي، مرجع سبق ذكره، ص 148)

### 3. مراحل الإعداد الخططي:

تشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة ، وهذه المراحل هي :

1. مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية.

2. اكتساب وإتقان الأداء الخططي.

3. مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة.

### 1. اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

تحتل عملية اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات المرتبطة بخطة اللعب على درجة كبيرة من الأهمية ، إذ أن ذلك يساهم في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء الخططي ، ويتأسس عليه اكتساب السلوك الصحيح للفرد في أثناء المنافسات الرياضية.

إن المعارف والمعلومات النظرية التي يكتسبها الفرد تساعد على حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ.

وهذه المعارف النظرية التي يتأسس عليها التطبيق العملي أثناء اللعب هي التي تشكل الخبرات المختلفة للفرد الرياضي والتي يطلق عليها مصطلح " خبرة المباريات. "

واكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطة اللعب يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ، كما ينتج أيضا من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤديها الفرد أو يشاهدها.

ففي غضون الشرح والمناقشات النظرية يتمكن الفرد الرياضي من اكتساب مختلف المعلومات والمعارف عن قوانين المنافسة وعن طريقة اللعب وعن كيفية مجابهة بعض المواقف المعينة التي تحدث أثناء اللعب ، وعن أثر العوامل الخارجية وغير ذلك من مختلف المعارف والمعلومات التي ترتبط بحسن أداء خطة اللعب.

ويجب على المدرب الرياضي توجيه انتباه الفرد إلى ضرورة استخدامه للمعارف والمعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يتميز به من صفات أو سمات وليس بطريقة روتينية جامدة.

وينصح ( شوتكا ) باستخدام التدرج التعليمي التالي الذي يضمن للفرد اكتساب المعارف والمعلومات الخططية والقدرة على الأداء الأول لخطة اللعب وخاصة بالنسبة لأنواع الألعاب الرياضية المختلفة.

- المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.
- المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.
- المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل.
- المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.



### 2. اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي ، وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب ، وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يهتم أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجاهاها مع مراعاة ضرورة تكرار الأداء لضمان تحليل هذه المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على استيعاب الأداء واكتسابه ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخططية إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وإتقان الأداء الخططي وهذه المراحل هي:

#### المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة مبسطة :

إذ يمكن تعلم اللاعب لمفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة العمل على تطوير مختلف الصفات البدنية والمهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه.

وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعها الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك تعلم الأداء ككل ومحاولة تشكيل مختلف التدريبات بصورة تسمح بحسن التطبيق العملي.

#### المرحلة الثانية : تعلم نفس الأداء الخططي مع التغيير في طبيعة المواقف :

وتبدأ هذه المرحلة عندما يتمكن اللاعب من إتقان نفس الأداء الخططي في أكثر من موقف من مواقف اللعب المختلفة ، وتهدف هذه المرحلة إلى اكتساب اللاعب القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف ، وفي هذه المرحلة يمكن تشكيل الموقف التعليمي بما يتناسب مع الأداء الخططي المطلوب ، كما يمكن إعطاء التعليمات اللازمة للزميل المنافس ( الذي يقوم بمحاولة إعاقة الأداء الخططي للاعب) بأداء سلوك معين حتى يستطيع المدرب بذلك الحكم على صحة اختيار اللاعب لنوع الأداء الخططي المناسب للموقف.

#### المرحلة الثالثة : تعلم اختيار نوع معين من الأداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة :

وفي هذه المرحلة يمكن إشراك اللاعب في منافسات تدريبية مع منافسين يختلفون من حيث المستوى ، وتتبع قدرة الفرد اختيار نوع الأداء الخططي المناسب للموقف وتسجيل نتائج هذا الاختيار ، وفي حالة إخفاق اللاعب في اختيار نوع الأداء الخططي المناسب ، فيجب على المدرب الرياضي البحث عن أسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالته بإعادة الأداء.

### 3. تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي )

إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية جامدة ، بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية وينبغي أن تعمل على تنمية مختلف القدرات الخلاقية التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة ، وتتأسس القدرات الخلاقية على ما لدى الفرد من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم ، إذ أن إسهام القدرات الخلاقية ينحصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة.

### 4. خطط اللعب أثناء المنافسات

يتطلب الأمر بالنسبة للإعداد الخططي الخاص للمنافسات الرياضية وضع خطة صحيحة لمحاولة تنفيذها في غضون المنافسة وذلك على ضوء المعارف والمعلومات التي تحدد الخصائص والمميزات المختلفة للمنافس . وتسهم عمليات الملاحظة العملية التي تستهدف التعرف على مواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافس في الإمداد بتلك المعلومات. ويجب مراعاة الاهتمام بالتحليل الدقيق لنتائج عمليات ملاحظة المنافس في المنافسات الأخيرة التي إشتراك فيها لما ذلك من أهمية معرفة درجة التطور النهائية التي وصل إليها مستوى المنافس ويعني الاستقارر على الخطة ومناقشتها والتدريب عليها ومحاولة إتقانها نظراً لأن خطة اللعب هي التي يتأسس عليها السلوك الخططي في أثناء المنافسة.

تعتبر تكتيكات كرة القدم الذي ينفذها اللاعبون أثناء المباراه مهمه جدا لتحقيق النتائج الايجابية وبغض النظر عن التكتيك المتبع، فإنه وبلا شك سيتيح للاعبين معرفه الادوار المسؤوليات المتوقعه منهم، وفيما يلي ابرز خمس تشكيلات اعتمدت من قبل فرق كرة القدم حول العالم:

### 1. تشكيلة 4 \_ 4 \_ 0 :

تتسم هذه التشكيلة بالسهولة ووضوح تعليماتها وقواعدها، وما يميزها ايضاً امكانيه تنفيذها بأي مستوى من مستويات المباراه وفعاليتها تامة في الخطوط الهجومية والدفاعية معاً، ومن ابرز جوانب القوه التي تكمن في هذا التشكيل وتجعل اي مدير فني يختارها (التوازن، والتحرك السريع في التقدم نحو المناطق الهجومية، وبنية الفريق المتناسقة والقوية) اما نقاط الضعف في هذا التشكيل فتبرز من خلال المسافات الكبيرة بين خطوط الفريق (الدفاع والوسط والهجوم)، علاوة على ذلك يمكن احتراق خط الوسط بسهولة من قبل اي لاعب أي فريق يلعب بتشكيل وسط مكون من ثلاث لاعبين.

### 2. تشكيلة 4 \_ 0 \_ 6 \_ 2 :

تعتبر هذه التشكيلة المثالية بالنسبة للفرق التي تسعى للهجوم مع الاحتفاظ بطلبها في الدفاع، مع وجود اربعة في الخلف واثنين من لعب خط الوسط امام الدفاع، يتمتع اللاعبون الاربعة المهاجمون بحرية الحركة والتصرف في مقارعه الخصم وزعزعة دفاعاته، ومن جانب اخر فان لهذه التشكيلة نقاط قوه ، تكمن في انها تكون بمثابة كابوس بالنسبة للدفاع الخصم

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم ( الأداء البدني والتكتيكي )

بسبب المرونة التي يتحلى بها المهاجمون في هذه التشكيلة، ومن خلال لا تبادل المراكز يمكن ان تفتح المساحة امام دفاع الخصم وتخلق فرصه لتسجيل الاهداف، على الرغم من تلك المزايا الهجومية فان الفريق ايضا يتمتع بصلابه دفاعيه، حيث يتم حمايه المدافعين من قبل لاعبي خط الوسط، اما واجه السليبي لهذه التشكيلة فيكمن في المخاطرة التي يتعرض لها الفريق على نطاق واسع اذا ما لم يلتزم لاعب الاجنحة بالعودة للخلف ويدعموا لاعبي مركز الظهير.

### 3. تشكيلة 3-3-4:

يعتبر هذا التشكيل المناسب للفرق التي تعتمد على التزعة الهجومية، ويتمسم اسلوب اللعب بكثرة التمريارات البيئية بين اللاعبين بحيث لا يرى لاعبي الفريق موزعين بشكل منظم يضمن التوازن بين مراكز خطوط اللعب، وإنما الهدف ينصب على المهام الهجومية.

### 4. تشكيلة 2-5-3:

يمكن القول ان هذه التشكيلة تحمل ثلاث ركائز عريضة، وهي: تحت اركان مركز اللعب في الفريق الخصم، الصلابه الدفاعية، السيطرة الكبيرة على الكرة ومما يميز هذه التشكيلة امكانيه زياده النهج الهجومي نظرا لوجود لاعبين في خط الوسط تمكنهم فرد السيطرة على وسط الملعب وحرمان الخصم منه مع وجود ثلاث لاعبين في الخلف بمساعدته عدد من لاعبي خط الوسط، لكن تظهر العيوب في هذا التشكيل عندما لا يكون هناك ظهير ايمن فعال، وعندما لا يكون هناك انسجام وتواصل صحيح بالكرة بين لاعبي خط الوسط.

### 5. تشكيلة 3-4-3:

تتسم هذا التشكيل بالتزعة الهجومية ويحتاج تطبيق هذا التشكيل الى وجود لاعبين منضبطين من الناحية التكتيكية، ويتمتعون بقدره عالية على التحمل مع امتلاكهم لقدرة فنيه كبيره ويؤدون بالاضبط ما يجب فعله بالكرة وبدونها، كما يسمح هذا التشكيل للفريق بالضغط على الفريق الخصم واحكام السيطرة والاستحواذ، ومع وجود الطائفة من حياارت الهجوم يمكن للفرق ان تكون مبدعة في اسلوب اللعب مع المهاجمين، المنتشرين بعرض الملعب ولاعبي الوسط القادرين على اذشاء العديد من الهجمات (2 ضد 1) من مركز جناح، لكن النقطة السلبية في هذا التشكيل في انه عندما يصطدم بتشكيلات اخرى مثل (4-5-1 أو 4-3-3) فهناك مخاطرة واضحة من خلال تجاوز المدافعين والانسحاب من المركز، حيث يحتاج الفريق الى لاعبي مرتاحين باللعب على الكرة، ومنضبط ولديهم القدرة الكبيرة على التحمل، والا فان النتائج ستكون سلبية للغاية على الفريق.

(علاوي، 1989، ص 276-278)



### خلاصة:

إن للإعداد البدني و التكتيكي أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، سرعة، رشاقة، مرونة والرفع من كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل اداؤها من خلال من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، ومستوى تحضير البدني والتكتيكي مرتبط بتحضير النفسي وتقني و صفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية و المتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة و فائقة نظرة لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم، من خلال ما تقدم تتضح أهمية الإعداد في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام به هدفا من الأهداف الاساسية لتطوير اللياقة البدنية.

المجانبة التطبيقية: الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

### تمهيد:

من المعروف أن القيمة العلمية لأي بحث علمي لا تقاس بمقدار أو كمية التارث النظري حول المشكلة موضوع البحث، بل تتعداه إلى نزول الباحث إلى الميدان محل الدراسة، لهذا فالجانب الميداني للبحث في العلوم الاجتماعية يكتسي أهمية بالغة، فبواسطته يتمكن الباحث من فهم الارتباطات والعلاقات الموجودة بين الظواهر والمتغيرات، لهذا فإن الإجراء المنهجية للدراسة هي مجموعة الأساليب والطرق والأدوات العلمية المتبعة في دراسة مشكلة علمية محددة، لذلك يعتبر اختيار منهج البحث وتقنيات جمع البيانات بالإضافة إلى عينة الدراسة من أهم الخطوات المنهجية التي تحدد للباحث مسار بحثه وهذا ما سنحاول التطرق له من خلال هذا الفصل.



### 1. منهج البحث:

- يعد الاختيار السليم للمنهج من الركائز الأساسية لأي بحث علمي للوصول إلى النتائج المحددة حول موضوع الدراسة، وتوجد العديد من المناهج في العلوم الاجتماعية لكن طبيعة الموضوع هي العامل الوحيد الذي يساعد الباحث على اختيار المنهج المناسب لعملية البحث.
- ويقصد بالمنهج " الطريقة المؤدية إلى الكشف عن الحقيقة بواسطة القواعد الفعلية حتى نصل إلى نتيجة معلومة" كما يعرف بأنه الطريق المؤدية إلى معرفة العملية الصحيحة" (كامل محمد المغربي، 2007، ص96)
- وعليه ارتأينا استخدام المنهج الوصفي التحليلي، الذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد خلال فترة أو فترة زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة" (محمد عبيدات وآخرون، دس، ص33)
- وقد اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لعدة أسباب منها:
- يسمح لنا هذا المنهج بالوصول إلى بيانات يمكن تصنيفها والاستفادة منها في البحث؛
  - يمكننا هذا المنهج من استعمال العديد من أدوات البحث، والتي من خلالها نتمكن من الوصول إلى الإجابة عن مختلف التساؤلات الرئيسية والفرعية؛
  - هذا المنهج الذي اخترناه لا يتوقف عند مجرد وصف الظاهرة موضوع البحث وإنما يسعى إلى تحليل للعناصر التي تتكون منها.
  - فخصائص هذا المنهج تتناسب مع أهداف دراستنا التي نسعى لتحقيقها وهي وصف وتحليل الظاهرة لمعرفة العلاقة بين المتغيرين

### 2. مجتمع وعينة البحث:

- "مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة، فالعينة إذن هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصل، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات معينة عينة قد تكون أشخاصا، كما تكون أحيانا أو شوارعا أو مدنا أو غير ذلك (رشيد زواقي، 2004، ص81)
- بناء على مشكل الدراسة وأهدافها فإن مجتمع الدراسة يتكون من مدربي عدة فرق بولاية مستغانم، أما فيما يخص عينة الدراسة قمنا باختيار عينة عشوائية مكونة من 11 فريق من ولاية مستغانم المنخرطين في رابطة وهران الجهوية ومنها رابطة الولاية فقمنا بتوزيع 60 إستمارة إستبيان على أفراد العينة خلال شهر وتم إسترجاع 60 منها.

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

### 3. متغيرات البحث:

#### • المتغير المستقل:

وتمثل في هذه الدراسة في تكنولوجيا

#### • المتغير التابع:

وتمثل في هذه الدراسة في : المواهب الشبانية صنف الناشئين U17.

### 4. مجالات الدراسة:

#### • المجال المكاني:

يمثل هذا المجال مجتمع البحث الذي تشمله الدراسة ويقصد به "المجتمع الأكبر أو مجموع المفردات التي يستهدفها الباحث دراستها لتحقيق نتائج الدراسة ويمثل هذا المجتمع المستهدف الذي يهدف الباحث دراسته ويتم تعميم النتائج فيما بعد" وفي دراستنا هذه فإن المجال البشري تمثل في مجتمع البحث الذي هو عبارة عن مدربي الفرق التالية لولاية مستغانم:

الرقم	اسم الفريق	الملعب	الصنف	عدد العينة
01	اتحاد مستغانم	ملعب بن سليمان	جهوي الأول	06
02	شباب سيدي علي	ملعب حساين مصطفى	جهوي الأول	04
03	فتح عبد المالك رمضان	ملعب برجي	جهوي الأول	06
04	غالية عين تادلوس	ملعب شريقي الشارف	جهوي الأول	05
05	مولودية حجاج	ملعب 18 فبراير	جهوي الثاني	05
06	شباب بوقيرات	ملعب احمد بن داني	جهوي الثاني	05
07	اتحاد واد الخير	ملعب بقلول خطاب	جهوي الثاني	06
08	اتحاد ماسرة	ملعب لطروش بن علي	جهوي الثاني	06
09	اتحاد حاسي ماماش	ملعب البلدي لحاسي ماماش	جهوي الثاني	06
10	إتحاد فرناكة	ملعب ميرك بلقاسم	قسم ماقبل الشرفي	06
11	نادي سيرات	ملعب الراحل هواري بومدين	قسم ماقبل الشرفي	05
60		المجموع		

### 6-2- المجال الزمني:

يحدد المجال الزمني بالفترة التي تستغرقها الدراسة، والتي قد تمتد من بداية التفكير في المشكلة البحث إلى غاية

استخلاص النتائج العامة وبالنسبة لموضوعنا فقد كان المجال الزمني كالتالي:

كانت أول خطوة هي إختيار موضوع الدراسة النهائي حيث أن هذه المرحلة امتدت من شهر ديسمبر 2023 إلى غاية شهر فيفري 2024 ، حيث تم الإطلاع على مختلف الدراسات ذات الصلة بالموضوع وهو ما ساعدنا في بناء الموضوع من خلال طرح الإشكالية، وأخذ نظرة أولية عن الفرضيات، وفي بداية أواسط شهر جانفي إلى غاية 02 مارس 2024 كان

العمل على المستوى النظري من خلال تحرير الفصول النظرية لهذه الدراسة بعد الإنتهاء من جمع المراجع، وبعدها تم البدء في بناء محاور الاستمارة الأولية بعد عرضها على الأستاذ المشرف، ثم بعض الأساتذة المحكمين ثم البدء في توزيع الاستمارة على أفرد العينة شهر أبريل 2024، ليتم بعدها تخصيص الوقت المتبقي من أجل تفرغ البيانات وتحليلها واستخلاص النتائج النهائية للدراسة.

### 5. أدوات البحث:

#### أ. الأدوات المستخدمة في الدراسة :

لقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على ثلاث أدوات: المقابلة الشخصية، الملاحظة المباشرة.

#### • المقابلة الشخصية.

لقد ساعد أسلوب المقابلة على الحصول على معلومات حول المؤسسة المبحوثة، وكذا المقابلة مع المبحوثين وشرح الإستبيان ومحاولة فتح باب للنقاش مع بعضهم حتى تساعدنا المعلومات في تحليل البيانات. وبالتالي كخلاصة ساعدتنا الأدوات المستخدمة في جمع البيانات الأولية على تحديد أفراد مجموعة الدراسة بالدرجة الأولى، وبالدرجة الثانية الإحاطة بمجموعة من المفاهيم والنقاط التي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الإستبانة، ومن ناحية أخرى محاولة ترير مختلف النتائج التي سيتم التوصل لها بتحليل الإستبانة، تم إجراء مقابلات مع ذوي الاختصاص.

#### • الملاحظة المباشرة

إن للملاحظة المباشرة تأثيرا كبيرا، حيث يتم التعرف على معظم المعلومات مباشرة من خلال العين المجردة، ويمكن استعمالها في المقابلة الشخصية للتأكد من صحة المعلومة المقدمة أو عدمها.

#### • الاستبيان:

تنوعت وتعددت الأساليب المستخدمة في الدراسة لغرض الحصول على البيانات ومعالجتها وتحليلها واستخلاص النتائج، بناءً على طبيعة البيانات التي يراد جمعها والتي تتعلق بآليات تكوين وتدريب المورد البشري في تسيير النفايات الطبية وأخذاً بعين الإعتبار الوقت المسموح به لإجراء هذه الدراسة الميدانية والإمكانات المتاحة، وطبيعة البحث وجدنا أن الأداة المناسبة والأكثر فعالية لتحقيق أهداف تتمثل الأداة الرئيسية في هذا البحث في قائمة الاستبيان التي أعدناها بعد عرضها على مجموعة من المحكمين من الأساتذة الجامعيين، الذين قاموا بدورهم بتقديم النصح والإرشاد وتصحيح ما تم التغافل عنه، وأخذ صورته النهائية للإختبار باللغة العربية كما هو مبين في (الملحق رقم 01)،

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	التخصص
01	حجار خرقان محمد	أستاذ	مستغام (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
02	علي بن قوة	أستاذ التعليم العالي	مستغام (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
03	فغلول سنوسي	أستاذ التعليم العالي	مستغام (خروبة)	علوم التدريب الرياضي
04	زرف محمد	أستاذ التعليم العالي	مستغام (خروبة)	علوم التدريب الرياضي

يتكون الاستبيان أساساً من 26 سؤال في شكل أربع محاور :

- محور المعلومات الشخصية المرتبطة بالخصائص الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة والمتمثلة في ، السن، المؤهل العلمي، الخبرة المهنية، الشهادة التدريسية.
- المحور الأول بعنوان " تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي " واشتمل على 06 أسئلة،
- أما المحور الثاني بعنوان " هناك تناسب جيد بين المديرين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب " واشتمل على 06 أسئلة،
- و المحور الثالث بعنوان " غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم " واشتمل على 06 أسئلة.

جدول رقم 01: يمثل محاور الاستبيان

الرقم	المحاور	عدد الفقرات	النسبة
01	محور 01	06	%33.33
02	محور 02	06	%33.33
03	محور 03	06	%33.33
	المجموع	18	%100

6. الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية SPSS 22 إصدار 22 لمعالجة البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

- حساب المتوسطات الحسابية
- والانحرافات المعيارية: من أجل قياس إتجاه عينة أفراد الدراسة
- التكرارات والنسب المئوية لإظهار خصائص العينة؛

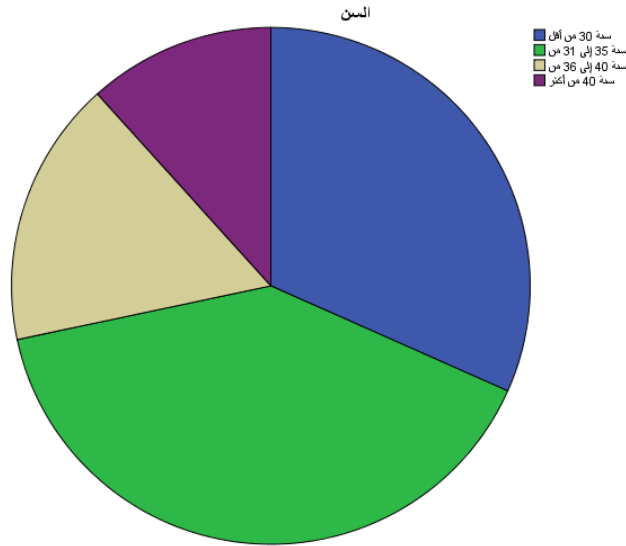
## الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

1. عرض و تحليل النتائج:

- تحليل خاص بمحور المعلومات الشخصية:

1. السن:

جدول رقم 02 : توزيع أفراد العينة حسب الجنس		
الصفات	التكرار	%
أقل من 30 سنة	19	31.7
من 31 إلى 35 سنة	24	40
من 36 إلى 40 سنة	10	16.7
أكثر من 40 سنة	07	11.7
المجموع	60	%100

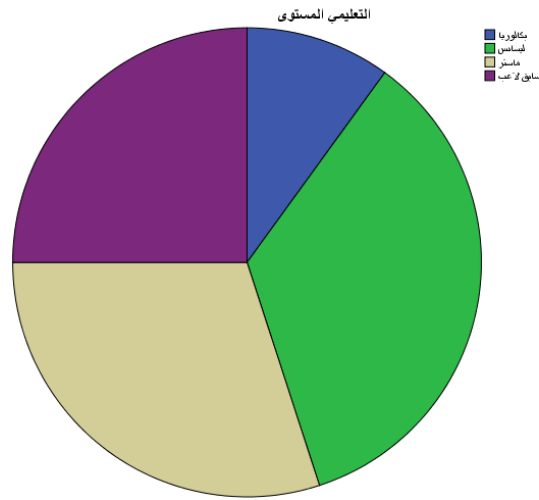


المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين أعمارهم بين 31 سنة إلى 35 سنة هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 40% مقارنة بباقي الاعمار، تليها فئة الاشخاص الذين سنهم أقل من 30 سنة هم بتردد 19 أي بنسبة 31.7% في المرتبة الثالثة فئة الافراد بين 36 سنة و 40 سنة بتردد 10 أي بنسبة 16.7%، أما فئة الاشخاص الأكبر من 40 سنة بلغ ترددهم 07 بنسبة 11.7%.

2. المستوى التعليمي:

جدول رقم 03 : توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي		
المستوى	التكرار	%
ليسانس	06	10
ماستر	21	35
تقني سامي	18	30
لاعب سابق	15	25
المجموع	60	100.0



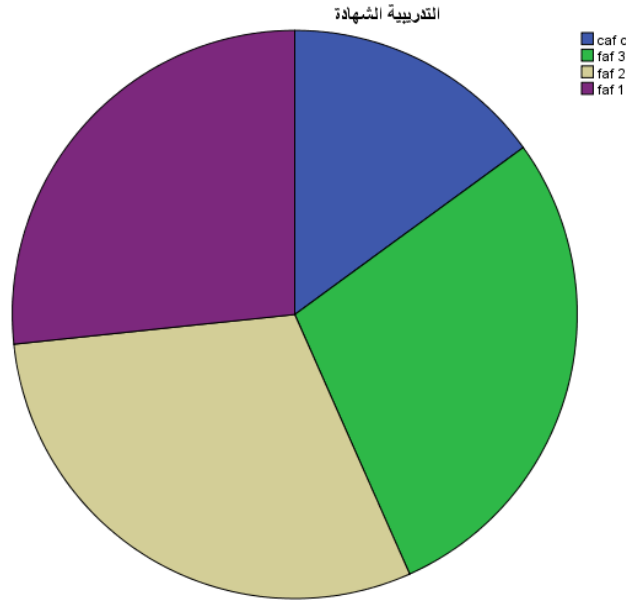
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: من الجدول أعلاه نجد أن نسبة ذوي شهادة ماستر تحتل أكبر نسبة قدرت بـ 35% مقارنة بباقي المستويات، يأتي بعدها مستوى تقني سامي الذي كانت نسبته بـ 30% ، ثم مستوى لاعب سابق بنسبة 25% ، وأخيرا ليسانس بنسبة 10%.



3. الخبرة المهنية:

جدول رقم 04 : توزيع أفراد العينة حسب الخبرة		
%	التكرار	المهنية الخبرة
11.7	07	من 01 سنة إلى 04 سنوات
30	18	من 05 سنة إلى 09 سنوات
33.3	20	من 10 سنة إلى 13 سنوات
25	15	أكثر من 13 سنة
100.0	60	المجموع

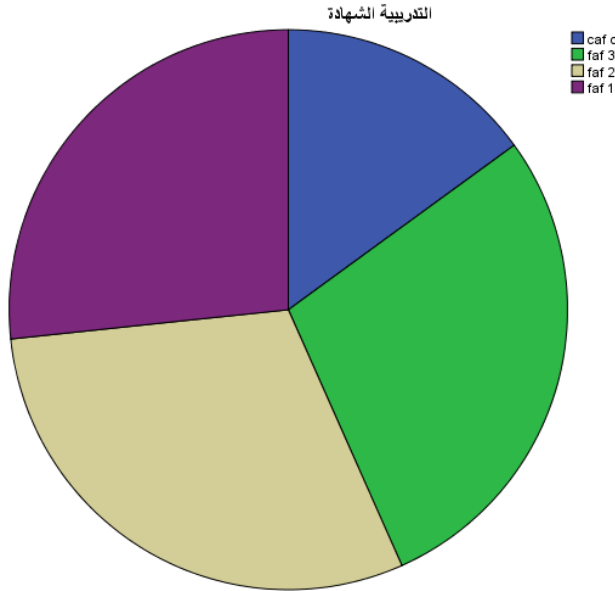


المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين لديهم خبرة مهنية ما بين 10 و13 سنة هم الأكثر حيث بلغت نسبتهم 33.3%، تليها فئة الأشخاص الذين لديهم خبرة مهنية بين 05 سنة و09 سنة بنسبة 30%، في المرتبة الثالثة فئة الافراد الذين لديهم خبرة مهنية أكثر من 50 سنة بنسبة 25%، أما فئة الاشخاص الذين لديهم خبرة مهنية بين 01 سنة و04 سنة بلغت نسبتهم 11.7% .

4. الشهادة التدريبية:

جدول رقم 05 : توزيع أفراد العينة حسب الشهادة التدريبية		
الشهادة التدريبية	التكرار	%
Caf c	09	15
Faf 3	17	28.3
Faf 2	18	30
Faf 1	16	26.7
المجموع	60	100.0



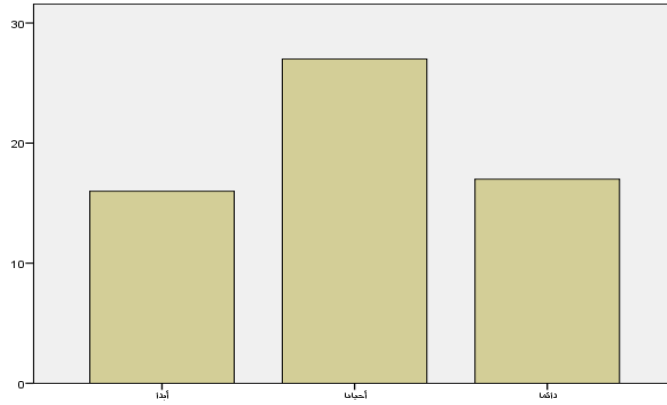
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

التحليل: يتضح من الجدول السابق أن الأشخاص الذين لديهم شهادة تدريبية FAF2 هم الأكثر نسبة بلغت 30% ، تليها فئة الاشخاص الذين لديهم شهادة تدريبية FAF3 بنسبة 28.3%، في المرتبة الثالثة فئة الافراد الذين لديهم شهادة تدريبية FAF1 بنسبة 26.7%، أما فئة الاشخاص الذين لديهم شهادة تدريبية CAF c بلغت نسبتهم 15% .

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

- تحليل خاص بالمحور الأول: تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي:  
جدول رقم 06 : يوضح مساهمة تكنولوجيا الأداء في تحليل و تقويم الأداء الرياضي

التكرار	النسبة المئوية %	
16	26.7	أبدا
27	45	أحيانا
17	28.3	دائما
60	100	المجموع



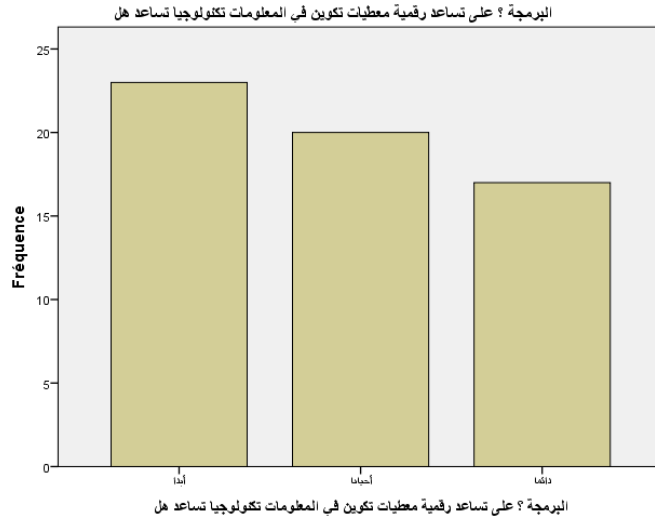
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 45 % من أفراد العينة تساهم تكنولوجيا الأداء أحيانا في تحليل و تقويم الأداء الرياضي ، وتليها نسبة 28.3 % تساهم تكنولوجيا الأداء دائما، ونسبة 26.7 % الذين يرون أن تكنولوجيا الأداء لا تساهم في تحليل و تقويم الأداء الرياضي ، فتكنولوجيا الأداء تلعب دوراً حيوياً في تحليل و تقييم الأداء الرياضي، حيث توفر أدوات وأنظمة متقدمة لفهم الأداء بشكل أعمق وتحسينه بشكل فعّال.

- جدول رقم 07 : يوضح مساعدة تكنولوجيا المعلومات في تكوين معطيات رقمية تساعد على البرمجة

التكرار	النسبة المئوية %	
23	38.3	أبدا
20	33.3	أحيانا
17	28.3	دائما
60	100	المجموع

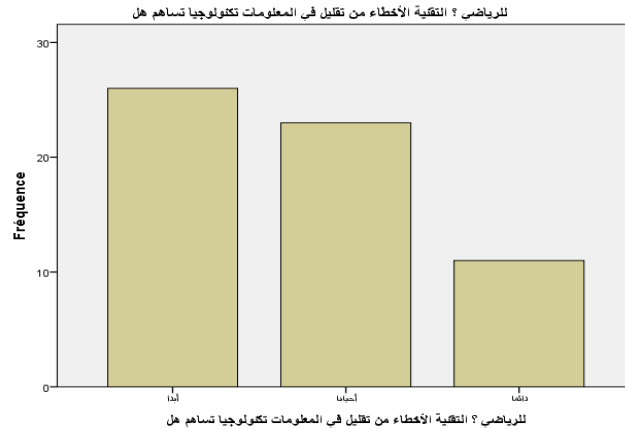
## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 38.3% من أفراد يرون أن تكنولوجيا المعلومات لا تساعد في تكوين معطيات رقمية على البرمجة ، وتليها نسبة 33.3% تساهم تكنولوجيا الأداء أحيانا، ونسبة 28.3% الذين يرون أنها تساعد دائم، على الرغم من إجابة المدرسين فإن تكنولوجيا المعلومات تلعب دوراً حيوياً في تكوين معطيات رقمية، ومن ثم توفير البيانات اللازمة لتحليلها واستخدامها في البرمجة وغيرها من الاستخدامات.

جدول رقم 08 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي

النسبة المئوية %	التكرار	
43.3	26	أبدا
38.3	23	أحيانا
18.3	11	دائما
100	60	المجموع



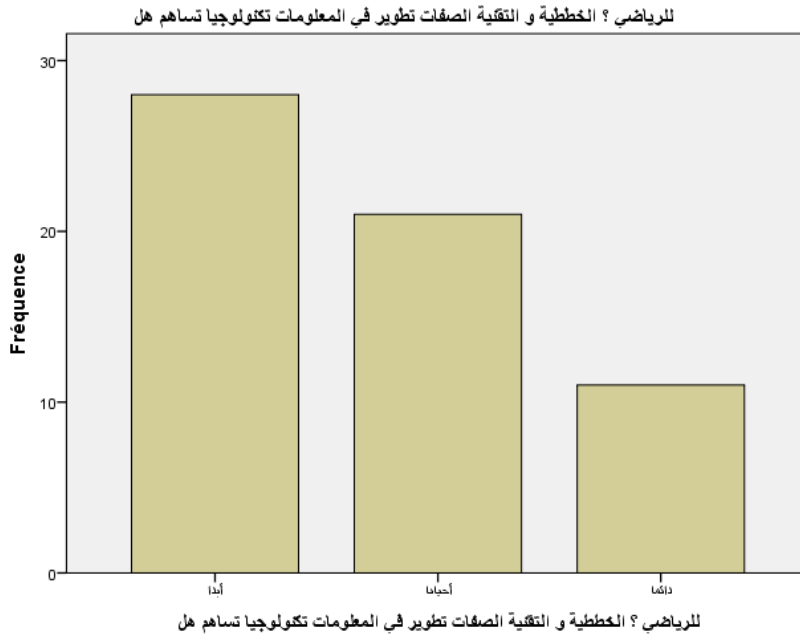
## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 45 % من أفراد العينة أجابوا بالخيار "أبدا" ، وتليها نسبة 38.3 % أجابوا بالخيار "أحيانا" ، ونسبة 18.3% الذين أجابوا بالخيار "دائما" ، إذن حسب إجابة المدرسين فإن تكنولوجيا المعلومات لا تساهم في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي .

جدول رقم 09 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات التقنية و الخطئية للرياضي

التكرار	النسبة المئوية %	
أبدا	28	46.7
أحيانا	21	35
دائما	11	18.3
المجموع	60	100



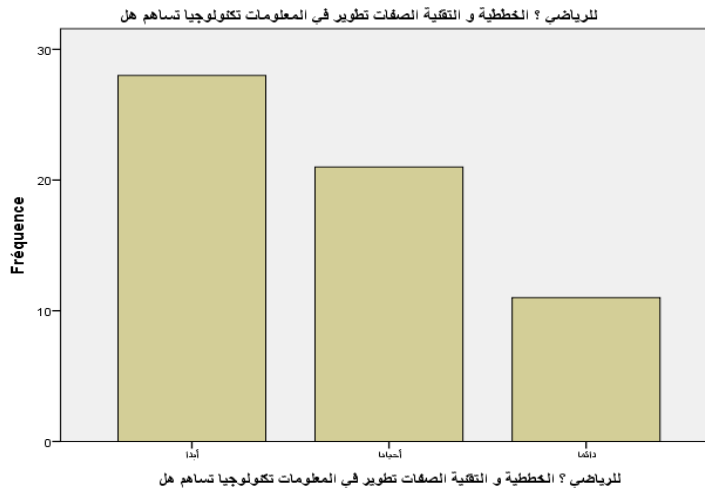
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 46.7 % من أفراد العينة أجابوا بالخيار "أبدا" ، وتليها نسبة 35 % أجابوا بالخيار "أحيانا" ، ونسبة 18.3% الذين أجابوا بالخيار "دائما" ، إذن حسب إجابة المدرسين فإن تكنولوجيا المعلومات لا تساهم في تطوير الصفات التقنية و الخطئية للرياضي

جدول رقم 10 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

النسبة المئوية %	التكرار	
38.3	23	أبدا
43.3	26	أحيانا
18.3	11	دائما
100	60	المجموع



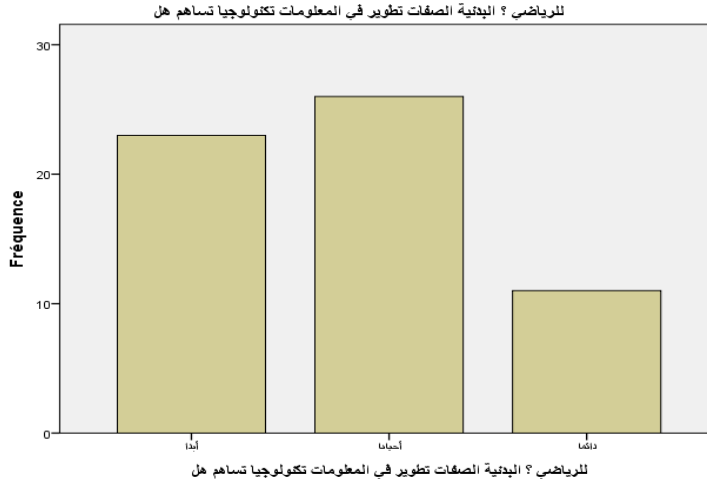
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 43.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "أحيانا"، وتليها نسبة 38.3% أجابوا بالخيار "أبدا"، ونسبة 18.3% الذين أجابوا بالخيار "دائما"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي.

جدول رقم 11 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات البدنية للرياضي

النسبة المئوية %	التكرار	
38.3	23	أبدا
43.3	26	أحيانا
18.3	11	دائما
100	60	المجموع

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

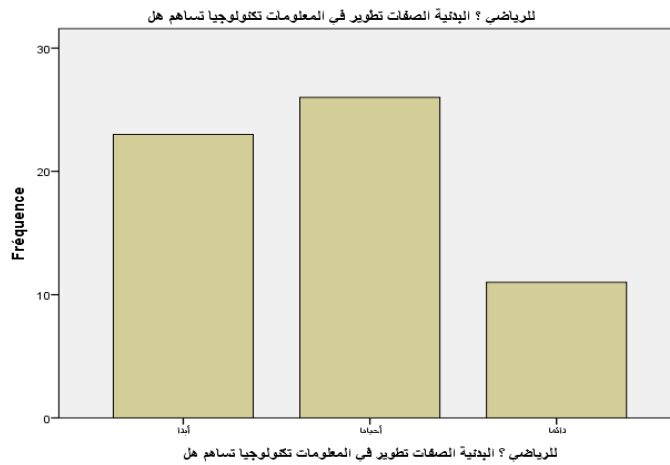


المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 43.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار " أحيانا " ، وتليها نسبة 38.3% أجابوا بالخيار " أبدا " ، ونسبة 18.3% الذين أجابوا بالخيار "دائما" ، إذن حسب إجابة المديرين فإن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في تطوير الصفات البدنية للرياضي .

جدول رقم 12 : يوضح مساهمة تكنولوجيا المعلومات في معرفة الأداء الفني لمستويات فريقك والفرق المنافسة

النسبة المئوية %	التكرار	
21.7	13	أبدا
33.3	20	أحيانا
45.0	27	دائما
100	60	المجموع



## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

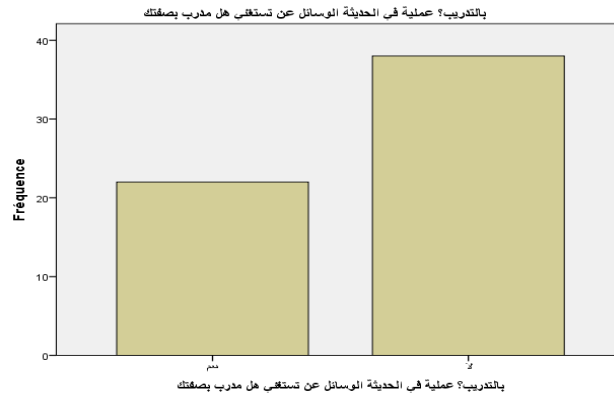
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 45% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "دائما" ، وتليها نسبة 33.3% أجابوا بالخيار " أحيانا " ، ونسبة 21.7% الذين أجابوا بالخيار " أبدا " ، إذن حسب إجابة المديرين فإن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في معرفة الأداء الفني لمستويات فريقك والفرق المنافسة.

المحور الثاني: هناك تناسب جيد بين المديرين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب:

جدول رقم 13 : يوضح بصفتك مدرب هل تستغني عن الوسائل الحديثة في عملية بالتدريب

التكرار	النسبة المئوية %	
22	36.7	نعم
38	63.3	لا
56	100	المجموع



المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 63.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "لا" ، وتليها نسبة 36.7% أجابوا بالخيار " نعم " ، إذن حسب إجابة المديرين فإنهم لا تستغني عن الوسائل الحديثة في عملية بالتدريب

جدول رقم 14 : يوضح حضور ملتقيات ودورات تكوينية في مجال استعمال التكنولوجيا بالحديثة في التدريب

التكرار	النسبة المئوية %	
51	85	نعم
09	15	لا
56	100	المجموع



## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية



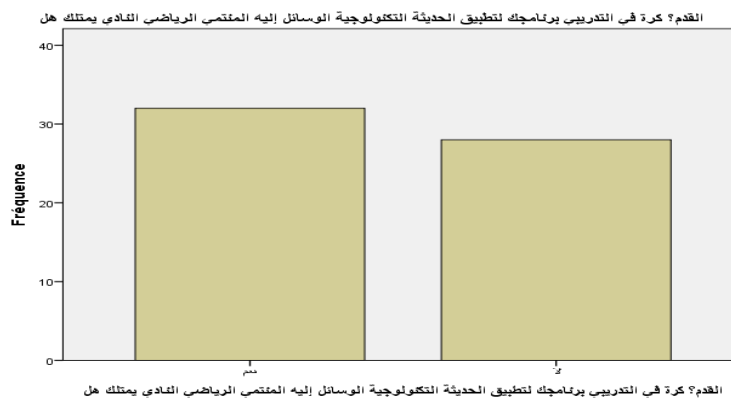
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 85% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم"، وتليها نسبة 15% أجابوا بالخيار "لا"، إذن حسب إجابة المديرين فإنهم يحضرون ملتقيات ودورات تكوينية في مجال استعمال التكنولوجيا بالحدیثة في التدريب.

جدول رقم 15 : يوضح امتلاك النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة

القدم

النسبة المئوية %	التكرار	
53.3	32	نعم
46.7	28	لا
100	56	المجموع



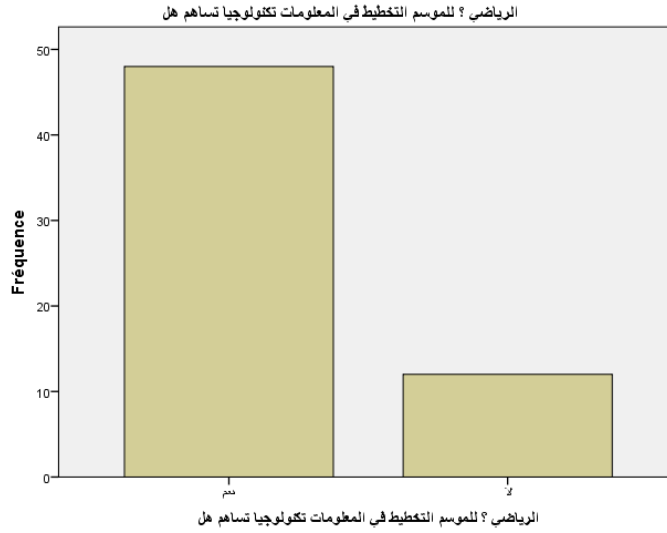
## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 53.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم" ، وتليها نسبة 46.7% أجابوا بالخيار "لا" ، إذن حسب إجابة المدربين فإنهم يؤكّدون امتلاك النادي الرياضي المتمون إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجهم التدريبي في كرة القدم.

جدول رقم 16 : يوضح ان كانت تساهم تكنولوجيا المعلومات في التخطيط للموسم الرياضي

التكرار	النسبة المئوية %
48	80
12	20
56	100



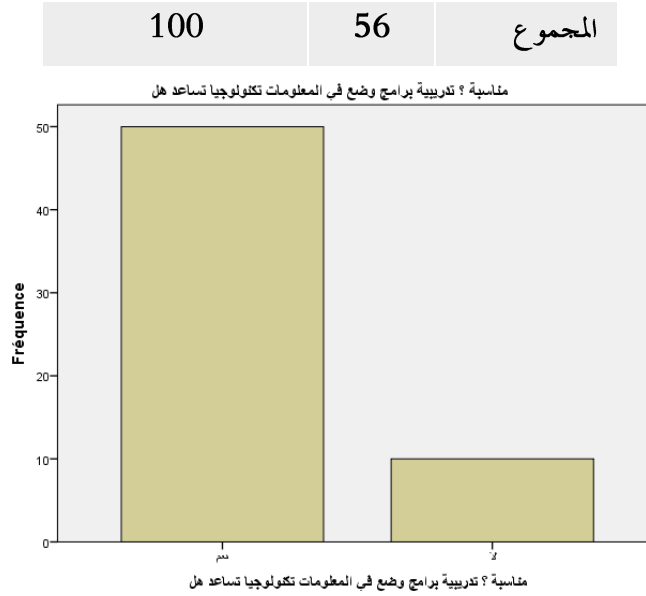
المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 80% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم" ، وتليها نسبة 20% أجابوا بالخيار "لا" ، إذن حسب إجابة المدربين فإن تكنولوجيا المعلومات تساهم في التخطيط للموسم الرياضي

جدول رقم 17 : يوضح ان كانت تساعد تكنولوجيا المعلومات في وضع برامج تدريبية مناسبة

التكرار	النسبة المئوية %
50	83.3
10	16.7

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية



المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

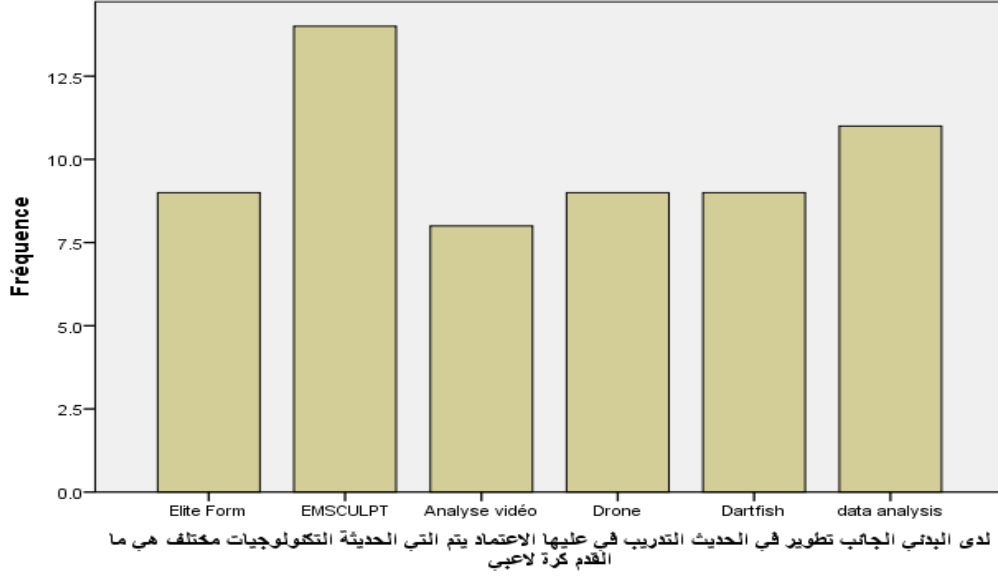
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 83.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم"، وتليها نسبة 16.7% أجابوا بالخيار "لا"، إذن حسب إجابة المديرين فإن تكنولوجيا المعلومات تساعد في وضع برامج تدريبية مناسبة

جدول رقم 18 : يوضح مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم

النسبة المئوية %	التكرار	
15.0	9	Elite Form
23.3	14	EMSCULPT
13.3	8	Analyse vidéo
15.0	9	Drone
15.0	9	Dartfish
18.3	11	data analysis
100	56	المجموع

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

كرة لاعبي لدى البدني الجانب تطوير في الحديث التدريب في عليها الاعتماد يتم التي الحديثة التكنولوجيات مختلف هي ما القدم

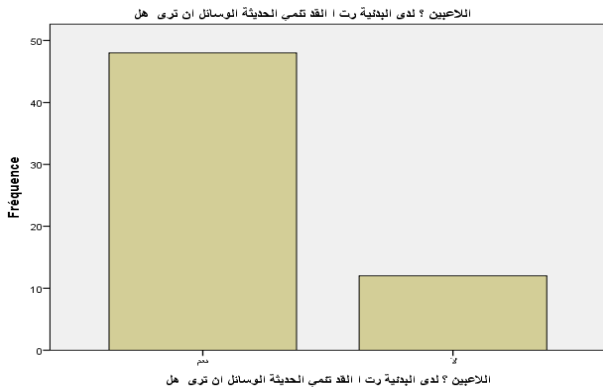


المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 23.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "EMSCULPT"، وتليها نسبة 18.3% أجابوا بالخيار "data analysis"، وتليها نسبة 15% لكل من الخيار "Elite Form"، "Drone" و "Dartfish"، وأخيرا نسبة 13.3% للخيار "Analyse vidéo"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن التكنولوجيا الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم بصفة عالية هي "EMSCULPT"

المحور الرابع: غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم:

جدول رقم 19 : يوضح ان الوسائل الحديثة تنمي القدرات البدنية لدى اللاعبين



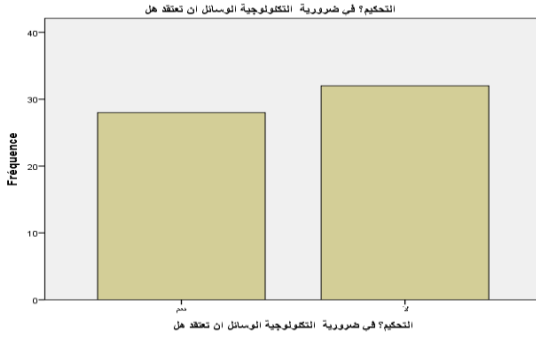
النسبة المئوية %	التكرار	
80	48	نعم
20	12	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 80% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم"، وتليها نسبة 20% أجابوا بالخيار "لا"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن الوسائل الحديثة تنمي القدرات البدنية لدى اللاعبين

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

جدول رقم 20 : يوضح ان الوسائل التكنولوجية ضرورية في التحكم

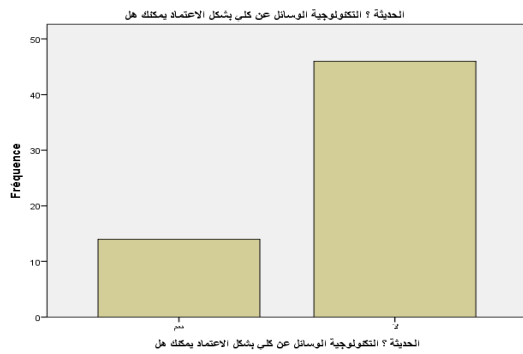


النسبة المئوية %	التكرار	
46.7	28	نعم
53.3	32	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 53.3% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "لا"، وتليها نسبة 46.7% أجابوا بالخيار "نعم"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن الوسائل التكنولوجية ليست ضرورية في التحكم

جدول رقم 21 : يوضح الاعتماد بشكل كلي عن الوسائل التكنولوجية الحديثة



النسبة المئوية %	التكرار	
23.3	14	نعم
76.7	46	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 76.7% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "لا"، وتليها نسبة 23.3% أجابوا بالخيار "نعم"، إذن حسب إجابة المدرسين فإنه لا يمكن الاعتماد بشكل كلي عن الوسائل التكنولوجية الحديثة

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

جدول رقم 22 : يوضح غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في حصة تدريبية تنقص من مردود الاعيين



النسبة المئوية %	التكرار	
20	12	نعم
80	48	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 80 % من أفراد العينة أجابوا بالخيار "لا"، وتليها نسبة 20 % أجابوا بالخيار "نعم"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في حصة تدريبية لا تنقص من مردود اللاعبين.

جدول رقم 23 : يوضح ان كان هناك تناسق وانسجام بين الحكمين والمراقب الفني في ادارة العملية التحكيمية باستخدام

### الوسائل التكنولوجية



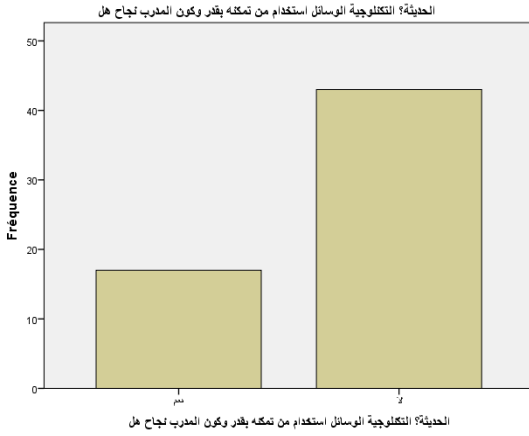
النسبة المئوية %	التكرار	
85	51	نعم
15	09	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 80 % من أفراد العينة أجابوا بالخيار "نعم"، وتليها نسبة 20 % أجابوا بالخيار "لا"، إذن حسب إجابة المدرسين فإن هناك تناسق وانسجام بين الحكمين والمراقب الفني في ادارة العملية التحكيمية باستخدام الوسائل التكنولوجية

## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

جدول رقم 24 : يوضح ان نجاح المدرب يكون بقدر تمكنه من استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة



النسبة المئوية %	التكرار	
28.3	17	نعم
71.7	43	لا
100	56	المجموع

المصدر : من اعداد الطلبة اعتمادا على spss 22

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن 71.7% من أفراد العينة أجابوا بالخيار "لا"، وتليها نسبة 28.3% أجابوا بالخيار "نعم"، إذن حسب إجابة المدربين فإن نجاح المدرب لا يكون بقدر تمكنه من استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة

### 2. الاستنتاجات:

بعد تحليل وتفسير البيانات المأخوذة من الميدان ، و التي تم جمعها بالاعتماد من على أداة الاستبيان التي وزعت للمدربين أفراد عينة الدراسة الحالية ، فإنه ينبغي تحليل النتائج التي تم التوصل إليها في ضوء فرضيات الدراسة للكشف عن مدى تحقق الفرضيات البحثية بعد الدراسة الميدانية التي أجريت على مدربي فرق ولاية معسكر و التي تمت صياغتها كما يلي:

#### • المحور المعلومات الشخصية:

- تم التوصل إلى أن 40% من المدربين أعمارهم بين 31 سنة إلى 35 سنة.
- تم التوصل إلى أن 35% من المدربين ذوي شهادة ماستر.
- تم التوصل إلى أن 33.3% من المدربين ذو خبرة مهنية ما بين 10 و 13 سنة.
- تم التوصل إلى أن 30% من المدربين لديهم شهادة تدريبية FAF2.

#### • المحور الأول: تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي:

- الجدول رقم 06 : تم التوصل إلى أن 45% من المدربين يصرحون أن تكنولوجيا الأداء تساهم أحيانا في تحليل و تقويم الأداء الرياضي
- الجدول رقم 07 : تم التوصل إلى أن 38.3% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات لا تساعد في تكوين معطيات رقمية على البرمجة.
- الجدول رقم 08 : تم التوصل إلى أن 45% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات لا تساهم في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي .
- الجدول رقم 09 : تم التوصل إلى أن 46.7% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات لا تساهم في تطوير الصفات التقنية و الخططية للرياضي
- الجدول رقم 10 : تم التوصل إلى أن 43.3% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي.
- الجدول رقم 11 : تم التوصل إلى أن 43.3% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في تطوير الصفات البدنية للرياضي.
- الجدول رقم 12 : تم التوصل إلى أن 45% من المدربين يرون أن تكنولوجيا المعلومات تساهم أحيانا في معرفة الأداء الفني لمستويات فريقك والفرق المنافسة.



## الفصل التطبيقي: دراسة ميدانية

- المحور الثاني: هناك تناسق جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب
- الجدول رقم 13 : تم التوصل إلى أن 63.3% من المدربين فإنهم لا تستغنون عن الوسائل الحديثة في عملية بالتدريب.
- الجدول رقم 14 : تم التوصل إلى أن 85% من المدربين يحضرون ملتقيات ودورات تكوينية في مجال استعمال التكنولوجيا بالحديثة في التدريب.
- الجدول رقم 15 : تم التوصل إلى أن 53.3% من المدربين يؤكدون امتلاك النادي الرياضي المنتمون إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجهم التدريبي في كرة القدم.
- الجدول رقم 16 : تم التوصل إلى أن 80% من المدربين يجيبون إن تكنولوجيا المعلومات تساهم في التخطيط للموسم الرياضي
- الجدول رقم 17 : تم التوصل إلى أن 83.3% من المدربين يؤكدون إن تكنولوجيا المعلومات تساعد في وضع برامج تدريبية مناسبة
- الجدول رقم 18 : تم التوصل إلى أن 23.3% من المدربين يجيبون إن التكنولوجيا الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم بصفة عالية هي "EMSCULPT"
- المحور الثالث: غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام إلى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم:
- الجدول رقم 19 : تم التوصل إلى أن 80% من المدربين يرون إن الوسائل الحديثة تنمي القدرات البدنية لدى اللاعبين.
- الجدول رقم 20 : تم التوصل إلى أن 53.3% من المدربين يجدون أن الوسائل التكنولوجية ليست ضرورية في التحكيم
- الجدول رقم 21 : تم التوصل إلى أن 76.7% من المدربين يؤكدون أنه لا يمكن الاعتماد بشكل كلي عن الوسائل التكنولوجية الحديثة
- الجدول رقم 22 : تم التوصل إلى أن 80% من المدربين يرون أن غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في حصة تدريبية لا تنقص من مردود اللاعبين.
- الجدول رقم 23 : تم التوصل إلى أن 80% من المدربين يرون هناك تناسق وانسجام بين الحكامين والمراقب الفني في ادارة العملية التحكيمية باستخدام الوسائل التكنولوجية.
- الجدول رقم 24 : تم التوصل إلى أن 71.1% من المدربين يرون نجاح المدرب لا يكون بقدر تمكنه من استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة

### 3. مناقشة الفرضيات:

إن مناقشتنا لنتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على مدربي و المختصين نوادي كرة القدم لولاية مستغانم قصد دراسة موضوع " إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم -U17 " توصلنا من خلاله إلى:

#### ● الفرضية الأولى: تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي

يتضح لنا من خلال الجداول رقم 06-10-11-12 أن تكنولوجيا المعلومات تساهم في تحليل الأداء الرياضي، أما الجداول 07-08-09 وجدنا أن تكنولوجيا المعلومات لا تساهم في تحليل الأداء الرياضي فباستخدام هذه التكنولوجيات، يمكن للفرق واللاعبين تحليل الأداء بشكل أعمق، وتحديد نقاط القوة والضعف، وتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

و منه النتائج جاءت موافقة للفرضية الأولى " تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي " و عليه الفرضية الأولى محققة.

#### ● الفرضية الثانية: هناك تناسب جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب

يتضح لنا من خلال الجداول رقم 13-14-15-17-17-18 أن هناك تناسب جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب حيث يمثل أداة قوية لتعزيز الأداء وتحسين النتائج بشكل عام. و منه النتائج جاءت موافقة للفرضية هناك تناسب جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب " و عليه الفرضية الثانية محققة.

#### ● الفرضية الثالثة: غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم

يتضح لنا من خلال الجداول رقم 20-21-22-24 أن غياب الوسائل التكنولوجية لا يؤدي بالحكام الى اتخاذ القرارات الغير صائبة في كرة القدم، في حين الجداول رقم 19-23 يبينون عكس ذلك، باستخدام التقنيات والوسائل التكنولوجية ، يمكن تحسين دقة القرارات التحكيمية في كرة القدم وتقليل الأخطاء الحكمية التي قد تؤثر على نتيجة المباريات. و منه النتائج جاءت غير موافقة للفرضية غياب الوسائل التكنولوجية يمكن أن يؤدي إلى اتخاذ بعض القرارات غير الصائبة من قبل الحكام في كرة القدم، و عليه الفرضية الثالثة غير محققة.

### ● استنتاجات عامة:

من خلال المعطيات النظرية و التطبيقية و بناء على تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها تم استنتاج ما يلي:

- تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل و تقويم الأداء الرياضي.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات البدنية ، التقنية و الخططية للرياضي.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في معرفة مستوى الأداء الفني لفريقك و الفرق المنافسة.
- تساهم تكنولوجيا و التقنيات الحديثة في عملية التدريب الرياضي.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات بالتخطيط الجيد و البرامج المناسبة للموسم الرياضي.
- تساهم الاختبارات بواسطة الوسائل و الأجهزة التكنولوجية.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في وضع اختبارات حديثة للوصول للتخطيط الجيد.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في قياس الأداء الحركي و البدني للاعبين.
- تساهم تكنولوجيا المعلومات في معرفة مستويات الأداء الذهني و النفسي للاعبين.

### 4. التوصيات و اقتراحات الدراسة:

في ضوء حدود ما توصلنا إليه من نتائج ، و جب علينا الخروج ببعض الاقتراحات المستقبلية منها:

- توفير الوسائل و الأجهزة التكنولوجية الحديثة للمدربين.
- تطوير مستوى التدريب بما يتماشى مع تطورات الحاصلة في المجال الرياضي.
- ضرورة تماشي مستوى التدريب مع تطور كرة القدم الحديثة.
- تطوير عمل المدربين بالاستعانة بالوسائل التكنولوجية الحديثة.
- عمل دورات تكوينية للمدربين عن كيفية التعامل مع الأجهزة التكنولوجية الحديثة و العمل ها.
- ضرورة اطلاع المدربين على كل ما هو جديد من تقنيات و تكنولوجيا في المجال الرياضي.
- ضرورة التحاق المدربين بالدورات التكوينية الخاصة بالتكنولوجيا الحديثة.
- الاستفادة من الخبرات الخارجية للبلدان الأخرى في مجال التكنولوجيا الرياضية الحديثة.
- فتح المجال اتجاه المختصين في استعمال هذه التكنولوجيا و حاملي شهادات الرفع من مستوى كرة القدم و التدريب.

خاتمة عامة

## خاتمة عامة

من خلال عرض الجانب النظري لهذا البحث و كذا الجانب التطبيقي الذي يتمثل أساسا في الاستبيان الموجه للمدربين حول موضوع " إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم -U17 في بعض نوادي ولاية مستغانم "

حاولنا من خلال هذه الدراسة التطرق إلى جانب من المجال الرياضي و نظرا للأهمية البالغة التي توليها مهنة التدريب في الرياضات عامة و في كرة القدم خاصة ، ارتأينا إلى تسليط الضوء على إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم مع التطرق إلى كل الأجهزة و التقنيات التي تساعد في إنجاز هذه العملية ، حيث كل هذه الوسائل تعمل على مساعدة المدربين في الوصول بلاعبهم و فرقهم إلى أحسن المستويات و أهدافه المنشودة مع اختصار للوقت و الجهد.

لذا فالتقنيات الحديثة أصبحت تخدم الرياضة أكثر من أي وقت مضى و هذا ما تم استنتاجه بعد عرض النتائج و تحليلها ، فمن خلالها يمكننا تطوير مستويات الأداء الرياضي و تطوير الرياضة بصفة عامة.

كما يجب تكوين و تدريب المدربين و تعريفه على كل هذه التقنيات الحديثة و عن كيفية استعمالها و الفائدة الكبيرة التي تعود عليه و على فريقه و الوصول لأعلى المستويات.

و في الأخير نحمد الله العلي القدير على أن وفقنا لإتمام مختلف مجريات هذا البحث و أملنا كبير في أن يكون خدمة للبحث العلمي و سراجا للطلاب و للباحثين لمواصلة البحوث في مجال تكنولوجيات التدريب الرياضي ، كما نرجو أن تعود دراستنا بالفائدة العلمية على الطالب الجامعي عامة و على رياضة كرة القدم خاصة و نسأل الله من الفضل أعذبه، و من اللطف في العلم أنفعه، و من الخاتمة أحسنها إن شاء الله.

## قائمة المراجع

## قائمة المراجع

1. القواميس:
  - قاموس المعاني، قاموس عربي عربي، دار الفكر العربي، دمشق، سوريا.
2. الكتب:
  - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
  - أحمد عطية فتحي، أساسيات تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2017.
  - الصالح، أ. أساسيات تكنولوجيا المعلومات. القاهرة: دار الفكر العربي، 2020.
  - أمر الله أحمد الباسطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية - مصر، 1998.
  - أمر الله أحمد الباسطي، الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم، دون طبعة، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2001.
  - خالد تميم الحاج، أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن - عمان، ط1، 2017.
  - زكي محمد محمد حسن: التفوق الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2006.
  - سامي الحفار وآخرون: كرة القدم: الجزء الأول، ط2، مديرة دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987.
  - ساهرة رزاق كاظم، الإنتقاء في الجمباز للأعمار من "9-11"، بغداد، 1998.
  - سعد حماد الجميلي، التدريب الميداني في القوة والمرونة، ط1، دار دجلة للنشر، الأردن، عمان، 2014.
  - صالح عبد العزيز الربع، قاموس كرة القدم نظريات ومفاهيم، دون سنة طبع.
  - عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، 2014.
  - عبد الله، م، أساسيات تدريب كرة القدم. الرياض: دار الحربي للنشر والتوزيع، 2018.
  - علي البيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2008.
  - عمر ابراهيم محمد، خصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لي ناشئي كرة القدم، 2012.
  - قاسم حسن حسين وفتحي المهشيش يوسف: "الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي" دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1999.
  - قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، عمان، الاردن، 1997.
  - كمال درويش ومحمد حسني: التدريب الدائري، دار الفكر العربي، مصر، 1984.
  - محمد ابراهيم شحاته، دليل اللياقة البدنية، ط1، المكتبة المصرية، الاسكندرية، 2008.
  - محمد حسن، علاوي، علم التدريب الرياضي. ط00. دار المعارف. القاهرة. مصر، 1990.
  - محمد شوقي كشك، تدريب الناشئين في المجال الرياضي، مكتبة اوفيس، المنصورة، الطبعة الأولى، 2017/هـ-1439م

## قائمة المراجع

- محمد عوض بيسوي، وفيصل راسين: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط 2، ديوان. المطبوعات الجامعية، الجازئر، 1992.
- محمد لطفي طه : الأسس النفسية للانتقاء الرياضي ، دار الفكر الغربي ، القاهرة ، 2002
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط 2، الاسكندرية، 2001.
- مفتي ابراهيم حماد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2002.
- مفتي إبراهيم، جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولية، ط 1، مركز الكتاب للنشر، نصر، القاهرة، 2014
- وحيد محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد، 1998.
3. المقالات:
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح" : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي "، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، العدد2 ، 1431.
- برفوق عبد القادر، دور الانتقاء الرياضي النخبوي في تحسين النتائج الرياضية للألعاب الجماعية المدرسية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20، جامعة قاصدي مرباح -ورقلة، سبتمبر 2015.
- هاشم أحمد سليمان، مقال بعنوان: الانتقاء في المجال الرياضي، أكاديمية كرة القدم، أنظر [www/badnia/net](http://www/badnia/net)
- 14 .
- هواري بوشهير، ( 2021 ) ، دراسة تحليلية للتقنيات الحديثة في عملية انتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة دراسة ميدانية بمسابع ولاية الأغواط، مجلة الباحث في العلوم الانسانية و الاجتماعية ، المجلد 13 "02" ، 2021، الجزائر
- :جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، ص ، ص 421 – 432.
4. المذكرات:
- سجاد علي جندي، علي حسين عبد النجم: الانتقاء التخصصي وفق القدرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم حسب مراكز اللعب المختلفة، مذكرة مكملة لنيل شهادة البكالوريوس كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة القادسية، الكويت، 2017-2018.
- فنوش نصير، الإنتقاء و التوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في التربية البدنية و الرياضية، 2004/ 2005.
5. مراجع أجنبية:
- \*Arnaud lesserteur, entraineur de football, la préparation physique, édition ACTIO, France, 2009.



قائمة المراجع

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

استمارة استبيان

في اطار انجاز إعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

في التدريب الرياضي، تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

## أهمية إستخدام بعض الوسائل التكنولوجية في تحضير وتحسين أداء الناشئين كرة القدم U17

دراسة ميدانية على لاعبي النادي الهاوي لسيدي علي لولاية مستغانم

يشرفنا أن نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والإلتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستفضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع، وما عليكم سوى وضع علامة (X) أمام العبارة التي تناسب إجابتكم، ونحيطكم علما أن المعلومات المقدمة من طرفكم ستبقى سرية ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي. نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، و تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام وشكرا.

اشراف الاستاذ:

- كتشوك سيد محمد

● إعداد الطالبين :

- نعماوي أيمن

- مكاوي محمد علي

المحور الأول: المعلومات الشخصية:

• السن:

- أقل من 30 سنة

- من 31 إلى 35 سنة

- من 36 إلى 40 سنة

- أكثر من 40 سنة

• المستوى التعليمي

- بكالوريا

- ليسانس

- ماستر

- لاعب سابق

• عدد سنوات الخبرة

- من 01 إلى 04 سنوات

- من 05 إلى 09 سنوات

- من 10 إلى 13 سنوات

- أكثر من 13 سنة

• ما نوع الشهادة التدريبية:

Caf c

Faf 3

Faf 2

Faf 1

المحور الثاني: تساهم تكنولوجيا المعلومات في تحليل الأداء الرياضي:

أبدا

أحيانا

دائما

1. هل تساهم تكنولوجيا الأداء في تحليل و تقويم الأداء الرياضي ؟

2. هل تساعد تكنولوجيا المعلومات في تكوين معطيات رقمية تساعد على البرمجة ؟

3. هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في تقليل من الأخطاء التقنية للرياضي ؟

4. هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات التقنية و الخططية للرياضي ؟

5. هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في تطوير الصفات البدنية للرياضي ؟

6. هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في معرفة الأداء الفني لمستويات فريقك و الفرق المنافسة ؟

المحور الثالث: هناك تناسق جيد بين المدربين واستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب:

7. بصفتك مدرب هل تستغني عن الوسائل الحديثة في عملية بالتدريب؟

نعم  لا

8. هل حضرت ملتقيات ودورات تكوينية في مجال استعمال التكنولوجيا بالحديثة في التدريب؟

نعم  لا

9. هل يمتلك النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم؟

نعم  لا

10. هل تساهم تكنولوجيا المعلومات في التخطيط للموسم الرياضي؟

نعم  لا

11. هل تساعد تكنولوجيا المعلومات في وضع برامج تدريبية مناسبة؟

نعم  لا

12. ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم:

- Elite Form
- EMSCULPT
- Analyse vidéo
- Drone
- Dartfish
- data analysis

المحور الرابع: غياب الوسائل التكنولوجية يؤدي بالحكام الى اتخاذ بعض القرارات الغير صائبة في كرة القدم:

13. هل ترى ان الوسائل الحديثة تنمي القدرات البدنية لدى اللاعبين؟

نعم  لا

14. هل تعتقد ان الوسائل التكنولوجية ضرورية في التحكيم؟

نعم  لا

15. هل يمكنك الاعتماد بشكل كلي عن الوسائل التكنولوجية الحديثة؟

نعم  لا

16. هل غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في حصة تدريبية تنقص من مردود اللاعبين؟

نعم  لا

17. هل هناك تناسق وانسجام بين الحكامين والمراقبين الفني في ادارة العملية التحكيمية باستخدام الوسائل التكنولوجية؟

نعم  لا

18. هل نجاح المدرب وكون بقدر تمكنه من استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة؟

نعم  لا

### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف دور التكنولوجيا في تحسين وتطوير أداء لاعبي كرة القدم الناشئين تحت سن 17 عاماً. تتناول الدراسة حالة لاعبي النادي الهاوي لسبيدي علي بولاية مستغانم، وتسلط الضوء على كيفية استخدام الأدوات التكنولوجية المختلفة لتحسين الأداء الفني والبدني للناشئين، استخدمنا تحليل وصفي لتحديد العلاقة بين استخدام التكنولوجيا وتحسين الأداء على عينة مكونة من 60 فرد من مختلف فرق مستغانم.

يهدف هذا الملخص إلى تقديم فكرة شاملة عن أهمية استخدام التكنولوجيا في تدريب لاعبي كرة القدم الناشئين، مع التركيز على النتائج والتوصيات التي يمكن تطبيقها لتحسين الأداء الرياضي في الأندية المحلية.

### الكلمات المفتاحية:

الوسائل التكنولوجية - تحسين أداء - كرة القدم - الناشئين

### Abstract :

This study aims to explore the role of technology in improving and developing the performance of U17 football players. It focuses on the case of the amateur club players of Sidi Ali in the Wilaya of Mostaganem, highlighting how various technological tools can be used to enhance the technical and physical performance of young players. A descriptive analysis was used to determine the relationship between the use of technology and performance improvement on a sample of 60 individuals from different teams in Mostaganem.

This summary aims to provide a comprehensive idea of the importance of using technology in training young football players, focusing on the results and recommendations that can be applied to improve sports performance in local clubs.

**Keywords:** Technological tools - Performance improvement - Football - Youth players