



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



معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي  
دراسة مسحية أجريت على اندية رابطة جنوب - غرب

إشراف الاستاذ الدكتور:

أ.د: حجار محمد

إعداد الطالب:

✓ بن فريحة محمد العربي

السنة الجامعية: 2024-2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”وَقُلْ رَبِّ زَكَاةٍ عَلِيمًا“

الآية 114 من سورة طه

# علمة شكر

قَالَ يَا عِزَّازُ  
يَا سَامِعُ بَلَدِ كَارِ

﴿ رَبِّ أُوذِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ  
صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية 19.

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

# والغفران

## الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع للوالدة الكريمة و الوالد رحمه الله

و زوجتي الكريمة

و أبنائي \*إيمان و عزوز\* و جميع إخوتي و أخواتي و أبنائهم و أخص بالذكر  
الكتبتين \* فراس و أميرة\*  
و أسأل الله لهم دوام  
الصحة و العافية و أن يجعلهم من عباده المتقين الفائزين بجنات النعيم.

كما أهدي كذلك إلى زملائي في التخرج دون استثناء و بالأخص  
طرهون نور الدين و عبد الرحمن قندوسي  
كما لا أنسى فريق أولمبيك المدرسة العين الصفراء إدارة مدريا و لاعبين  
وكل من ساهم في إثراء هذا البحث من قريب أو بعيد.

كلمة شكر	
إهداء	
مقدمة	
الصفحة	
04	1-مشكلة الدراسة
04	2-فرضيات الدراسة
04	3-أهمية الدراسة
04	4-أهداف الدراسة
05	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
06	6-الدراسات السابقة والمرتبطة
الجانب النظري	
الفصل الأول:المحضر و التحضير البدني لدي لاعبي كرة القدم	
08	1-تمهيد
09	2/ مفهوم المحضر البدني التحضير البدني في كرة القدم
10	3 / أنواع التحضير البدني
11	4/ التحضير التقني والتكتيكي
11	5/ التحضير النفسي للاعب كرة القدم
12	6/ - الخصائص النفسية للاعب كرة القدم
12	7/ أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
13	8/الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.
14	9/مكونات اللياقة البدنية
22	10/ الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
24	خلاصة
الفصل الثاني : كرة القدم	

25	تمهيد
26	1/ تعريف كرة القدم
26	2/ نبذة تاريخية عن كرة القدم
27	3/ التسلسل التاريخي لكرة القدم
28	4/ تطور كرة القدم في الجزائر
30	5/ مدارس كرة القدم
30	6/ المبادئ الأساسية لكرة القدم
31	7/ قوانين كرة القدم
33	8/ طرق اللعب في كرة القدم
34	9/ متطلبات كرة القدم
35	10/ عناصر اللياقة البدنية
38	11/ بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
39	12/ أهداف رياضية لكرة القدم
39	13/ خصائص كرة القدم
40	14/ القيمة التربوية لكرة القدم
41	15/ أهمية كرة القدم في المجتمع
42	خلاصة
الجانب التطبيقي : الفصل الأول: إجراءات البحث	
43	تمهيد
44	1/ الدراسة الاستطلاعية
44	2/ المنهج العلمي المستخدم
44	3/ تحديد المجتمع الأصلي للبحث
45	4/ تحديد عينة البحث .
45	5/ خصائص العينة و كيفية اختيارها
46	7/ أدوات الدراسة

47	7/ المجال الزمني و المكاني
48	8/ إجراءات التطبيق الميداني ( المعالجة الإحصائية)
49	الخلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج الدراسة	
50	تمهيد
50	1/ عرض وتحليل النتائج
71	2/ الاستنتاجات
72	3/ مناقشة الفرضيات
73	4 / توصيات
74	5/ خاتمة
75	6/ خلاصة
77	قائمة المراجع
81	الملاحق
85	ملخص الدراسة

# فائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
47	يمثل قرار الأساتذة في الاستبيان.	01
48	يمثل معاملات الصديق والثبات .	02
50	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01	03
51	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	04
51	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	05
52	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	06
53	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	07
54	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	08
55	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	09
56	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	10
57	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	11
58	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 10	12
59	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 11	13
60	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 12	14
61	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 13	15
64	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 14	16
64	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 15	17
64	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 16	18
65	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 17	19

66	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 18	20
67	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 19	21
69	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 20	22
70	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 21	23

## قائمة الرسوم

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الرسم البياني
50	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01	01
51	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	02
52	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	03
53	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	04
54	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	05
55	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06.	06
56	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	07
57	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	08
58	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09.	09
59	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	10
60	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	11
61	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	12

62	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	13
64	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	14
64	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	15
65	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 16	16
66	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	17
67	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 18	18
68	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	19
69	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 20	20
70	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	21

# الفصل الأول التمهيدي

## مقدمة:

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

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

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

كما يقول محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومرحلة الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها (حسين:، 1997، صفحة 106)، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (البساطي، 1999، صفحة 21)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على معوقات توفر المحضر البدني في فرق كره القدم بالجنوب الغربي ، واقتصرت دراستنا على فئة أكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة أكابر حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية و المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وقد اشتملت هذه الدراسة على جانبين :

الجانب النظري : ويحتوي على ثلاث فصول .

❖ الفصل التمهيدي الاول : وتناولنا فيه الخلفية النظرية لإشكالية البحث والدراسات السابقة والمشاهدة.

❖ الفصل الثاني : تناولنا فيه التحضير البدني لاداء لاعب كرة القدم .

❖ الفصل الثالث : تطرقنا فيه إلى كرة القدم ومتطلباتها.

الجانب التطبيقي : ويحتوي على ثلاثة فصول:

❖ الفصل الأول : تناولنا فيه منهجية وأدوات البحث .

❖ الفصل الثاني : وتم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها .

❖ الفصل الثالث: وتم فيه مناقشة النتائج وتحقيق الفرضيات.

1- إشكالية: يعتبر التحضير البدني ضرورة قصوى في كرة القدم قصد تطوير القدرات و الإمكانيات و المهارات حيث تقتصر على القدرة البدنية و على الصفات (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، و التوازن). كما أن التحضير البدني من أهم العوامل التي تحقق النجاح وبلوغ الدرجات العليا و هذا ما جاء في أغلب الدراسات و الأبحاث المتناولة عند الكثير من الباحثين فمع ما وصل إليه تعلم التدريب الرياضي في ضل التطور التقني على المستوى العلمي علميا بدأ العلم من حيث ما لا انتهى إليه الآخرون بالخطوة الأولى في دولنا ، فان جمعنا للمواد العلمية من المصادر العلمية الجديدة يعد نبراسا للمتمكنين في علم التدريب الرياضي بصفة عامة ومدرسة لطلبة علم التدريب الرياضي في مجال تخصصات الألعاب والفعاليات الرياضية ويرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم . (عناصر اللياقة البدنية ) حيث يحتاج لاعب الكرة إلي مستوى عال من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخططية بكفاءة عالية طوال زمن المباراة .

ولهذا تعتمد عملية التدريب المبدئي على نتائج الدراسات والبحوث الخاصة بتحليل النشاط الحركي لفرق المستويات العالية من واقع المباريات الفعلية لتحديد المتطلبات البدنية التي تمثل في حد ذاتها أسس عامة يتم على ضوئها وضع محتوى برامج التدريب ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان بالكرة أو من دونها وبدرجات مختلفة من الشدة ، وهو ما يؤكد أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم. ويعد التحضير البدني للاعب من الأهداف العامة للتدريب الرياضي وعنصرا أساسيا في تحضير أي فريق للدخول في المنافسات الرسمية وهي عبارة عن مكون لمجموعة من العناصر الأساسية ( السرعة ،القوة ،المرونة ، الرشاقة ... الخ)وهي إحدى المتطلبات الضرورية للعب كرة القدم الحديثة ويعتبرها الخبراء والمحللون بأنها أحد الجوانب الرئيسية للفوز بالمباريات خلال محافظة الفريق على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة وتعتبر اللياقة البدنية مقياسا لنجاح أي فريق في جانبه التدريبي والإعدادي .

وهذا لا يأتي إلا من خلال توفر محضر بدني يعمل على تاصيل التدريب الشاق على إتقان المهارات الفنية الخاصة بطبيعة اللعبة وتثبيتها والتي تعتمد على وجود مجموعة من الصفات ( المداومة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ..... الخ). (حسين:"، 1997، صفحة 184)

ويلعب دور الاختصاصي او المحضر البدني في استهداف اللياقة البدنية او عناصرها لما لها من تأثير في مستوى اللاعب كرة القدم لان المداومة مثلا تعتبر مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار بالأداء بفعالية دون الهبوط بكفاءته أو مقدرة الرياضي على مقاومة التعب (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين) والسرعة تعتبر احد المكونات للياقة البدنية التي تحتاج لها معظم الأنشطة الرياضية فهي ذات أهمية كبيرة في الأداء الرياضي وتعتبر السرعة القدرة على أداء أي حركة أو مهارة باستجابة سريعة وكافية وفق أي من المؤثرات العصبية ومن خلال ذلك نرى أن السرعة هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل وقت ممكن وهذا ما يؤكد ضرورة اختصاصي في الإعداد البدني ملم بمهاته السمات . (احمد، 2015، صفحة 54)

ولعل أهم ما يتطلبه تحضير لاعب كرة القدم هو تطوير بعض الصفات البدنية التي يمكن أن تساهم بشكل فعال وحاضر في إبراز مستواه و أدائه الفني والتكتيكي وهذا مادفعنا الى بحثنا حول معوقات توفر المحضر البدني في اندية كرة القدم بالجنوب الغربي.

و للوصول إلى معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي في بحثنا بأندية القسم الجهوي الجنوب الغربي بالجزائر، بحيث استهدفنا الواقع الحقيقي للمعوقات في توفر المحضر البدني للاعبين كرة القدم بهاته الجهة وقد كان المشكل والعائق في كيفية وظروف توفر المحضر البدني بهاته الجهة نظرا للظروف والعوامل التي تتواجد فيها الفرق وطبيعة العمل لذا نطرح التساؤل التالي:

ماهي معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي بالجزائر؟  
وعلى ضوء التساؤل العام نطرح التساؤلات :

- هل عدم توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب؟
  - هل عدم توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي؟
- 2- اهداف الدراسة :**

- التعرف على معوقات توفر المحضر البدني لدى اندية كرة القدم باندية الجنوب الغربي.
- التعرف على الظروف والعوامل التي تعيق عمل المحضر البدني بهاته الفرق.
- التعرف على كيفية الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم فرق الجنوب الغربي.

### 3-فرضيات الدراسة":

- - مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب.
  - - مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي.
- 4-أهمية الدراسة :**

- تتجلى أهمية الدراسة في جزئين رئيسيين :
- **4-1- الأهمية العلمية :** تمثلت في القيمة العلمية للبحث التي تناولت مهمة المحضر البدني وتوفره وعوامل غيابه في الاعداد البدني لدى اندية كرة القدم في الجنوب الغربي وتناولت اهم الأسباب والمعاملات في ذلك.

### - 4-2-الأهمية العملية :

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

### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 5-1- تعريف كرة القدم:

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

**5-1-2- اصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (سلمان، 2001، صفحة 18)

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

**5-2- التحضير البدني:**

**5-2-1- لغة:** أي فن الأداء الحركي ( التكنيك ) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز ((2) - <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm:16:00h>، 2024)

**5-2-2- اصطلاحا:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (بساطي، 1998، صفحة 21)

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

**5-3- المحضر البدني:** هو الاختصاصي في تهيئة اللاعب بدنيا حتى يكون جاهزا للمنافسة مع نظرائه من الفرق الأخرى ويكتسب قدرة تحمل وبعض الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة.

**6- الدراسات السابقة والمشابهة:**

**1- دراسة سعايدية الهواري 2019** أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على فريق مولودية تسمسليت -ولاية تسمسليت-

**-كيفية وإجراءات الدراسة:** هدفت الدراسة الى معرفة مدى استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترتي على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وطبقت مجموعة من الاختبارات الخاصة بالقوة والسرعة بكل أنواعها والتحمل والرشاقة والمرونة على 12 لاعب لكرة القدم واستخدمت اختبارات السرعة

الانتقالية واختبار السرعة القصوى واختبار مطاولة لسرعة واختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار المطاولة العامة واختبار الرشاقة واختبار المرونة واختبار القوة الانجارية للسائقين اما اختبارات المهارة فتم استخدام اختبار التنطيط واختبار التهديف واختبار الاستقبال واختبار المناولة القصيرة والطويلة والمتوسطة وكذا التنطيط في الهواء.

- **نتائج الدراسة:** ابرزت النتائج تطوير المهارات و المتغيرات البدنية للاعبين لدى افراد العينة التجريبية عكس العينة الضابطة التي لم تسجل ولا تطور مما يبرز الأثر الإيجابي للشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترى على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارة لدي لاعبي كرة القدم .

### 2- دراسة خوجة باسم 2023

أهمية استخدام المحضر البدني للأجهزة التكنولوجية الحديثة في إجراء اختبار المرونة لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية في فرق مدينة المسيلة - صنف أكابر-المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية كيفية وإجراءات الدراسة : تطرقت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استخدام المحضر البدني للأجهزة التكنولوجية الحديثة في إجراء اختبار المرونة للاعبين كرة القدم أثناء العملية التدريبية مقارنة بالطريقة التقليدية في تطبيق الاختبارات الميدانية من ناحية معاملات الاختلاف ونسب الارتياح، واستخدم الباحث المنهج التجريبي في إنجاز دراسته لملائمته طبيعة الموضوع، وذلك من خلال تطبيق اختبار المرونة باستخدام جهاز Flexomètre Avant وباستخدام الطريقة الكلاسيكية وإجراء مقارنة بين النتائج المتحصل عليها، وتمثلت عينة الدراسة في 47 لاعب من فرق مدينة المسيلة

- **نتائج الدراسة:** -التشتت في الاختبارات الحديثة أقل منها في الاختبارات التقليدية. -استخدام التكنولوجيات الحديثة أكثر فاعلية لتقييم صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم من ناحية معاملات الاختلاف لديها مقارنة بالاختبارات التقليدية. -الاختلاف الجوهرى بينهما هو في تصنيف المستويات المعيارية لصفة المرونة حسب نسب الارتياح والتشتت ومعاملات الاختلاف.

### 3-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

تحدثت الدراسات السابقة والمشابهة على متغيرات البحث بشكل عام من حيث التركيب الاصطلاحي اما في الجوهر فتناولت تطوير الصفات البدنية بالتفصيل وكيفية تطويرها دون التطرق عن الفرد الأساسي المهم في عملية التطوير وهو المحضر وكذا مدى توفره في الفرق هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لم تتطرق الى مدى توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم في الدرجة الثانية ولا الثالثة ولا حتى بين الرابطات والجهوية لكرة القدم وهذا الأساس في دراستنا هاته.

الكتاب المنظر

الفصل الثاني

المطر الطين والشمس والشمس والشمس

## تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية (الشاطي، 1992، صفحة 158) ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفيتية تعتبر أنّ مكونات اللياقة هي:

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

**1- لمحة عن المحضر البدني و التحضير البدني:**

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

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

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية.

و يقصد بالمحضر البدني هو الفرد الذي يقوم بكل الإجراءات والتمرنات المخططة التي يضعها ، ويتدرب عليها اللاعب، ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه، وفقا لمقتضيات اللعبة، والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة.

**2- مفهوم المحضر البدني والتحضير البدني في كرة القدم:****1-2- ماهية التحضير البدني في كرة القدم :**

ونقصد به كل الإجراءات والتمرنات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة (R.telman, 1991, p. 51)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (عبده، 2001، صفحة 35)

**2-2- ماهية المحضر البدني:**

هو الشخص الذي يعمل في خفاء وبعيدا عن الأنظار ولكن دوره ملموس ومكشوف لكل متتبع، فهو الذي يعطي برامج ويحول صلاحيات الجاهزية للاعبين ويساهم في الرفع من لياقتهم، وهو الشخص الوحيد داخل الطاقم الأدرى بعلوم الفيزيولوجيا، والتي تنطرق إلى كل ما من شأنه أن يحدث للإنسان ابتداء من مصادر الطاقة التي يستعملها، وتكيفه مع مجهود بدني معين من خلال دراسة علمية لحدة التمرين و المدة الزمنية وطريقة الأداء.

**3- أنواع التحضير البدني:**

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (شعلان، 1994، صفحة 368)

فعليةا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين (najem, 1998, p. 19) ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

**3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:**

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (إبراهيم، 2000، صفحة 39) ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب

**3-2- مرحلة الإعداد الخاص:**

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

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (إبراهيم، 2000، صفحة 145)

**3-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:**

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

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

- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري (إبراهيم، 2000، صفحة 188)

### 3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التحريية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري، ثم الإعداد البدني الخاص (اسماعيل، 2003، صفحة 28)

### 4- التحضير التقني والتكتيكي:

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

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور وفقاً للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين (رفعت، 1988، صفحة 59)

### 5- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة (علاوي، 1998، صفحة 28) وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولا: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.  
ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.  
رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب (الحق، 2005، صفحة 57)

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

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

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

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البيسكولوجية (Akramov, 1985, p. 38)

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

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

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

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي ، 1988 ، صفحة 28)

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

### 8-1 تعريف اللياقة البدنية:

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

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

ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (حنفي ، 1988 ، صفحة 58)

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية

الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

### 8-2- مكونات اللياقة البدنية:

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

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

- القوة العضلية.
- الجلد العضلي.
- الجلد الدوري.

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

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

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

- توافق الذراع والعين.
- توافق القدم والعين.

### 8-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (الصفار، 1987، صفحة 199) وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية (حسنين ك.، 1984، صفحة 35)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية (سلامة، 1980، صفحة 133)

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

### 8-2-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

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

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري (محسن، 1989، صفحة 84)

ثانياً: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي

للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (مختار، 2000، صفحة 36)

### 8-2-1-2- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية

الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان أحرقتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

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

### 8-2-1-3- أهمية القوة:

للحظة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب (حسنين م.، 2004، صفحة 21) تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين. تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة). تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة. تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

### 8-2-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (الصفار، 1987، صفحة 224) بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

### 8-2-2-1 أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دوراً مهماً لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة (محسن، 1989، صفحة 144) ثانياً: سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالباً ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظراً لأنه بأجزاء أو مناطق

معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا سرعة رد الفعل :

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

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالتفزز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب (خريط، 2002، صفحة 74)

### 8-2-2-2 طرق تنمية السرعة:

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

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

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

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

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

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

### 8-2-2-3 أهمية السرعة:

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

### 8-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع

وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (علاوي، 1998، صفحة 221)

### 8-2-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

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

ثانياً: المرونة السلبية:

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

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر (سلامة، 1980، صفحة 44)

### 8-2-3-2- طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.

- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة (مختار، 2000، صفحة 71)

### 8-2-3-4- أهمية المرونة:

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

### 8-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته مهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعوقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (R.telman، 1991، صفحة 54)

### 8-2-4-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

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

ثانياً: التحمل الخاص:

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

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

يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة (بطرس رزق الله، 1994، صفحة 28)

#### 8-2-4-1- طرق تطوير التحمل:

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

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

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفكري، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكييف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم (حسن، 1995، صفحة 94)

#### 8-2-4-2- أهمية التحمل:

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

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (R.telman, 1991, p. 29)

#### 8-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (الشاطي، 1992، صفحة 81)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء (محجوب، 1989، صفحة 87)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان

مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

### 8-2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
  - رشاقة خاصة.
  - أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (مختار، 2000، صفحة 67)

### 8-2-5-2-مكونات الرشاقة:

- أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.
- ب- التوازن:يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).
- ج-التوافق:يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد (سويد، بدون سنة، صفحة 51).

### 8-2-5-3-طرق تطوير الرشاقة:

- ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفترى والتكراري إلا أن هناك أسلوب تستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.
- كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:
- 1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

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

3-يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة،ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلاً عن الحركات التي تدخل في نطاق

الصفات البدنية والتي يزاؤها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

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

-تغيير شدة الرياضي لتمرين المنافسات والتمرين المساعدة.

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

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

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

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

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية (حسن، 1995، صفحة 631)

### 8-2-5-4-أهمية الرشاقة:

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

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

التكنيك (weinek, 1986, p. 25)

### 9- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

#### 9-1- طريقة التدريب المستمر:

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

(Bernard, 1990, p. 57)

#### 9-2- طريقة التدريب الفتري:

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

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

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

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

### 9-3- طريقة التدريب التكراري:

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

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع (weinek, 1986, p. 77)

### 9-4- طريقة التدريب الدائري:

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

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

### 9-5- طريقة Stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

### 9-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمارين بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار، 2000، صفحة 223)

### 10-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة

يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (الشاطي، 1992، صفحة 165)

#### خلاصة:

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

---

الفصل الثالث

حكمة القدر وقت الظلمة

تمهيد:

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

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

### 1 - تعريف كرة القدم:

#### 1-1-1 التعريف اللغوي:

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

#### 1-2-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986، صفحة 52) وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

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

#### 1-3-3 التعريف الإجرائي:

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

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

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السليبي لتدريب للقوات الخاصة.

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

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (ملوي، 1999، صفحة 9)

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

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (ملوي، 1999، صفحة 13)

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

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

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

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس علمية فازت بها الأرجواي.

- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب (الجواد، 2000، صفحة 16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخباً.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية (Michel, 1998, p. 14)

#### 4- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي راييس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة

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

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

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (تلي، 1997، صفحة 22)

#### 4-1 النادي الجزائري لكرة القدم:

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

#### 4-2 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

#### 4-3 هياكل النادي:

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

#### 4-4 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى (1) - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

#### 5-مدارس كرة القدم:

- كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:
- أ- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- ب- المدرسة اللاتينية.
- ج - مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، صفحة 112)

#### 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

- كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.
- ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.
- وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في

الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى (الجواد، 2000، صفحة 57)

#### 7- قوانين كرة القدم:

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

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

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن

يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة:** وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون

حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً

تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع

المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات

غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.. (الصفار، 1987، صفحة 97)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

**7-1 ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن

100م ولا يقل عن 60م.

**7-2 الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

**7-3 مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

**7-4 الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**7-5 مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**7-6 مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة (المنشري، 1987، صفحة 125)

**7-7 ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**7-8 طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة (المنشري، 1987، صفحة 255)

**7-9 التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

**7-10 الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:  
. ركل أو محاولة ركل الخصم.

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.. (الصفار، 1987، صفحة 30)

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

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

الجزء.

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

**7-14 ضربة المرمى:** عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (الجواد، 2000، صفحة 177)

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

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

**8- طرق اللعب في كرة القدم:**

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

**8-1- طريقة الظهير الثالث (WM):**

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

**8-2- طريقة 4-2-4:**

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

2005، الصفحات 105-106)

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

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلق دفاع الخصم (الحق، 2005، صفحة 36)

### 8-4 طريقة 3-3-4:

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

### 8-5 طريقة 3-3-4:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (Michel، 1998، صفحة 158)

### 8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي

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

### 8-7 الطريقة الشاملة:

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

8-8 الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين )...

### 9- متطلبات كرة القدم:

#### 9-1 الجانب البدني:

#### 9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (الشافعي، 1998،

صفحة 63)

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

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

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (الشافعي، 1998، صفحة 25)

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

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي) (PRADET, 1997, p. 22)

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

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (البساطي، 1999، صفحة 36)

### 10- عناصر اللياقة البدنية:

10-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم

للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

### 10-2 القوة العضلية:

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

### 10-3 السرعة:

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

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية (ناجي، 1984، صفحة 75)

### 10-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية (السيد، 2001، صفحة 39)

### 10-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة (حسن، 1995، صفحة 87) ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

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

**أولاً:** القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

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

**ثالثاً:** القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (علاوي، 1998، صفحة 110)

### 10-6 المرونة:

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

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية (WULLACK, 1990, p. 145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جراحة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعد نهاية جراحة التدريب (عبدالفتاح، 1994، صفحة 394)

### 10-2 الجانب النفسي:

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

### 10-3 الجانب المهاري:

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

والأداء ... (عبد، 2001، صفحة 97)

### 11-1 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

#### 11-1 حب اللاعب للعبة:

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

#### 11-2 الثقة بالنفس:

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

#### 11-3 التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه (رفعت، 1988، صفحة 111)

#### 11-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى (الحق، 2005، صفحة 28)

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

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

#### 11-6 الكفاح:

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

#### 11-7 التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة

إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق (الحق، 2005، صفحة 22)

### 12- أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ (الوطنية، 1984)

### 13- خصائص كرة القدم:

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

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

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

**13-7- حرية :** اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

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

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.
- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.
- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص

ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (محبوب، 1989، صفحة 135)

### 15- أهمية كرة القدم في المجتمع:

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

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

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

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

\* **الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندوال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين (الخولي، 1996، صفحة 108)

## خلاصه:

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



# الباب الثاني

التفاهة في اللغة

# الفصل الأول

منهجية البحث والدراسات الميدانية

## تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدربي اندية "أكابر" لكرة القدم الجنوب الغربي.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (جديري، 2001) وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المدربين الذين ينشطون فيه على مستوى الجهة الغربية ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا،ومن خلال دراستنا حول موضوع " معوقات توفر المحضر البدني "، توجهنا إلى اندية القسم الجنوب الغربي، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على معوقات توفر المحضر ومدى التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى المدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

- كان عدد افراد العينة الاستطلاعية 03 مدربين وبلغت نسبتهم 05% من عينة الدراسة الكلية.

**2- المنهج المتبع:**

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقاً من موضوع البحث فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (الحميد، 2003، صفحة 66) فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (صالح، 2003، صفحة 41)

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد، 1986، صفحة 182) ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

**3- مجتمع البحث:**

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة

(مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان-أو أية وحدات أخرى) (بوحوش، 1995، صفحة 156) وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى للأندية للجنوب الغربي ولاية النعامة والبيض وبشار وغيرها صنف أكابر والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

#### 4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو أو مدن أو غير ذلك" (زرزواتي، 2007، صفحة 334) وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى اندية قسم الجنب الغربي وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (35%) من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:  
-العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت العينة على مدربين لكرة القدم موزعين على أندية: فرق الجنوب الغربي
- غالية العين الصفراء .
- امل العين الصفراء
- سريع النعامة
- اتحاد النعامة
- شباب المشرية
- اتحاد المشرية
- شببية الساورة
- شباب قير العبادله
- اتحاد بشار الجديد
- اتحاد بن عمار
- شباب ادرار
- شباب تيندوف
- امل تبلبالة
- مولودية البيض
- شباب بوقطب

### 5- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

#### 5-1- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان مدة خلال وضع إستمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الإقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (الشافعي، 1998، صفحة 205)

وكانت إستمارة البحث تعتمد على أسئلة مغلقة وزعت على المديرين .

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

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

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

#### 5-3- المقابلات الشخصية:

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

#### 6- مجالات البحث:

##### 6-1 المجال المكاني:

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

##### 6-2 المجال الزمني:

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

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

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان لمدربي للأندية المعنية وذلك بتاريخ 18 ماي 2024 وتم استرجاعها بتاريخ 26 ماي 2024.

#### 7- متغيرات البحث:

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

**7-1 المتغير المستقل:** هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. <sup>(1)</sup>، ويظهر المتغير المستقل في البحث معوقات .

**7-2 المتغير التابع:** وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع. ويظهر المتغير التابع في البحث المحضر البدني في اندية كرة القدم.

#### 8-0 المعاملات العلمية:

#### 8-1- صدق المحكمين :

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

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

#### -جدول رقم 01 يبين قرار الأساتذة في الاستبيان.

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	القرار
حجار محمد خرفان	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقبول
ببوشة وهيب	أستاذ محاضر أ	جامعة مستغانم	مقبول
كوتشوك سيد احمد	أستاذ التعليم العالي	جامعة مستغانم	مقبول

8-2- معامل الصدق والثبات :

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

جدول (02) يبين معامل الصدق و الثبات الاستبيان والصدق الذاتي

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

المعالم الإحصائية المحاور	حجم العينة	درجة الحرية (ن-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل الصدق
الاستبيان	03	01	0.05	0.94

8-3- موضوعية الاستبيان:

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

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

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

$$\begin{array}{l} \text{س} \\ \text{X} \\ \text{ع} \end{array} \quad \frac{\text{ع}}{\text{س}} \times 100\%$$

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

س: عدد أفراد العينة

X: النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

-اختبار كا تربيع للفروقات المعنوية.

**خلاصة :** تم في هذا الفصل التطرق الى منهجية البحث والطرق المستخدمة في جمع البيانات وكذا التطرق للعينة ومجتمع البحث والأدوات الإحصائية ومجالات البحث كما تطرقنا للاداة وراي الباحثين فيه .

الفصل الثاني

تحليل النتائج

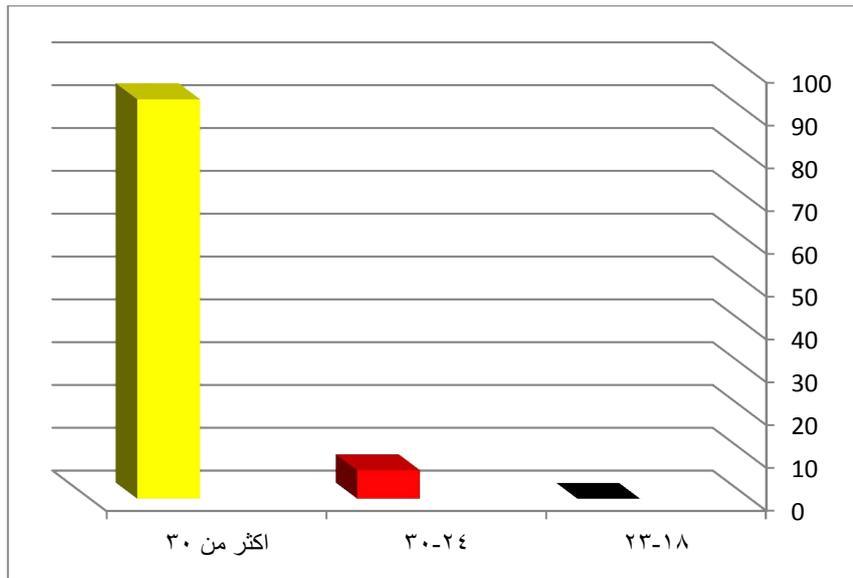
تمهيد: سيتم التطرق الى تحليل و مناقشة النتائج في هذا الفصل بالتفصيل تبعا للاسئلة المدرجة في الاستبيان

-محور البيانات العامة

السؤال الأول: ما هو سنك؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول.

التكرارات النسب المئوية (%)		
00	00	23-18
06.67	02	30-24
93.33	13	اكتر من 30
100	15	المجموع



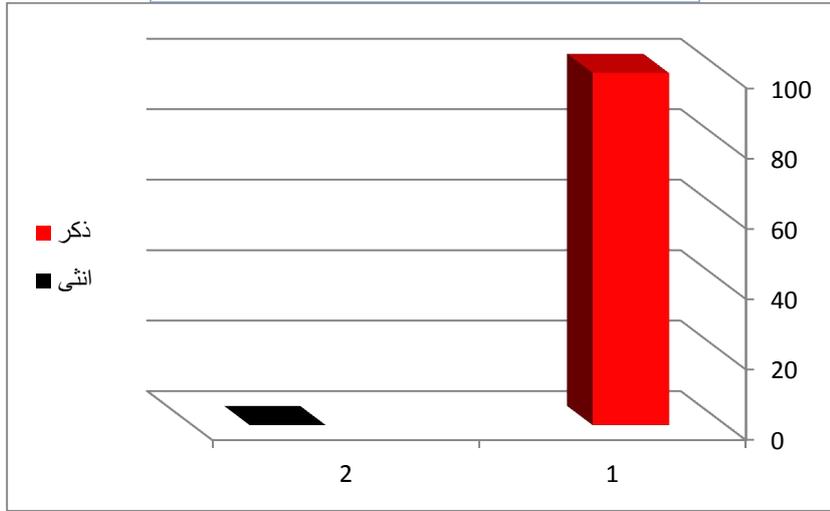
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور 01

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

السؤال الثاني: ما هو جنسك ؟

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

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



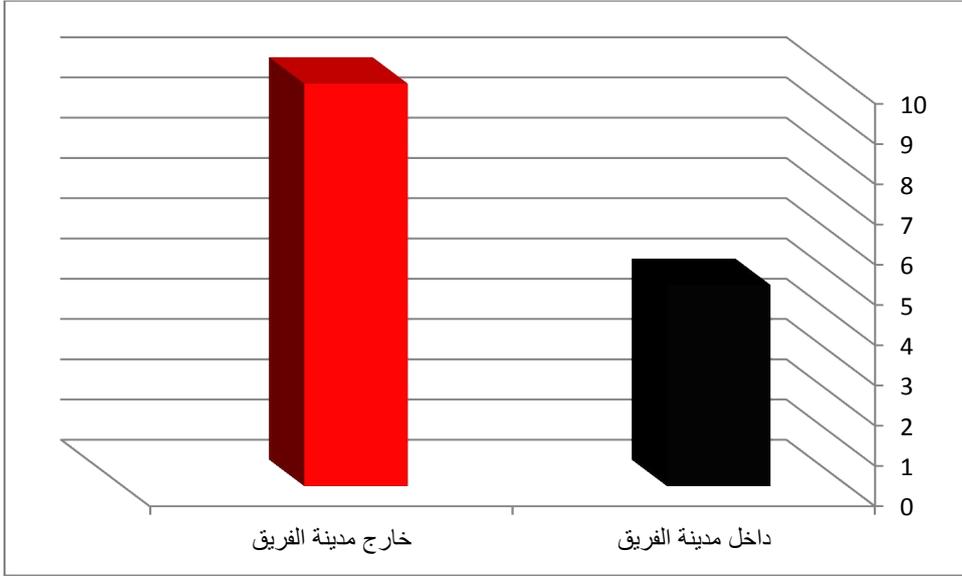
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور 01

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

السؤال الثالث: ما هو مكان اقامتك ؟

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

التكرارات النسب المئوية (%)		
33.33	05	داخل مدينة الفريق
66.67	10	خارج مدينة الفريق
100	15	المجموع



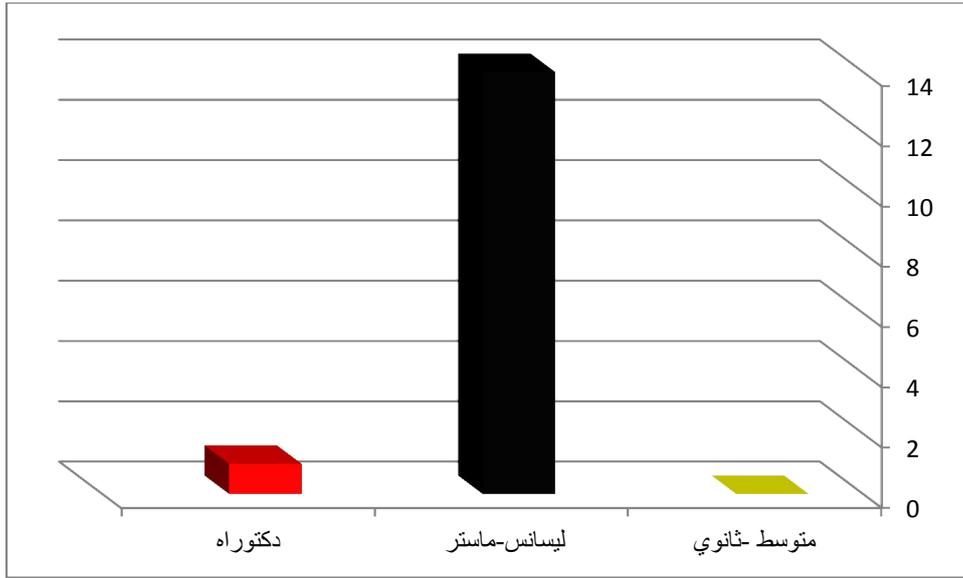
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدرسين تقيم خارج مدينة الفريق.

السؤال الرابع: ماهو مستواك العلمي؟

جدول رقم 06: يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	
00	00	متوسط - ثانوي
14	93.33	ليسانس - ماستر
01	6.67	دكتوراه
15	100	المجموع



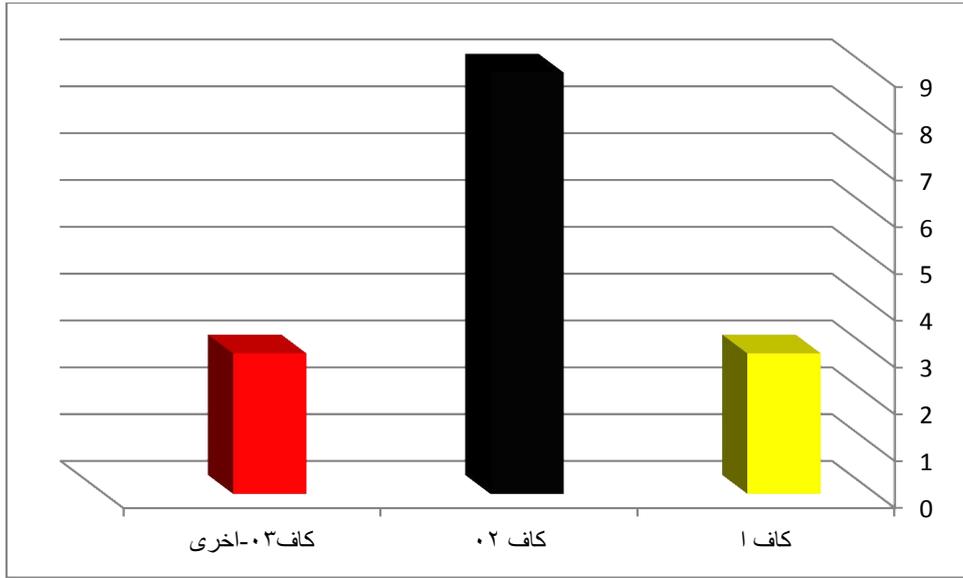
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور 01

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن المديرين الحاملين لشهادة ليسانس و ماستر يمثلون النسبة الأكبر في العينة 93.33% في حيث يمثل حاملي شهادة الدكتوراه نسبة 6.67% كما انعدمت نسبة المديرين الذين مستواهم متوسط او ثانوي 00%

السؤال الخامس: الشهادات المتحصل عليها ؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 05 من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كارتير	التكرارات النسب المئوية (%)	
			المحتسبة الجدولية	المئوية (%)
دال	0.05	3.84	03	20
			09	60
			03-اخرى	20
			المجموع	100

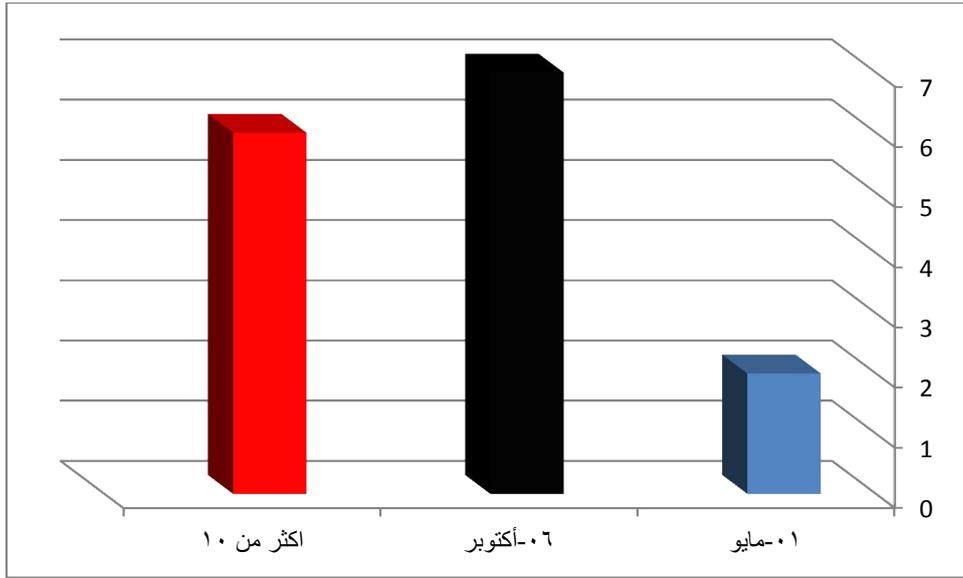


شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور 01 من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا بشهاداتهم كاف 2 60% ، في حين أن كاف 3 وأخرى مانسبته 20% ، وكذا نسبة المدربين الذين صرحوا بكاف اكانت 20% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 9.80 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بشهادات كاف 02.

السؤال السادس: ما عدد سنوات الخبرة المهنية ؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور 01

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)	
			02	07
دال	0.05	3.84	13.33	05-01
			46.66	10-06
			40	اكثر من 10
			100	المجموع

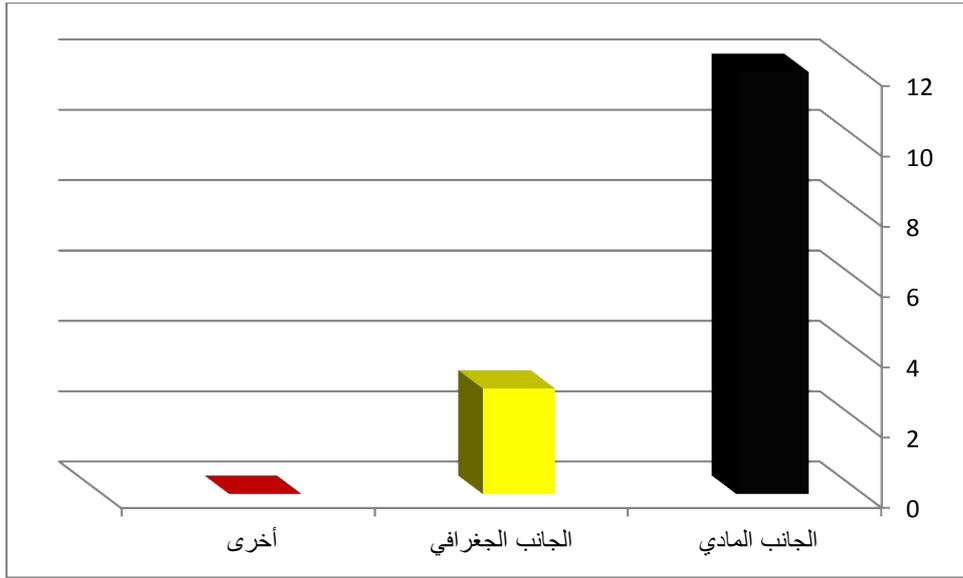


شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور 01 من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة من المدربين صرحوا لهم خبرة بين 01-05 سنة 13.33% ، في حين أن الذين يملكون 06-10 سنوات يمثلون نسبة 46.66% والذين يملكون أكثر من 10 سنوات خبرة تبلغ نسبتهم 40% ، وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 5.78 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي أكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بخبرة 06-10 سنوات.

السؤال السابع: المشاكل التي تعرقل عمل المدرب في فرق الجنوب ؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور 01

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
		المحتسبة	الجدولية			
الجانب المادي	80	12	3.84	0.05	01	دال
الجانب الجغرافي	20	03	7.15	0.05	01	دال
أخرى	00	00				
المجموع	100	15				

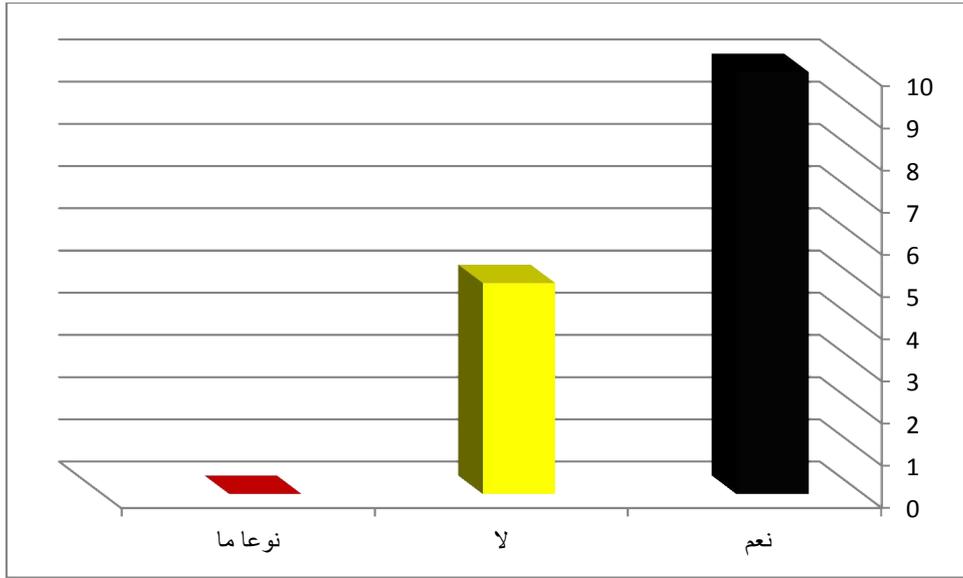


شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور 01 من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 80% صرحوا ان المشكل المادي هو أساس المشاكل التي تعرقل عمل المدرب في فرق الجنوب ، في حين أن نسبة 20% من المدربين صرحوا ان الجانب الجغرافي وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 7.15 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بالجانب المادي .

السؤال الثامن: هل للإدارة دور في تسهيل عملك ؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 08

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع المحتسبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)			
			نعم	لا		
دال	02	0.05	3.84	10.68	66.67	10
					33.34	05
					00	00
					100	15



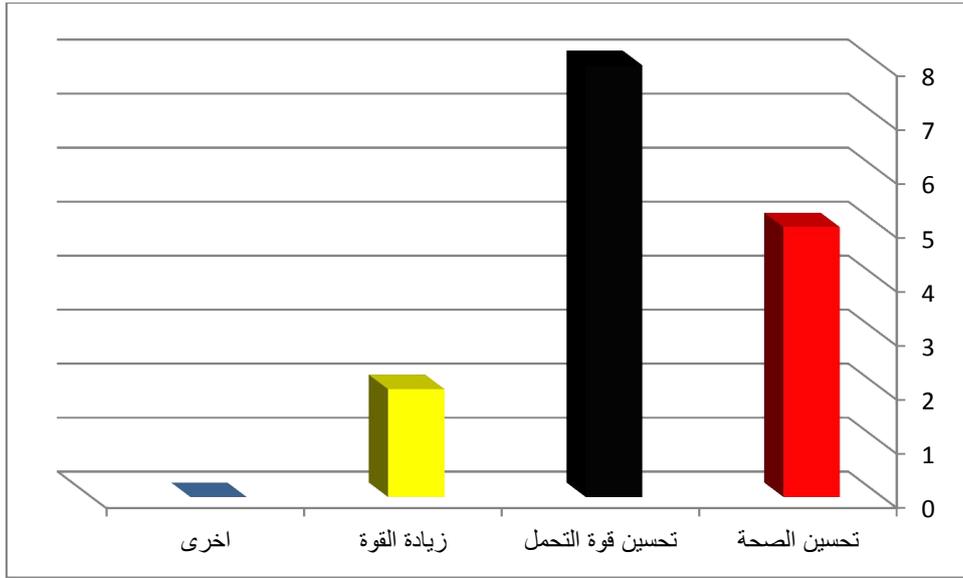
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 66.67% اجابوا ان الإدارة لها دور في تسيير العمل ، في حين أن نسبة 33.34% كانت لاجابات لا ، وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 10.68 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت نعم.

السؤال التاسع: - أي الأهداف التالية تتناسب مع عملك ؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 09

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)		
		الجدولية	المحتسبة	النسب المئوية (%)	التكرارات	
دال	01	0.05	5.11	12.80	33.33	05 تحسين الصحة
					53.33	08 تحسين القوة التحمل
					13.34	02 زيادة القوة
					00	00 اخرى
					100	15 المجموع



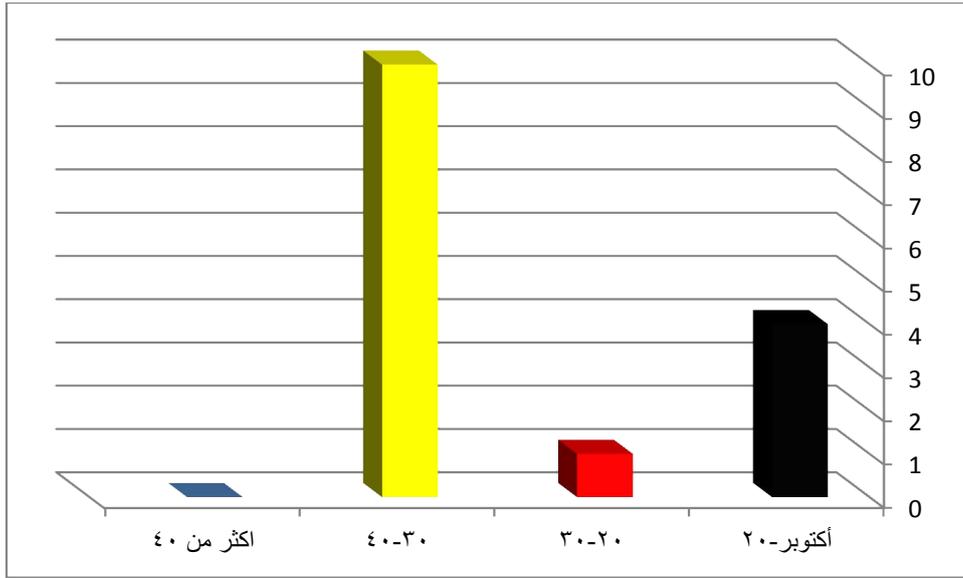
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين 53.33% تجيب ان تطوير قوة التحمل هو ما يتناسب مع عملهم ، في حين أن نسبة 33.34% ، يجيبون ب تحسين الصحة ومانسبته % 13.34 اجابت بتطوير القوة وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.80 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 5.11 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت بتحسين قوة التحمل.

1- السؤال العاشر: ما هو عدد الحصص لبلوغ أهدافك التدريبية ؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 10

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)			
		الجدولية	المحتسبة				
دال	03	0.05	5.11	16.20	26.66	04	20-10
					6.67	01	30-20
					66.67	10	40-30
					00	00	اكثر من 40
					100	15	المجموع



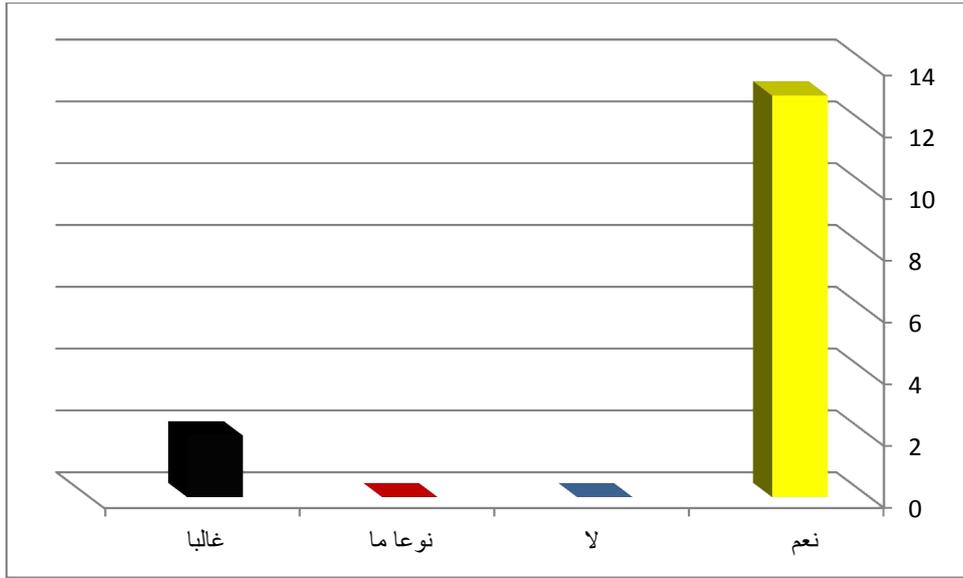
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين صرحوا ان عدد الحصص التدريبية 10-20 حصة التي تكفيهم 26.66% كما بلغت نسبة الذين اجابو عدد الحصص 20-30 حصة 6.67% و أن نسبة الذين اجابو ان عدد الحصص 30-40 حصة كانت 66.67% كما بلغت نسبة الذين اجابو اكثر من 40 حصة تدريبية 00% كما بلغت قيمة كاسي المحتسبة 16.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسي الجدولية والبالغة 5.11 عند إجابات الطلبة لصالح الذين اجابو 30-40 حصة تدريبية. درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

السؤال الحادي عشر : هل للجانب التقني دور في إنجاح الحصة التدريبية ؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 11

معنوية اختبار كاسي <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كاسي الجدولية	قيمة كاسي التكرارات النسب المئوية (%)		نوعا ما غالبا المجموع
			المحتسبة	الجدولية	
دال	03	0.05	5.11	18.87	نعم 13 86.66
					لا 00 00
					نوعا ما 00 00
					غالبا 02 13.34
					المجموع 15 100



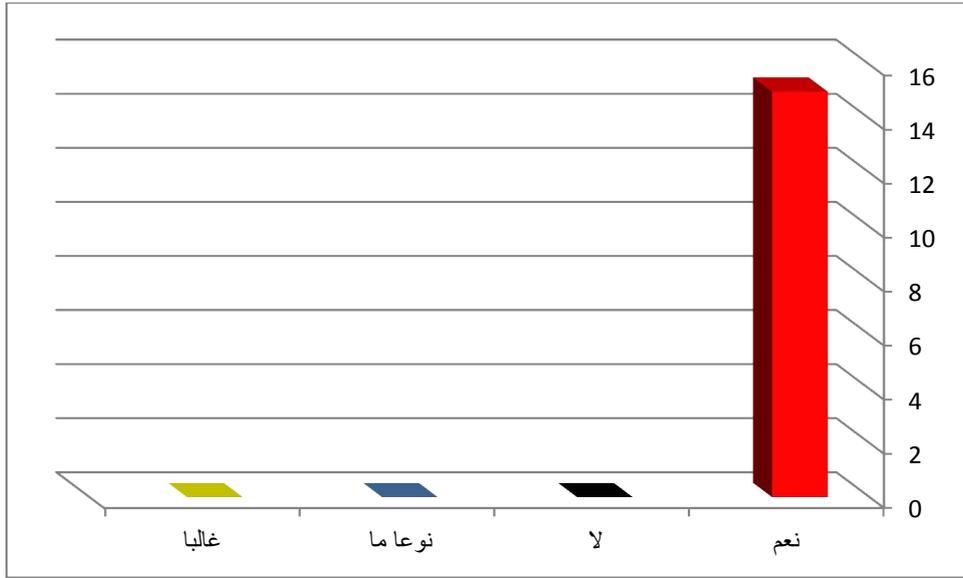
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 11

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين صرحوا ان للجانب التقني دور في إنجاح الحصة التدريبية بلغت 86.66% كما بلغت نسبة المدربين الذين صرحوا غالبا 13.34% ونسبة نوعا ما ولا بلغت 00% كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 18.87 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 5.11 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات الطلبة لصالح المدربين الذين اجابوا بنعم.

السؤال الثاني عشر: هل للجانب البدني دور في إنجاح الحصة التدريبية ؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 12

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كاتربيع		مستوى دلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار $\chi^2$
	المحتسبة	الجدولية			
نعم	15	100	0.05	04	دال
لا	00	00			
نوعا ما	00	00			
غالبا	00	00			
المجموع	15	100			



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال 12

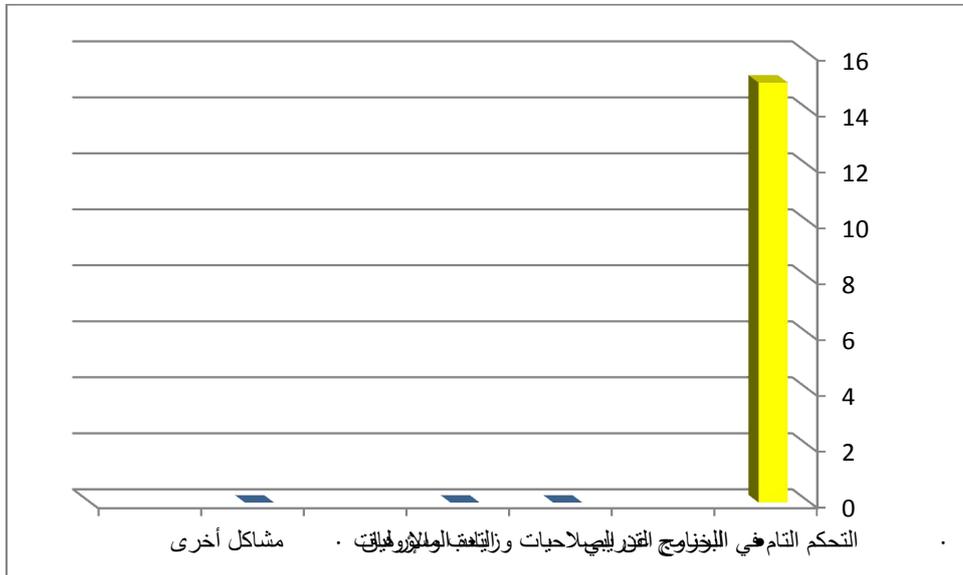
من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن كل المدربين الذين صرحوا ان الجانب البدني مهم في انجاح الحصة التدريبية بنسبة 100 % كما بلغت نسبة الإجابة ب لا ونوعا ما وغالبا نسبة 00% أي انعدمت كما بلغت قيمة كاسا المحتسبة 21.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسا الجدولية والبالغة 07.21 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين صرحوا ب نعم.

السؤال الثالث عشر ما هي النتائج المترتبة على توليك مهنة المحاضر البدني والمدرب الرئيسي في نفس الوقت ؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث عشر

التكرارات النسب المئوية (%)	قيمة كاسا تريبع المحتسبة الجدولية		مستوى دلالة الحرية	درجة حرية اختبار كاسا <sup>2</sup>	معنوية
	15	100			
التحكم التام في البرنامج التدريبي	15	100	0.05	04	دال
الخروج عن الصلاحيات	00	00			

		وزيادة المسؤوليات	
		00	00
	• التعب والإرهاق		
		00	00
	• مشاكل أخرى		
		100	15
	المجموع		



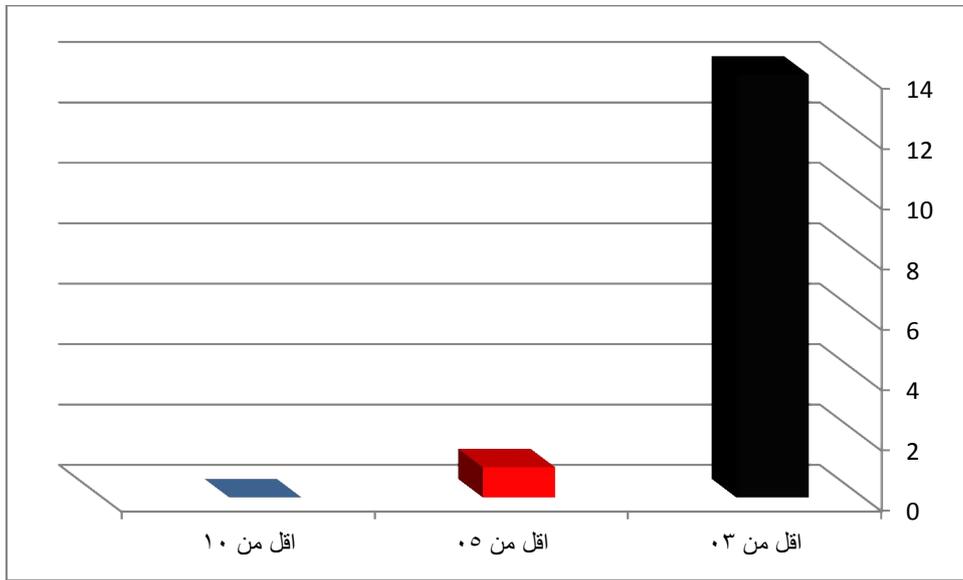
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 13

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة المدربين الذين صرحوا ان النتائج المترتبة على توليهم مهنة المحاضر البدني والمدرب الرئيسي في نفس الوقت هي التحكم التام في البرنامج التدريبي بلغت 100% كما بلغت نسبة المدربين الذين صرحوا ب الاقتراحات الأخرى 00% كما بلغت قيمة كات المحتسبة 21.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كات الجدولية والبالغة 07.21 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين الذين صرحوا التحكم التام في البرنامج التدريبي.

1- السؤال الرابع عشر ما هو عدد الفرق التي عملت بها رفقة المحاضر البدني ؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 14

معنوية اختبار $\chi^2$	مستوى دلالة الحرية	قيمة كارتيرج المحسوبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)				
			قيمة كارتيرج المحسوبة	الجدولية	النسب المئوية (%)		
دال	02	0.05	3.84	6.36	93.34	14	03 من اقل
					6.67	01	05 من اقل
					00	00	10 من اقل
					100	15	المجموع



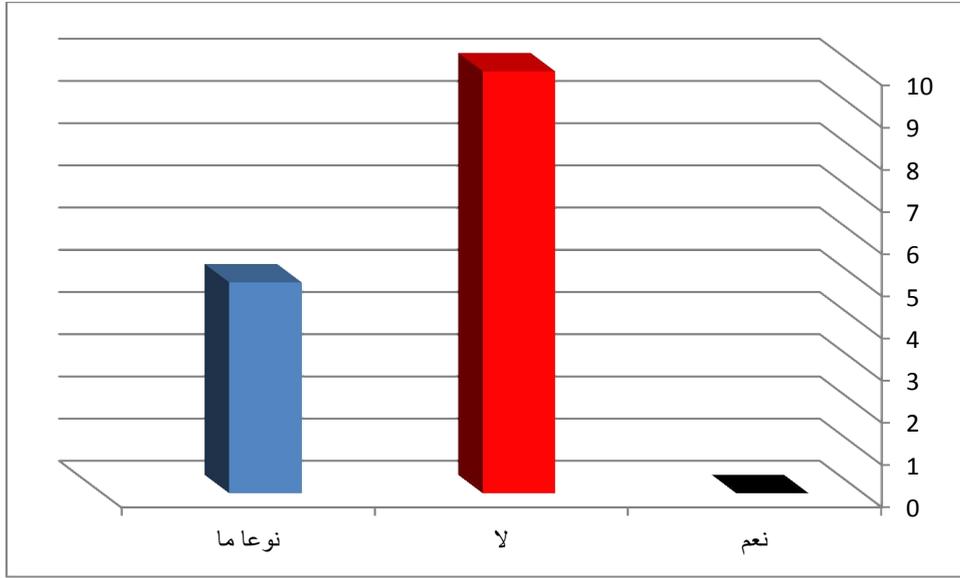
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 14

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا ان عدد الفرق التي عملو بها رفقة المحضر البدني اقل من 3 فرق نسبتهم 93.34 % ، في حين أن الذين اجابو باقل من 05 فرق نسبتهم 6.67% وانعدمت نسبة المجيبين ب اقل من 10 فرق وكانت قيمة كارتيرج المحسوبة 6.36 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب اقل من 03 فرق. السؤال الخامس عشر: هل تواجد المحضر البدني في الفريق يخرج نوعا ما المدرب الرئيسي؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 15

معنوية اختبار $\chi^2$	مستوى دلالة الحرية	قيمة كارتيرج المحسوبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)		
			قيمة كارتيرج المحسوبة	الجدولية	النسب المئوية (%)
			00	00	نعم

لا	10	66.67	5.92	3.84	0.05	02	دال
نوعا ما	05	33.34					
المجموع	15	100					



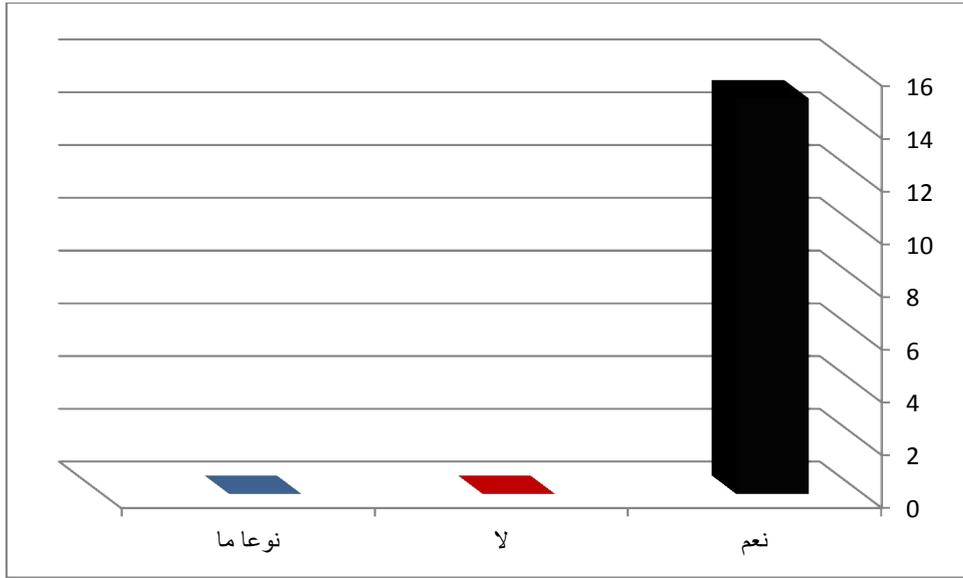
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 15

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر المدربين 66.67% صرحوا ان تواجد المحضر البدني في الفريق لا يجرع المدرب الرئيسي وما نسبته من المدربين 33.34% صرحوا انهم يرحون نوعا ما وانعدمت نسبة المحييين ب نعم وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 5.92 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال السادس عشر: - هل للمحضر البدني دور في الفريق خارج الحصص التدريبية؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس عشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة حرية	معنوية اختبار كا <sup>2</sup>
		المحتسبة	الجدولية			
نعم	15	100				
لا	00	00	18.02	0.05	02	دال
نوعا ما	00	00				
المجموع	15	100				



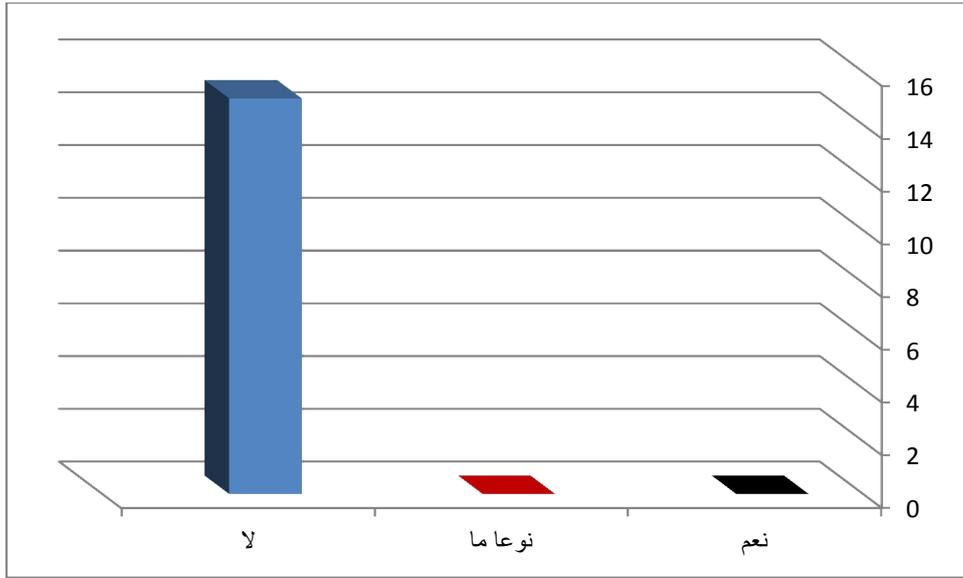
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 16

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الكلية للمدرين 100% اجابوا ب للمحضر البدني دور في الفريق خارج الحصص التدريبية ، في حين أن الذين أجابوا ب لا ونوعا نسبة منعدمة 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 18.02 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب نعم.

السؤال السابع عشر: - هل دور المحضر البدني مقتصر على بداية الموسم فقط ؟

جدول رقم 19: يبين التحليل الإحصائي للسؤال 17

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



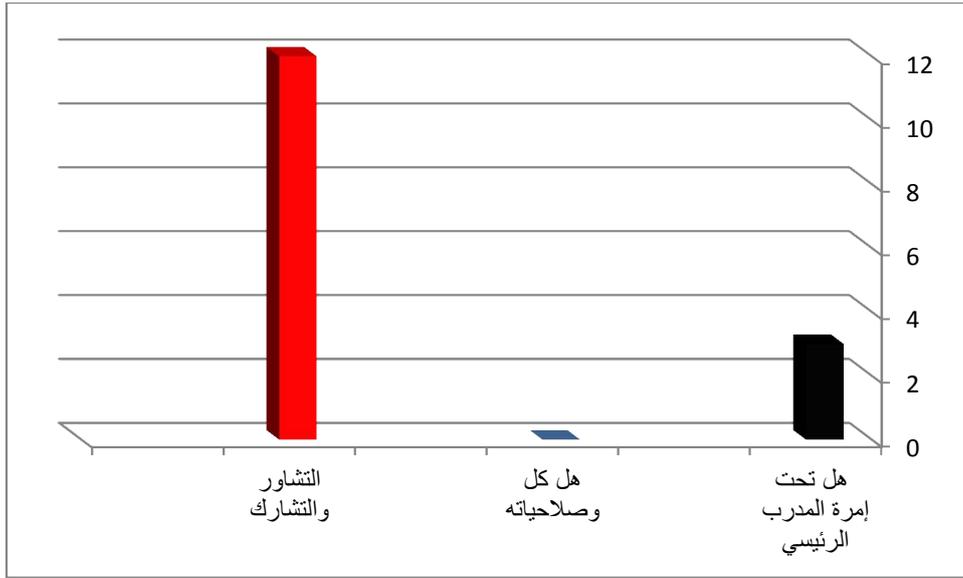
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 17

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الكلية من المدربين يرون ان دور المحضر البدني ليس مقتصر على بداية الموسم فقط 100% ، في حين أن نسبة الذين اجابو ب نوعا ما 00% و نسبة المجيبين بنعم 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 18.02 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب لا.

السؤال الثامن عشر: كيف يكون عمل المحضر البدني ؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 18

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية	قيمة كا تربيع		التكرارات النسب المئوية (%)			
		المحتسبة الجدولية	المحتسبة الجدولية	التكرارات النسب المئوية (%)	التكرارات النسب المئوية (%)		
دال	02	0.05	3.84	14.78	20	03	
					هل تحت إمرة	المدرّب الرئيسي	
					00	00	هل كل وصلاحياته
					80	12	التشاور والتشارك
100	15	المجموع					



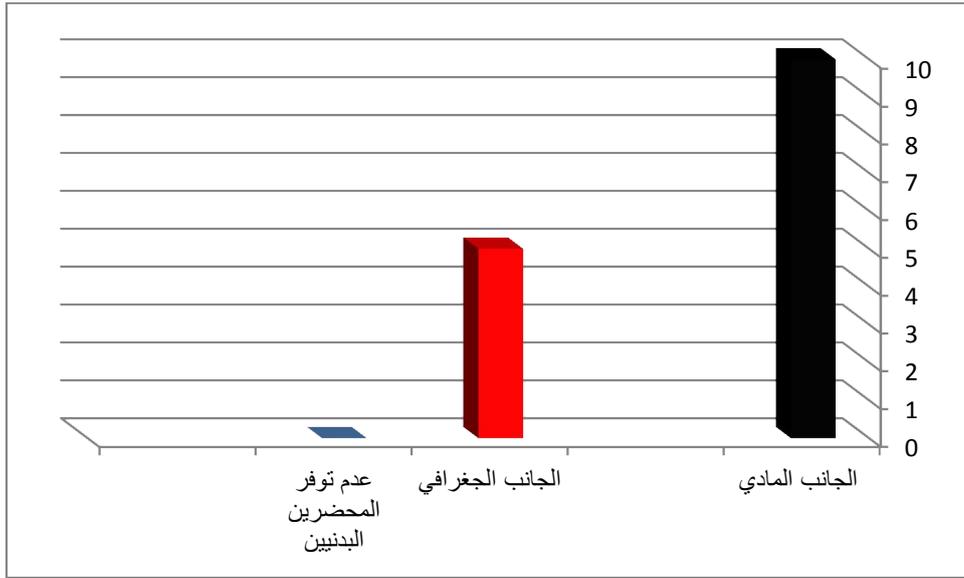
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 18

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين 80% اجابوا ب يكون عمل المحضر البدني مع المدرب الرئيسي بالتشارك والتشاور ، في حين أن الذين اجابوا ب تحت إمرة المدرب الرئيسي نسبتهم 00% و نسبة المحيين ب كل وصلاحياته نفس الشيء 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 14.78 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب بالتشاور والتشارك.

السؤال التاسع عشر: ما هي أسباب عدم تعاقد فرق الجنوب الغربي مع المحضر البدني ؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 19

معنوية اختبار كا <sup>2</sup>	مستوى دلالة الحرية		قيمة كا تربيع المحتسبة الجدولية		التكرارات النسب المئوية (%)	الجانب المادي
	02	0.05	3.84	12.88		
غير دال					66.67	10
					33.34	05
					00	00
						عدم توفر المحضرين البدنيين
					100	15
						المجموع



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 19

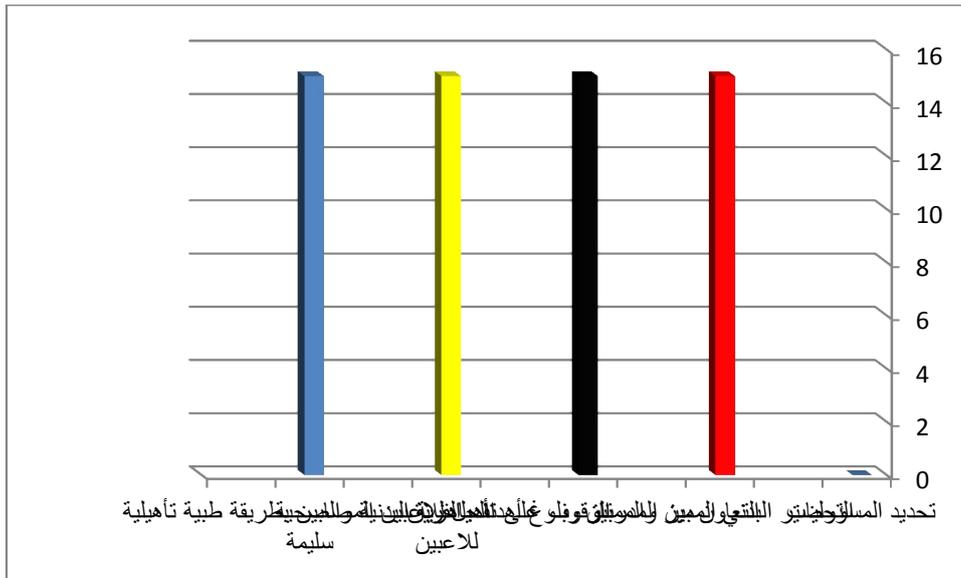
من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا بأن الجانب المادي من أسباب عدم تعاقد فرق الجنوب الغربي مع المحضر البدني 66.67% ، في حين أن الذين اجابوا ب الجانب الجغرافي نسبتهم 33.34% و نسبة المجهين بعدم توفر المحضرين البدنيين 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 12.88 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 3.84 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات التي اجابت ب الجانب المادي.

السؤال العشرين: في رأيك ما هي إيجابيات تواجد المحضر البدني في الفريق ؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 20

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا تربيع		مستوى دلالة	درجة حرية	معنوية اختيار كا <sup>2</sup>
		الجدولية	المحتسبة			
00	00	5.11	21.07	0.05	03	دال
<p>• تحديد المسؤوليات</p>						
15	100	التحضير البدني المميز والممتاز				
15	100	التعاون بين المدربين				

وبلوغ أهداف الفريق		
100	15	الوقوف على الجاهزية البدنية والصحية للاعبين
100	15	تأهيل للاعبين المصابين بطريقة طبية تأهيلية سليمة
100	15	المجموع



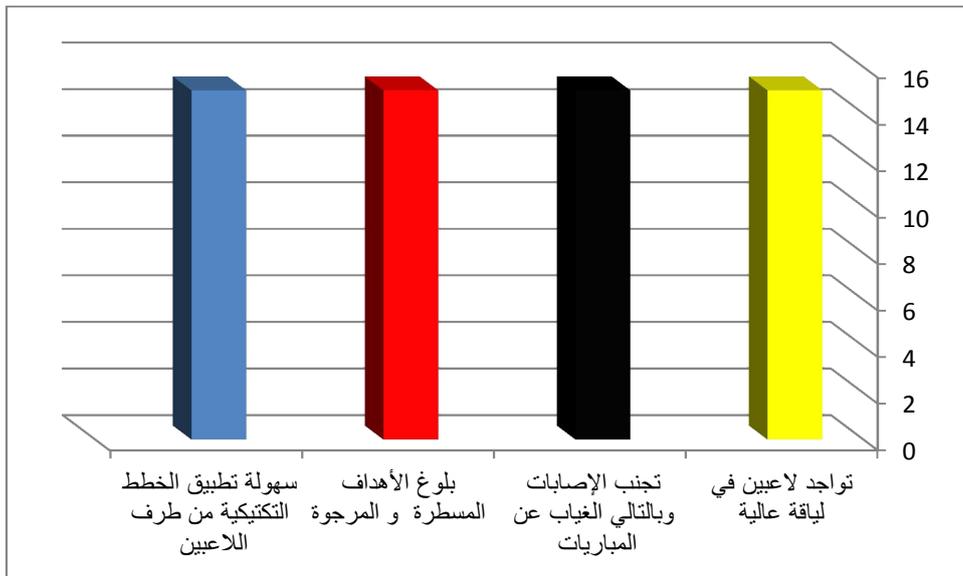
شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 20

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الغالبة من المدربين صرحوا انه من إيجابيات تواجد المحضر البدني في الفريق تكون الجاهزية وبلوغ الأهداف وتأهيل اللاعبين المصابين والتعاون بين المدربين 100 % ، في حين أن الذين اجابو ب تحديد المسؤوليات 00% وكانت قيمة كا تربيع المحسوبة 21.07 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 5.11 وبالتالي هناك فروق لصالح إجابات التعاون والتحضير والتأهيل وبلوغ الأهداف.

السؤال الحادي والعشرين: 21- في رأيك ما هي انعكاسات التحضير البدني الحديث على اللاعبين والفريق ككل ؟

جدول رقم 23 يبين التحليل الإحصائي للسؤال 21

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كارتيرج		مستوى الدلالة	درجة الحرية	معنوية اختبار كاسي
		المحتسبة	الجدولية			
15	100	21.07	5.11	0.05	03	دال
15	100					
15	100					
15	100					
15	100					
15	100					



شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 21

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين صرحوا ان من انعكاسات التحضير البدني الحديث على اللاعبين والفريق ككل تواجد لاعبين في لياقة عالية و تجنب الإصابات وبالتالي الغياب عن المباريات و بلوغ

الأهداف المسطرة و المرجوة و سهولة تطبيق الخطط التكتيكية من طرف اللاعبين 100% ، وكانت قيمة كا تريبع المحسوبة 21.07 عند درجة حرية 03 ومستوى دلالة 0.05 وهي اكبر من الجدولية 5.11 وبالتالي هناك فروق لصالح الإجابات كلها.

#### الاستنتاجات:

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

من خلال الجداول رقم 10-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21 نستنتج:

من الجدول رقم 09 نستنتج ان المشكل المادي يعتبر اكبر المشاكل التي تواجه المدربين في فرق الجنوب.

ومن الجدول رقم 10 و 11 و 12 نستنتج ان للإدارة دور في تسهيل العمل للمدرب وكذا الأهداف التي تتناسب مع عمل المدربين تحسين الصحة وقوة التحمل للاعبين

ومن الجدول رقم 13 و 14 و 15 نستنتج ان عدد الحصص التدريبية الكافية للمدربين تتراوح بين 30-40 لتكون مثالية وكذا التركيز عهلى الجذانب التقني في إنجاح الحصة التدريبية ومن جانب اخر الجانب البني مهم جدا للحصة التدريبية حسب المدربين.

ومن الجدول رقم 15 و 16 و 17 نستنتج ان النتائج المترتبة عن تولي المدرب مهمة المحضر البدني التحكم في البرنامج والتعب والارهاق.

وان عدد الفرق الغالبة تدريبها من المدربين رفقة محضر بدني اقل من 3 فرق كرة قدم .

وان تواجد المحضر البدني في الفريق لا يخرج تماما المدرب الرئيسي في الفريق .

ومن خلال الجدول رقم 18 و 19 و 20 نستنتج ان للمحضر البدني دور في الفريق خارج الحصة التدريبية وان المحضر البدني عمله لا يقتصر على بداية الموسم فقط وانما كامل الموسم الرياضي للفريق.

وان عمل المحضر البدني عمله يكون تشاركيا وتعاونيا مع المدرب الرئيسي .

ومن خلال الجدول رقم 21 و 22 و 23 نستنتج أن اهم أسباب عدم تعاقد فرق الجنوب الغربي مع محضر بدني هو العائق المادي بالدرجة الأولى وكذا ان من إيجابيات تواجد المحضر البدني في الفريق هو تحديد المسؤوليات والتحضير المثالي و التعاون والوقوف على جاهزية الفريق وتأهيل اللاعبين المصابين .

ونستنتج أيضا ان من انعكاسات التحضير البدني الحديث على اللاعبين والفريق ككل تواجد اللاعبين في لياقة عالية وبلوغ الأهداف المسطرة وسهولة تطبيق الخطط التكتيكية من طرف اللاعبين وسهولة تطبيق الخطط التكتيكية من طرف اللاعبين.

#### \*مناقشة الفرضيات:

**الفرضية الأولى:** - مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب.

من خلال تحليل ومناقشة نتائج المحصل عليها تبين ان وجود المحضر البدني بفريق كرة القدم بالجنوب الغربي يرتبط ارتباطا وثيقا مع مستوى المدرب والكفاءة المعرفية له نظرا لمدى مكانة المحضر البدني في التهيئة البدنية والنفسية للفريق وهذا كله راجع لمدى معرفة المدرب الرئيسي بهذه الأهمية للمحضر البدني وقد اتضح ذلك من خلال النتائج المحصل عليها حيث بينت قيم الدلالة ل كما تربيع ان الإجابات بما فروقات لصالح الإجابات التي تخدم الفرض المطروح حيث نجد ان الكفاءة المعرفية للمدرب تبين مدى المستوى والوعي الفكري لأهمية التحضير البدني الجيد للفريق وبخلاف ذلك وان المحضر البدني يساعد في التحضير البدني للفريق والنفسية وقد ابانت النتائج أيضا ان الفرق التي بها محضر بدني قليلة جدا بالجنوب الغربي كما أكد المدرب ضرورة تواجد المحضر البدني للفريق نظرا لما يعطيه من إضافة وتهيئة خاصة للاعبين عكس المهام الموكلة للمدرب كما اتفقت هاته النتائج مع دراسة سعايدية الهواري 2019 حيث أكد ان الفرق في التحضير بالنسبة للمشرفين والمدربين يتمثل في ابتكار وتطبيق أساليب تدريب جديدة وحديثة تجعل التنوع يثمر تطوير اللياقة بشكل كبير وأكد ان المدربين يواجهون مهام جديدة تتمثل في المكونات، فقد فرضت زيادة القوانين على المسيرين أن يتكّونوا حتى يمكنهم التحكم في العملية التكوينية للاعبين في الوقت الذي تلعب فيه فرق كرة القدم الجزائرية داخل ملاعب غير ملائمة لمتطلبات كرة القدم الحديثة (الهواري، 2019) وهذا ما يبين ان المعرفة والدراسة لها اثر إيجابي في تسيير الفريق ومن خلال ذلك نصل الى صدق الفرضية الأولى.

**الفرضية الثانية:** - مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي.

من خلال النتائج المحصل عليها وتحليلها يتضح لنا ان الأندية بقسم الجنوب غربي لا تمتلك الإيرادات المالية والاعانات من السلطات التي تكفي لسد حاجياتها من وسائل وعتاد وتهيئة الملاعب وكذا استقدام محضرين بدنيين وهذا ما تجلّى من خلال النتائج المحصل عليها حيث ان أهمية تواجد المحضر البدني في الفريق لا بد منها لا لكن تقف الجوانب المادية والعوائق المتعلقة بالوسائل والعتاد حيث يبرز دور المحضر في التقدم بالفريق نحو الجاهزية والمنافسة على أعلى مستوى لكن يصطدم الفريق بالجانب المادي الضعيف والمنعدم أحيانا كثيرة ولعل الفروقات والدلالة الإحصائية التي بينتها كاف تربيع في معظم الإجابات بينت ان الجوانب المادية هي الهاجس الأكبر في طريق تواجد المحضرين البدنيين في فرق كرة القدم بالجنوب الغرب وهذا من أسباب غيابهم عن الفرق فكرة القدم منظومة تتطلب مجموعة مدربين مكونين ومؤهلين نظير التنافس على الألقاب والتاهل في المنافسات والدوريات والروابط الوطنية وغيرها وحتى الدولية منها وهذا ما يجعلنا ننوه بالفرق في الدعم والتكفل بين فرق الجنوب والشمال والتباين في المستوى ولعل ما توصلت اليه كرة القدم الحديثة هو تطبيق التحضير البدني الحديث بخلاف الطرق التقليدية التي لا تتواجد أصلا بفرق الجنوب

غرب بالجزائر حيث ابرزت دراسة خوجة باسم 2023 عن أهمية استخدام المحضر البدني للأجهزة التكنولوجية الحديثة في إجراء اختبارات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم حيث ابرز دور التطبيقات الحديثة في النتائج المتقدمة للاعبين وهذا كله من التغطية المادية المثالية وتوفير العتاد والوسائل داخل الفريق (باسم، 2023، صفحة 84) ونجد عكس ذلك في فرق الجنوب الغرب نتيجة العجز المادي بدرجة كبيرة وغياب العتاد والإمكانات بدرجة اقل حدة لان بالنظر لكيفيات التحضير البدني في الفريق دور إيجابي في تطوير الأداء البدني والتقني داخل الفريق وعليه فان توفر المحضر البدني بالفريق مرتبط بالجانب المادي وهذا يتطلب توفر العتاد والوسائل والإمكانات المختلفة .  
ومن خلال تحقق الفرضيات الجزئية نصل الى صدق الفرضية العامة.

**توصيات و اقتراحات :** من خلال ما سبق ومعرفة معوقات توفر المحضر البدني بفرق كرة القدم بالجنوب الغربي ومن خلال ما تم التوصل اليه نوصي ب:

- اتاحة فرصة للدراسات المستقبلية انطلاقا من هاته الدراسات الحديثة .
- أولوية وضرة التكفل المادي الأمثل بالفرق واللاعبين وتوفير الجو المناسب لدى هاته الفرق خاصة الجنوب.
- توفير الوسائل والعتاد والإمكانات اللازمة قصد الرقي بالمستوى البدني والمهاري.
- الاهتمام الإعلامي وتسلط الضوء على هاته المنطقة والجنوب بصفة عامة.
- التأكيد على أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بضرورة توفير محضرا بدنيا متخصصا.
- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- تفعيل دور المحضر قصد الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني المثالي .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين والاعتماد على التبادلات العلمية مع الجامعات والمعاهد عبر الوطن.

## خاتمة:

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

## خلاصة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على معوقات نوفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة دور الكفاءة المعرفية للوصول بمستوى لفريق البدني الى مستويات عليا ناهيك عن الجوانب المتعلقة بالعمل الموازي للمدرب كمحضر بدني ومدرب رئيسي في نفس الوقت قبل التطرق الى أسباب انعدام المحضر البدني بهاته الفرق بالمنطقة الجنوب غرب علما انها اندية لها إمكانات بشرية كبيرة ومؤهلات تحتاج للتكفل ثم الطرق لمعوقات الأساسية التي تحرم الفرق من استخدام محضر بدني متخصص للفريق ووجدنا ان الجانب المادي اهم مشكل يواجهه الفريق والجانب الجغرافي وقلة الإمكانيات والعتاد واردنا أيضا معرفة اراء المدربين في إمكانية العمل المشترك وقد ابدؤو قبولهم بالتعاون المشترك مع المحضرين البدنيين قصد الرقي البدني والتكتيكي بالفرق في هاته الجهة من الوطن التي تحتاج الى تكفل فعلي على غرار فرق الجنوب ككل..

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول ، فقد تناولنا في الفصل الأول الجانب التمهيدي واشكالية البحث والدراسات السابقة والمشاهدة والفصل الثاني التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم ، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه لكرة القدم ومتطلباتها،.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا أن مدربيننا واعون بأهمية تواجد المحضر البدني في الفريق ، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي و المهاري و النفسي ، ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مصادر المعلومة في هذا الجانب الاكاديمي .

# قائمة الاموال

## المراجع

1. ا.د. كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين: " (1997). أسس التدريب الرياضي . مصر: دار الفكر العربي.
2. إبراهيم أحمد سلامة. (1980). الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية". القاهرة : دار المعارف .
3. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي". مصر: دار الفكر العربي.
4. أبو العلاء عبد الفتاح. (1994). فيزيولوجية التدريب في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
5. أحمد عطاء الله. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. ادم احمد احمد. (01 09، 2015). واجبات التدريب الحديث في كرة القدم من وجهة نظر مدربي درجة الممتاز بالسودان. مجلة المنظومة الرياضية، صفحة 169.
7. أمر الله أحمد البساطي. (1999). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته. العراق: دار المعارف.
8. امر الله بساطي. (1998). اسس وقواعد التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر.
9. امين انور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: المجلس الوطني للثقافة .
10. بشير صالح. (2003). مناهج البحث التربوي. الكويت.
11. بطرس رزق الله. (1994). التدريب في مجال تربية البدنية. بغداد.
12. بلقاسم تلي. (1997). تطوير كرة القدم الجزائرية. الجزائر.
13. ثامر محسن. (1989).  $\beta$  كرة القدم وعناصرها الاساسية . الموصل : مطبعة جامعة الموصل.
14. حسن احمد الشافعي. (1998). "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي. بيروت: منشات المعارف.
15. حسن السيد. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. مطبعة الاشعاع الفنية : مصر.
16. حسن عبد الجواد. (2000). تاريخ منافسات كرة القدم . بيروت: دار الفكر.
17. حسين عبد الحميد. (2003). في مناهج العلوم. الاسكندرية مصر: مؤسسة شباب الجامعة.
18. حماد مفتي إبراهيم. (2000). الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
19. حنفي محمود مختار. (2000). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر.
20. خوجة باسم. (31 01، 2023). أهمية استخدام المحضر البدني للأجهزة التكنولوجية الحديثة في إجراء اختبار المرونة لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية في فرق مدينة المسيلة - صنف أكابر- . المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، الصفحات 78-91.

21. رشيد زرواتي. (2007). "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية". عين مليلة: دار الهدى.
22. رومي جميل. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النفائس.
23. سامي الصفار. (1987). "كرة القدم؛ الجزء الأول، ط2،. بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر.
24. سعايدة هوارى. (01 06، 2019). أثر استخدام الشبكة التدريبية بأسلوب التدريب الفترى على تطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية أجريت على فريق مولودية تسمسليت -ولاية تسمسليت-. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الصفحات 11-24.
25. طه اسماعيل. (2003). كرة القدم بين النظرية والتطبيق.
26. عبد الرحمن عيساوي. (1980). سيكولوجية النمو. بيروت: دار النهضة.
27. عبد المجيد خريط. (2002). موسوعة القياس والاختبارات ،. بغداد.
28. علي خليفة الهنشري. (1987). كرة القدم. ليبيا.
29. عمار بوحوش. (1995). مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث". الجزائر: ديوان المطبوعات .
30. قاسم حسن. (1995). اسس التدريب الرياضي. بغداد.
31. قيس ناجي. (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: مطبعة الجامعة.
32. كمال درويش ومحمد حسنين. (1984). "التدريب الدائري. مصر: دار الفكر العربي.
33. لحر عبد الحق. (2005). كرة القدم. الجزائر: ديوان المطبوعات.
34. ماثيو جدير. (2001). جية البحث العلمي"، ترجمة ملكة ابيض، -<http://dr--mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com>
35. مأمور بن حسن آل سلمان. (2001). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. لبنان : دار بن حزم.
36. محمد حسن علاوي. (1998). فيسيولوجيا الجهد البدني. مصر: دار الفكر.
37. محمد رفعت. (1988). "كرة القدم الشعبية العالمية". بيروت: دار البحار.
38. محمد صبحي حسنين. (2004). التدريب الحديث في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر.
39. محمد علي محمد. (1986). "علم الاجتماع والمنهج العلمي. الإسكندرية، مصر: دار المعارف الجامعية.
40. محمد نور عبد الحفيظ سويد. (بدون سنة). منهج التربية النبوية للطفل. السعودية.
41. محمود حنفي. (1988). اسس التدريب. القاهرة: دار الفكر.

42. محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطىء. (1992). "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية. بن عكنون الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
43. موقف مجيد ملولي. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
44. وحيد محبوب. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي". جامعة بغداد: دار الكتب للطباعة والنشر.
45. وزارة التربية الوطنية. (1984). منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية".
46. الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.
47. -موقع الكتروني <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>: 16:00h (24 05, 2024).
48. Akramov. (1985). sélection et préparation des jeunes footballeur . paris.
49. Alain Michel. (1998). "foot – balle les systèmes de jeu. paris: 2Edition Chiron.
50. Aped najem. (1998). "l'entraînement sportif"; edition A.A.C.batna;alger. batna: edition a.a.
51. Jsimon R.telman. (1991). Football performace . paris: Edition amphora.
52. Jurgen weinek. (1986). :manuel d'entraînement. paris: edition vigot.
53. MICHEL PRADET. (1997). "La Préparation physique collection Entraînement" ,. paris: INSEP publication.
54. PIRRE WULLACK. (1990). "Médecine du sport" . paris: édition vigot.
55. Topin Bernard. (1990). préparation et entraînement du footballeur . paris: édition amphora

المحلق

## معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي

مرحبا بكم في استبيان المحضر البدني

تشرفني شهادتكم وأرائكم في استبيان معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم للجنوب الغربي لذا

نرجو قراءتها بعناية و الإجابة بدقة وأمانة شاكرين لكم حسن تعاونكم.

### 2- السن

### 3- الجنس ؟

أنثى	
------	--

ذكر	
-----	--

### 4- الإقامة ؟

خارج مدينة	الفريق
------------	--------

مدينة	الفريق
-------	--------

### 5- مستواك العلمي ؟

دكتوراه	
---------	--

ليسانس -	ماستر -
----------	---------

متوسط-	ثتوي
--------	------

### 6- الشهادات المتحصل عليها ؟

أخرى	
------	--

CAF 3	
-------	--

CAF 2	
-------	--

CAF 1	
-------	--

### 7- عدد سنوات الخبرة المهنية ؟

أكثر من	
---------	--

من 6 إلى	
----------	--

من 1 إلى 5	
------------	--

### 8- المشاكل التي تعرقل عمل المدرب في فرق الجنوب ؟

• الجانب المادي

• الجانب الجغرافي ( المنطقة )

• أخرى

### 9- هل للإدارة دور في تسهيل عملك ؟

لا	
----	--

نعم	
-----	--

10- أي الأهداف التالية تتناسب مع عملك ؟

- تحسين الصحة
- تحسين قوة التحمل
- زيادة القوة
- أخرى

11- ما هو عدد الحصص لبلوغ أهدافك التدريبية ؟

12- هل للجانب التقني دور في إنجاح الحصة التدريبية ؟

لا		نعم	
----	--	-----	--

13- هل للجانب البدني دور في إنجاح الحصة التدريبية ؟

لا		نعم	
----	--	-----	--

14- ما هي النتائج المترتبة على توليك مهنة المحاضر البدني والمدرب الرئيسي في نفس الوقت ؟

• التحكم التام في البرنامج التدريبي

• الخروج عن الصلاحيات وزيادة المسؤوليات

• التعب والإرهاق

• مشاكل أخرى

15- ما هو عدد الفرق التي عملت بها رفقة المحاضر البدني ؟

• أقل من 3

• أقل من 5

• أقل من 10

16- هل تواجد المحاضر البدني في الفريق يجرع نوعا ما المدرب الرئيسي ؟

80

لا		نعم	
----	--	-----	--

17- هل للمحضر البدني دور في الفريق خارج الحصص التدريبية؟

هل دور المحاضر  نعم  لا تقتصر على بداية الموسم فقط؟

نعم  لا

19- كيف يكون عمل المحاضر البدني؟

• هل تحت إمره المدرب الرئيسي

• هل كل وصلاحياته

• التشاور والتشارك

20- ما هي أسباب عدم تعاقد فرق الجنوب الغربي مع المحاضر البدني؟

• الجانب المادي

• الجانب الجغرافي

• عدم توفر المحاضرين البدنيين

21- في رأيك ما هي إيجابيات تواجد المحاضر البدني في الفريق؟

• تحديد المسؤوليات

• التحضير البدني المميز والممتاز

• التعاون بين المدربين وبلوغ أهداف الفريق

• الوقوف على الجاهزية البدنية والصحية للاعبين

• تأهيل للاعبين المصابين بطريقة طبية تأهيلية سليمة

• أخرى

22- في رأيك ما هي انعكاسات التحضير البدني الحديث على اللاعبين والفريق ككل؟

• تواجد لاعبين في لياقة عالية

- تجنب الإصابات وبالتالي الغياب عن المباريات
- بلوغ الأهداف المسطرة و المرجوة
- سهولة تطبيق الخطط التكتيكية من طرف اللاعبين

نشكركم على كرمكم وصبركم معنا وجزاكم الله عنا خير الجزاء

## ملخص الدراسة

### عنوان الدراسة : معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي

(دراسة مسحية أجريت على اندية الجنوب الغربي) .

هدفت الدراسة الى معرفة معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي ولغرض ذلك طرحنا التساؤل التالي : ماهي معوقات توفر المحضر البدني في فرق كرة القدم بالجنوب الغربي ؟ وكانت التساؤلات الجزئية تتلخص فيما يلي هل عدم توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب؟ هل عدم توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي؟ وتمثلت الأهداف التعرف على معوقات توفر المحضر البدني لدى اندية كرة القدم باندية الجنوب الغربي-التعرف على الظروف والعوامل التي تعيق عمل المحضر البدني بماته الفرق-التعرف على كيفية الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم فرق الجنوب الغربي.

وكانت فرضيات الدراسة :مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى المستوى والكفاءة المعرفية للمدرب- مدى توفر المحضر البدني باندية الجنوب الغربي يرجع الى الوسائل والعتاد التدريبي والدعم المادي.

وتمثلت عينة الدراسة في عينة عشوائية وكانت متكونة من 15مدرب من تدريبي فرق الدرجة الثالثة جنوب غرب وقد راعينا في اختيار العينة بطريقة نسبة المئوية(35%) من مدربين اندية الجنوب الغربي ادارار بشار البيض تندوف المشرية النعامة عين الصفراء وامتدت الدراسة من جانفي 2024 الى جوان 2024 و استخدمنا استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق وتم تطبيق استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة .

وبعد تحليل ومناقشة النتائج توصلنا لمايلي الجانب المادي هو العائق الأكبر لعدم توفر المحضر البدني بالفريق بماله الناحية. وضرورة توفر المحضر البدني بفرق كرة القدم بالجنوب الغربي قصد رفع مستوى الأداء البدني والتقني والحاح المدربين على استخدام المحضرين البدنيين والتكفل المادي بالفرق بالجنوب الغربي وعليه نوصي من خلال ما تم التوصل اليه ب:توفير حيز علمي للدراسات المستقبلية انطلاقا من هاته الدراسات الحديثة و ضرورة التكفل المادي الأمثل بالفرق واللاعبين وتوفير الجو المناسب لدى هاته الفرق خاصة الجنوب.

## Study Summary

Study Title: "Obstacles to the Availability of Physical Preparation in Football Teams in the Southwest

(A Survey Study Conducted on South-West Clubs.)

The study aimed to identify the obstacles to the availability of physical preparation in football teams in the southwest. For this purpose, we asked the following question:

What are the obstacles to the availability of physical preparation in football teams in the southwest? The partial questions were summarized as follows: Is the lack of physical preparation in clubs in the southwest due to the level and cognitive competence of the coach? Is the lack of physical preparation in clubs in the southwest due to the means, training equipment and financial support? The

objectives were to identify the obstacles to the availability of physical preparation in football clubs in clubs in the southwest - to identify the circumstances and factors that hinder the work of the physical preparation in these teams - to identify how to prepare physically for football players in teams in the southwest.

The hypotheses of the study were: The extent of the availability of physical preparation in clubs in the southwest is due to the level and cognitive competence of the coach - The extent of the availability of physical preparation in clubs in the southwest is due to the means, training equipment and financial support. The study sample was a random sample consisting of 15 coaches from the third division teams in the southwest. We took into account the percentage of (35%) of coaches from the clubs in the southwest, Adrar, Bechar, El Bayadh, Tindouf, El Mechria, El Naama, Ain Sefra. The study extended from January 2024 to June 2024. We used the descriptive approach because it is the most appropriate for such topics and subjected the study to accurate analysis. The questionnaire form was applied to the coaches, including closed questions. After analyzing and discussing the results, we reached the following: The material aspect is the biggest obstacle to the lack of a physical trainer in the team in this regard. The necessity of having a physical trainer in the football teams in the southwest in order to raise the level of physical and technical performance and the insistence of coaches to bring in physical trainers and take care of the teams in the southwest. Accordingly, we recommend, through what has been reached, to: Provide a scientific space for future studies based on these recent studies and the necessity of optimal financial care for the teams and players and provide the appropriate atmosphere for these teams, especially the south.

