الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر

–دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي NRBS ببلدية سيرات بولاية مستغانم–

إعداد الطلبة:

- ترنيفي ياسر
- منصور محمد عبد الصمد

الأستاذ المشرف :

أ.د كوتشوك سيد محمد

الموسم الجامعي: 2024–2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان

اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر

–دراسة ميدانية على مستوى النادي الرياضي NRBS ببلدية سيرات بولاية مستغانم–

إعداد الطلبة:

- ترنيفي ياسر
- منصور محمد عبد الصمد

الأستاذ المشرف :

أ.د كوتشوك سيد محمد

الموسم الجامعي: 2024–2025

بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

إهداءً لِأمّي، نغمةٌ من القلبِ

الى من وهبتني الحياةَ، وزرعتِ في بذرةَ الحبِّ،

أهدي هذا العملَ، تعبيرًا عن حبٍّ لا ينضبُ وامتنانٍ لا يحدُّ.

شكرًا على كلّ ما قدمتيه لي، شكرًا على حنانكِ وحبكِ وصبركِ،

شكرًا على كلّ ما علّمتيه لي، شكرًا لأنكِ أنتِ

ترنيفي ياسر

الإهداء

والدي ...

لا أستطيع ان اقول لك شكرا فهي لا تقال الا في نحاية الاحاديث وانا ارى نفسي دائما في البداية، أنحل من خيرك وعطائك الذي لا ينضب وأظل في كل لحظة أقضيها معك أنحل وأتعلم الكثير، لك سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور دربي وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير أبي الغالي.

والدتي ...

ربما لا تتاح الفرصة دائما لأقول لك شكرا، وربما لا املك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفيني ان تعرفي يا نور العين و مهجة الفؤاد، ان لك ولوالدي ابنا ينتظر فرصة واحدة ليقدم لكما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه، حماك الله وأدامك عصفورا مغردا يملأ حياتنا بأعذب الألحان.

منصور محمد عبد الصمد

تشكرات

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولا لله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما أخص بالشكر أستاذي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"كوتشوك سيد محمد"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني إلى ما يرى بأرق عبارة وألطف إشارة، فله مني وافر الثناء وخالص الدعاء.

ونخص بالشكر الكبير عينة البحث وكل القائمين والمساعدين لنا في انجاز عملنا

النادي الرياضي NRBS ببلدية سيرات بولاية مستغانم

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، أسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

الملخص باللغة العربية:

اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب من لاعبي كرة القدم بولاية مستغانم، واستعملنا الاستبيان كأداة للدراسة، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة انه يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعا للمرحلة التدريبية التي وصل اليها اللاعبون من قبل المدرب نظرا لأهميتها، ويدرك لاعبو كرة القدم أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائهم الرياضي، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بضرورة إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية والميدانية التي تُعنى بتحديد تأثير أنماط مختلفة من تمارين التقوية على مختلف مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، والاستفادة من التقدم التكنولوجي في متابعة تطور القوة العضلية واللياقة البدنية من خلال استخدام أدوات وتقنيات تقييم حديثة تساعد المدربين على تعديل البرامج التدريبية بدقة.

الكلمات الدالة: التقوية العضلية، اللياقة البدنية، كرة القدم.

الملخص باللغة الأجنبية:

The importance of muscle strengthening activities in improving the physical fitness of senior football players

The present study aims to investigate the importance of muscle strengthening activities in improving the physical fitness of soccer players. To do so, we adopted a descriptive approach. The study sample consisted of 25 soccer players from Mostaganem. We used a questionnaire as the study tool, and used validity, reliability, and Pearson's simple correlation coefficients to convert the data into statistical results. The most important results of the study were that the intensity of strengthening exercises is adjusted according to the training stage reached by the players by the coach, given their importance. Soccer players are aware of the importance of muscle strengthening exercises in improving their athletic performance. The most important suggestions and recommendations, however, initially focused on the need to conduct more applied and field studies to determine the impact of different types of strengthening exercises on the various components of physical fitness in soccer players. We also sought to leverage technological advances to monitor the development of muscle strength and physical fitness by using modern assessment tools and techniques that help coaches accurately modify training programs.

Keywords: muscle strengthening, physical fitness, football.

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
الاهداء	
شكر وتقدير	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الأجنبية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الاشكال	
التعريف بالبحث	
مقدمة	
1-مشكلة البحث	4
2-فرضيات الدراسة	5
3-أهمية الدراسة	5
4-اهداف الدراسة	6
5-التعريف بمصطلحات البحث	6
6-الدراسات السابقة والمشابهة	7
7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	9
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التقوية العضلية	
تمهيد	13
1-1-مفهوم التقوية العضلية	14
1-2-أهمية ممارسة التقوية العضلية	15
1-3--قواعد ممارسة التقوية العضلية	15
1-4--الأدوات والتجهيزات الأساسية للتقوية العضلية	17
1-5-طريقة التقوية العضلية	18
1-6-التقوية العضلية لدى لاعبي كرة القدم	19
خلاصة	21

الفصل الثاني: اللياقة البدنية	
تمهيد	23
2-1-مفهوم اللياقة البدنية	24
2-2-أنواع اللياقة البدنية	24
2-3-مبادئ اللياقة البدنية	26
2-4-أهمية اللياقة البدنية	27
2-5-عناصر اللياقة البدنية	28
2-6-كيفية قياس اللياقة البدنية	30
خلاصة	33
الفصل الثالث: كرة القدم	
تمهيد	35
3-1-نبذة تاريخية عن كرة القدم	36
3-2-تعريف كرة القدم	39
3-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم	40
3-4-قوانين كرة القدم	41
3-5-خصائص كرة القدم	43
3-6-فوائد كرة القدم	45
خلاصة	46
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية	
تمهيد	49
4-1-المنهج المتبع	50
4-2-الدراسة الاستطلاعية	51
4-3-أدوات البحث	51
4-4-ضبط متغيرات الدراسة	52
4-5-مجتمع البحث	52
4-6-عينة البحث	53
4-7-مجالات البحث	53
4-8-الطريقة الإحصائية	54

4-9-شروط قياس الأداة العلمية	54
خلاصة	56
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
5-1-تحليل ومناقشة النتائج	58
5-2-مقابلة النتائج بالفرضيات	76
الاستنتاجات	78
الاقتراحات والتوصيات	79
خاتمة	
المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة الجداول

الجداول	الصفحة
جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة	55
جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول	58
جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول	59
جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول	60
جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول	61
جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول	62
جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول	63
جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول	64
جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول	65
جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول	66
جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني	67
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني	68
جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني	69
جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني	70
جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني	71
جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني	72
جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني	73
جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني	74
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني	75

قائمة الاشكال

الاشكال	الصفحة
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول	58
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول	59
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول	60
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول	61
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول	62
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول	63
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول	64
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول	65
شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول	66
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني	67
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني	68
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني	69
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني	70
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني	71
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني	72
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني	73
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني	74
شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني	75

التعريف بالبحث

مقدمة

تُعد اللياقة البدنية عنصرًا أساسيًا في الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم، لما تتطلبه اللعبة من جهد بدني عالٍ، واستجابة عضلية سريعة، وتحمل مستمر طوال مدة المباراة. ومن بين المكونات الرئيسية للياقة البدنية تبرز القوة العضلية كعامل حاسم في تنفيذ الحركات الأساسية، مثل الجري، القفز، التسديد، والالتحامات البدنية. ولهذا أصبحت أنشطة التقوية العضلية جزءًا لا يتجزأ من برامج الإعداد البدني الحديثة، نظرًا لدورها الفعّال في تحسين قدرات اللاعبين الحركية والوظيفية، والحد من الإصابات، وتعزيز الكفاءة البدنية الشاملة. (عزيز ف.، 2015، صفحة 16)

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن تمارين المقاومة، بما في ذلك الأوزان الحرة، والأجهزة، وتمارين وزن الجسم، تُسهم بشكل فعّال في تحسين القوة القصوى، القوة الانفجارية، والقدرة على التحمل العضلي، وهي عناصر ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالأداء داخل الميدان، كما بينت دراسات أخرى أن إدماج برامج تقوية عضلية منتظمة يُحسّن من المؤشرات البدنية للاعبين، ويُقلل من معدلات الإجهاد العضلي والإصابات الناجمة عن ضعف البنية العضلية. (الفتاح، 2000، صفحة 52)

ومن هذا المنطلق، تكتسي دراسة أهمية نشاط التقوية العضلية بعدًا علميًا وتطبيقيًا بالغ الأهمية، خصوصًا في ظل تطور كرة القدم الحديثة التي تتطلب مستوى عاليًا من الجاهزية البدنية، حيث لم يعد الاعتماد على المهارة التقنية كافيًا، بل أصبح التهيؤ البدني المتكامل، لا سيما من خلال التقوية العضلية، شرطًا أساسيا للتفوق التنافسي.

وبناء عليه، تسعى هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على العلاقة بين نشاط التقوية العضلية وتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، من خلال تحليل الأساليب التدريبية المعتمدة، وقياس أثرها على المؤشرات البدنية لدى اللاعبين، بما يُمكن المدربين من تطوير برامج أكثر

فعالية واستجابة لمتطلبات الأداء الرياضي العالي، بحيث قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

- الفصل الأول: التقوية العضلية،
- الفصل الثاني: اللياقة البدنية،
- الفصل الثالث: كرة القدم.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالاتي:

- الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في:
  - ✓ الدراسة الاستطلاعية،
  - ✓ تحديد المنهج المستخدم،
  - ✓ وصف عينة الدراسة،
  - ✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،
  - ✓ والوسائل الإحصائية.
- الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخلاصة عامة أين تم طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.

1- مشكلة البحث:

في ظل التحولات المتسارعة التي تشهدها كرة القدم الحديثة، لم يعد من الممكن الاعتماد فقط على الجوانب المهارية والتكتيكية لتحقيق التفوق الرياضي، بل أصبح الإعداد البدني المتكامل، وفي مقدمته التقوية العضلية، يشكّل عاملاً حاسمًا في بناء اللاعب المتكامل القادر على الاستجابة لمتطلبات اللعبة من حيث القوة، التحمل، السرعة والانفجار الحركي. وقد أظهرت الملاحظة الميدانية والفحص البدني في عدد من الفرق الرياضية، خاصة في الفئات السنية المختلفة، وجود تفاوت واضح في اللياقة البدنية بين اللاعبين، وارتفاع معدل الإصابات العضلية، وهو ما يُثير تساؤلات حول مدى تفعيل برامج التقوية العضلية في الإعداد البدني، وفاعليتها في تحسين اللياقة العامة والوقاية من الإجهاد العضلي. (الجندي، 2025، صفحة 12)

ورغم ما تؤكده الأدبيات العلمية من دور محوري لأنشطة المقاومة والتقوية في تعزيز القوة العضلية وزيادة الكفاءة البدنية، فإن الممارسة الواقعية داخل الأندية الرياضية تُظهر أحيانًا قصورًا في تصميم أو تنفيذ هذه البرامج، سواء من حيث التدرج، الملاءمة، أو التكامل مع باقي عناصر التدريب. كما أن العديد من المدربين يركّزون على الجوانب الفنية والتكتيكية على حساب الجوانب البدنية، خصوصًا في الفئات العمرية الناشئة. (كماش، 2025، صفحة 54)

ومن هنا، نشأت فكرة هذه الدراسة من الحاجة إلى تحليل العلاقة بين نشاط التقوية العضلية ومستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وتحديد مدى مساهمة هذه الأنشطة في تطوير الأداء البدني، وذلك بغرض تقديم أسس علمية وتطبيقية تساعد المدربين والمعدين البدنيين على تصميم برامج أكثر فعالية، تتماشى مع خصائص اللعبة ومتطلبات كل فئة عمرية.

وقد تم طرح التساؤل التالي:

- هل نشاط التقوية العضلية له اهمية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما مدى وعي لاعبي كرة القدم بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

- نشاط التقوية العضلية له اهمية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- وعي لاعبي كرة القدم كبير بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،
- تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحثين،
- يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم،
- تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمشابهة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال التقوية العضلية واللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم،

- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون في هذا المجال.

4-أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.
- التعرف على مدى استخدم المدربين أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مدى وعي لاعبي كرة القدم بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم.

5-التعريف بمصطلحات البحث:

5-1-التقوية العضلية:

التعريف الاصطلاحي: قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها.

التعريف الاجرائي: هي المحصّلة التي تنتج عن أقصى انقباض عضلي لدى عينة الدراسة سواءً أكان ثابتاً أم متحركاً.

5-2-االلياقة البدنية:

التعريف الاصطلاحي: الاستعداد البدني والنفسي للرياضي الذي تؤهله الى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة.

التعريف الاجرائي: قدرة عينة الدراسة المتمثلة في لاعبي كرة القدم على القيام بأنشطتهم اليومية بأفضل أداء من التحمّل والقوة.

5-3-كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبًا تلعب بكرة مُكوَّرة. (إسماعيل عبد الفتاح، 2010، صفحة 70)

التعريف الإجرائي: رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

- **الدراسة الأولى:**

العنوان: تدريبات تقوية عضلات الجذع وتأثيرها على قوة تسديد الكرة لدى لاعبي كرة القدم فئة الأقل من 17سنة.

الطالب: بودهان عبد الرؤوف.

السنة: 2023.

الشهادة: بحث علمي.

تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات تقوية عضلات الجذع على قوة تسديد الكرة لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة، بحيث أجرت هذه الدراسة وفقا للمنهج التجريبي على عينة مكونة من 20 لاعب كرة قدم، وتم فيها تطبيق البرنامج مقنن لمدة 6 أسابيع. وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS توصل الباحث إلى أن تطبيق برنامج تقوية عضلات الجذع له أثر إيجابي في تحسن قوة تسديد الكرة.

- **الدراسة الثانية:**

العنوان: تأثير التدريب العصبي العضلي على اللياقة البدنية للرياضيين في الرياضة.

الطالب: صرام أكبر.

السنة: 2022.

الشهادة: بحث علمي.

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم تأثير التدريب العصبي العضلي على اللياقة البدنية للرياضيين في الرياضة، وقد أجرى ثلاثة مراجعين مستقلين بحثًا أدبيًا في قواعد بيانات مختلفةEBSCOHOST :، وPubMed، وWOS، وMendeley، وScopus، وProQuest، وScience Direct، ومراجع إضافية، و .Google Scholarوُضعت معايير الجودة المنهجية باستخدام أساليب لوبانز المحددة مسبقًا، واستُبعدت البيانات التي شملت التجارب، وشملت هذه الدراسة 18 دراسة منهجية مُحكمة من 144 منشورًا ذا صلة، واهم ما توصلت له هذه الدراسة هو أن (NT) يركز على التمارين التي تُعزز المهارات الحركية، مما يُساعد الرياضيين على تحريك أجسامهم وفقًا لاحتياجاتهم الظرفية. تؤثر اتجاهات الرياضيين البطيئة والسريعة على رشاقتهم وقوتهم العضلية وتوازنهم، وهي أمور أساسية لأداء اللاعب. يُوصى بإجراء بحوث مستقبلية لدراسة آثار التدريب العصبي العضلي (مدة 12 أسبوعًا، وتكرار 3 أيام أسبوعيًا، ومدة 90 دقيقة) على مكونات اللياقة البدنية (التنسيق، وسرعة رد الفعل، والمرونة، واللياقة القلبية الوعائية.

- **الدراسة الثالثة:**

العنوان: تأثير برنامج للتقوية العضلية بأسلوب (البليومترك والزلاجة المثقلة) في تنمية القدرة العضلية للأطراف السفلية للاعبي كرة القدم.

الطالب: سليمان أسماء.

السنة: 2020.

الجامعة: محمد بوقرة –بومرداس–.

الشهادة: بحث علمي.

تهدف دراستنا الى محاولة الوصول الى معرفة آليات تدريب البليومترك اضافة الى تمارين الزلاجة المثقلة لتطوير صفة القدرة العضلية ومدى نجاح وفعالية البرنامج لتحسين وتطوير هذه الاخيرة لدى لاعبي كرة القدم. اذ اقترحنا برنامجا وفقا لأسس ومبادئ التدريب الرياضي وما تتطلب كرة القدم الحديثة علما منا بخصائص هذا الاسلوب اذ قمنا بتقييمه من خلال تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى عينة دراستنا اذ كانت نتائج جد مرضية بهذا الاسلوب التدريبي وهذا ما يعكس نجاح برنامج التدريب المقترح للتقوية العضلية و كاقتراح نرجو من كل الأندية والقائمين عليها من مسيرين ومدربين الناشطة في مختلف البطولات أن تهتم بجوانب التدريب المختلفة وتعمم تدريب الجانب البدني للفئات المستهدفة وخاصة القوة في شكليها الانفجاري والمميز بالسرعة التي تعبر في مظهرها القدرة العضلية التي يتسم بها أغلب لاعبي المستويات العالية في الاندية الأوربية والإنجليزية ويطورها بعض اللاعبين بمعزل عن تدريبات أنديتهم وهذا ايمانا منهم بضرورتها كعنصر بدني مهم ومركب مشترك بين العناصر البدنية الأخرى.

- **الدراسة الرابعة:**

العنوان: أثر استخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم.

الطالب: فريد واضح.

السنة: 2018.

الجامعة: محمد بوضياف –المسيلة–.

الشهادة: ماستر.

تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير الأثقال على القدرة العضلية للأطراف السفلية ومعرفة مدى تأثير تمارين الأثقال على أنواع القوة للاعبي كرة القدم الناشئين، وكانت عينة الدراسة متمثلة في آمال فريق سريع امل بلعايبة لكرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في الاختبارات البدنية، اما اهم النتائج المتوصل إليها انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبيتين لصالح الاختبار البعدي في القدرة العضلية لدى لاعبي كرة القدم، ويوصي الباحث اهتمام المسئولين على هذه الرياضة بتزويد الفرق الرياضية على كافة المستويات بوسائل التدريب الحديثة ومن أهمها قاعات التقوية العضلية المجهزة بأجهزة الأثقال الحديثة.

7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بالتقوية العضلية واهميتها في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التقوية العضلية

تمهيد

تتضمن برامج التقوية تمارين متنوعة تشمل الأوزان الحرة، أجهزة المقاومة، التمارين البليومترية، وتمارين وزن الجسم، والتي يتم توظيفها وفقًا لمبادئ التدريب الرياضي كالشدة، الحجم، التكرار، والتدرج. ويُعد إدراج هذه الأنشطة بشكل منهجي ومدروس أمرًا ضروريًا، نظرًا لدورها الفعّال في تعزيز عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالتوازن، السرعة، والرشاقة، إلى جانب دورها الوقائي في الحد من الإصابات العضلية والمفصلية. ومن هذا المنطلق، أصبحت التقوية العضلية عنصرًا أساسيًا في بناء اللاعب المتكامل بدنيًا وفنيًا، سواء على مستوى الناشئين أو المحترفين.

1-1--مفهوم التقوية العضلية:

تُعرف التقوية العضلية بأنها: "مجموعة من التمارين والأنشطة البدنية الموجهة تهدف إلى تطوير القوة التقلصية للعضلات الهيكلية، من خلال تنشيط الألياف العضلية وزيادة كفاءتها في إنتاج القوة وتحمل الجهد البدني، بما ينعكس إيجابًا على الأداء الحركي والوظيفي للفرد". (حمزة، 2025، صفحة 5)

ويُشير كراوثر (2013) Crowther إلى أن التقوية العضلية: "تُعد أحد مكونات اللياقة البدنية الأساسية، وتشمل تمارين المقاومة التي تُستخدم لتطوير حجم العضلات، وزيادة القوة القصوى، وتحسين قدرة الجسم على أداء المهام البدنية المتكررة أو المكثفة".

أما(2019) Bompa & Buzzichelli ، فقد أكدا أن: "التقوية العضلية لا تقتصر على زيادة الكتلة العضلية فقط، بل تشمل تطوير الخصائص العصبية–العضلية، كالتحكم، التوازن، والاستقرار، مما يُعد أساسًا في الأداء الرياضي المتقدم". (مجيد ر.، 2023، صفحة 60)

ومن هذا المنطلق، تعتبر التقوية العضلية مكونًا لا غنى عنه في الإعداد البدني للاعب كرة القدم، حيث تساعده على مواجهة متطلبات اللعبة من احتكاك، تغيير اتجاهات، قفز، وتسديد، بالإضافة إلى دورها الوقائي في تقليل الإصابات العضلية والمفصلية.

إن عملية تنمية القوة العضلية في جسم الإنسان تتم بطريقة مخططة ومدروسة ومنظمة، حيث تتلخص تلك الطريقة في إنشاء وتصميم برنامج ملائم للظروف الواقعية يراعى تحليل الاحتياجات المختلفة لعنصر القوة، وتحديد طبيعة العمل العضلي الخاص بجسم معين دون غيره، ثمَّ يتم تحديد طريقة تنفيذ خطوات البرنامج خلال جولة التدريب الواحدة والاستمرار في تنفيذها خلال موسم بأكمله، ومن الضروري الالتزام بجميع الاعتبارات التنفيذية للجولة التدريبية. (الربيعي ع.، 2022، صفحة 84)

1-2-أهمية ممارسة التقوية العضلية:

لرياضة التقوية العضلية أهمية كبيرة غالبها يعود إلى اعتبارات شخصية وذاتية والتي نذكر منها الاتي:

- تحافظ على قوة الشخص وتنميها.
- تعمل على تقوية العضلات الهيكلية.
- ممارسة هذه الرياضة يزيد الثقة بالنفس، ويخفف التوتر والضغط النفسي ممارسة هذه الرياضة وفق نسق معين وثابت يعمل على إحراق الدهون الزائدة في الجسم ممارسة هذه الرياضة بانتظام يعمل علة تقوية جهاز المناعة لدى جسم الرياضي تؤخر مظاهر الشيخوخة المتعة والترويح عن النفس.
- تحافظ على قوة الشخص وتنميها.
- تعمل على تقوية العضلات الهيكلية.
- ممارسة هذه الرياضة يزيد الثقة بالنفس، ويخفف التوتر والضغط النفسي.
- ممارسة هذه الرياضة وفق نسق معين وثابت يعمل على إحراق الدهون الزائدة في الجسم.
- ممارسة هذه الرياضة بانتظام يعمل علة تقوية جهاز المناعة لدى جسم الرياضي.
- تؤخر مظاهر الشيخوخة.
- المتعة والترويح عن النفس. (الجبالي، 2021، صفحة 74)

1-3-قواعد ممارسة التقوية العضلية:

1-المعايير الواجب توفرها: موقع قاعة التدريب: وهذا بالأخذ بعين الاعتبار ما إذا كان قريب أم بعيد ويجب اختيار الأفضل من ناحية الوقت خلال اليوم والإيجابيات والسلبيات في كل منهما.

- زيارة المكان: زيارة مكان التدريب تعطي للممارس نظرة فاحصة وعن قرب عن المكان.

- نظام المكان :

1-التأكد من مدى نظافة المكان وانه لا يوجد رائحة غير مقبولة في غرف تغيير الملابس.

2-التأكد من أن الأجهزة ليست في حالة عطب أو بحاجة إلى تصليحات.

3-التأكد من أن الاثقال غير متناثرة بشكل فوضوي داخل القاعة.

4-التأكد من أن القاعة ليست صغيرة ومزدحمة بالأجهزة والأوزان.

5-التأكد من وجود أشخاص مسؤولين بالقاعة (مدربين) ومستعدين لتوجيه الرياضي على الأداء الصحيح.

6-التأكد من أن القاعة غير مزدحمة بالمتدربين وهذا ما سيعيق من التركيز في التدريب.

7-التأكد من تهوية القاعة.

8-إمكانيات القاعة من حيث التجهيزات من حمامات ودورات للمياه ومدى نظافتها.

9-نوعية الأشخاص الذين يتدربون في القاعة. (محمود، 2019، صفحة 74)

2- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدرب في قاعة التقوية العضلية:

1-التدرب بصفة فردية "عدم الاستعانة بمدرب أو زميل".

2-الاستعانة ببرامج تدريبية مجهولة المصدر ولا تتكيف مع مستوى المتدرب.

3-إهمال التسخين.

4-عدم إجراء التمديدات العضلية (تمديدات خفيفة وحركية).

5-التدرب لمدة طويلة.

6-عدم احترام معايير الراحة والاسترجاع ونقص التروية.

7-تكرار نفس التمارين.

8-الذهاب الى قاعة التقوية العضلية ببطن مملوءة أو خاوية.

9-التدرب بأحمال ثقيلة وزائدة عن مقدرة المتدرب، والمقارنة بالآخرين.

10-التدرب بتجهيزات ناقصة. (عبد، 2019، صفحة 88)

1-4- الأدوات والتجهيزات الأساسية للتقوية العضلية:

4-1-الأوزان الحرة:les poids libres : وهي أوزان حرة يتم رفعها بطريقة بسيطة وهي تسمى بهذا الاسم لان مسار الحركة يحدده الفرد بنفسه وليس مسارا محددا كما في الأجهزة وهي نوعان:

- الدمبلاتles haltères : هي عبارة عن أوزان فردية تحمل باليد وهي تأتي بأحجام وأشكال ومواد مختلفة مثل الكروم والبلاستيك والفولاذ والمطاط، وتكون الأوزان المعدنية والمسطحة أكثر متانة لكن الأوزان المطاطية اقل إحداثا للضجيج، وهي متوفرة بأوزان مختلفة تبدأ من ½ كيلو أو كيلوا غرام إلى 75 كيلوغرام وهي تتميز بانها اقتصادية أكثر من الأجهزة الأخرى. (مجيد ر.، 2018، صفحة 152)
- الثقلات أو البارles barres a disques : هي عبارة عن قضبان طويلة يتراوح طولها ما بين 120سم إلى 210سم وبأوزان تتراوح ما بين 7.5كلغ إلى 15كلغ وأكثر من ذلك، لذلك فقد تكون الخطوة الأولي بالنسبة للمبتدئين الاكتفاء برفع القضيب فقط، وهي تتيح للفرد القيام بعشرات التمرينات التي تحرك كافة المجموعات العضلية في الجسم، وهي تتوفر أيضا في شكل مقبض لليد يساعد برفع الأوزان الخفيفة.
- الأجهزةles presses : هي مصممة من اجل تمرين مجموعة واحدة من العضلات فقط مثل عضلات الأطراف السفلية أو عضلات الصدر، وتوجد أنواع أخرى من

الأجهزة وهي متعددة الاستعمالات وتكون مزودة بعدة مجموعات من الأوزان، وهي تعمل بنظام البكرات والكابلات وهذا من اجل تحريك الأوزان، ويمكن تغيير الوزن عبر تحريك المسمار والذي يحدد مقدار الأطباق المراد استعمالها. (ياسر، 2016، صفحة 28)

1-5-طريقة التقوية العضلية:

تتلخص خطوات وضع برنامج تدريب القوة العضلية في الخطوات الآتية:

2-1-تحليل الاحتياجات للقوة العضلية يتم في هذه الخطوة تحديد مجموعة من الأمور، وأهمها ما يأتي:

- المجموعات العضلية التي تحتاج إلى التدريب بشكلٍ مستمرّ.
- المصدر الأساسي للطاقة الذي يجب تنميته بناءً لطبيعة اللعبة.
- نوع الانقباض العضلي المستخدم أيزومتري أو الأيزوتوني.
- أماكن الإصابات الشائعة في رياضة معينة حتى يُتم تفاديها والاستعانة بالتحليل البيوميكانيكي في تحديد العضلات العاملة والزوايا التي ترتكز عليها العضلات خلال عملها، والمدى الحركي الذي تعمل من خلاله، كما يُمكن اتخاذ نفس الإجراء بمشاهدة الأفلام التعليمية المختلفة وشرائط الفيديو.

هكذا يتم التوصل إلى المواصفات الضرورية التي يحتويها البرنامج، بالإضافة إلى ذلك يُمكن وضع برامج وقائية لكل لاعب وظيفتها تقوية العضلات والمفاصل التي يتعرض اللاعب للإصابة فيها. (هيكل، 2015، صفحة 84)

2-2-تنظيم جولة التدريب لتنمية القوة العضلية تتطلب محتويات جولة التدريب ضرورة القيام بالتمرينات داخل الجولة التدريبية واختيار المجموعات المستخدمة، لذلك يجب تحديد الأمور الآتية:

- اختيار نوعية التمارين: يُوجد تمارين بنائية هدفها تنمية القوة العضلية على وجه العموم، كما توجد تمارين أخرى جزئية يتم من خلالها التركيز على تنمية المجموعة العضلية لجزء معيّن من الجسم.
- ترتيب التمارين: يعتمد ترتيب التمارين على البدء بتدريب المجموعات العضلية الكبيرة ثم المجموعات العضلية الصغيرة، حيث يتم تأسيس هذا الترتيب بناءً على تحقيق استفادة العضلات عند عملها في مجموعات كبيرة أو المجموعات الصغيرة.
- تشكيل حمل التدريب: يقصد بذلك تحديد المجموعات التكرارية التي غالباً تتراوح ما بين 6.3 مجموعات، حيث يتم تحديد تلك التكرارات في كل مجموعة وتتحدد الفترات اللازمة للراحة.
- التخطيط للموسم التدريبي: يجب تقسيم فترة الموسم كلها إلى عدة دورات تدريبية، وتتكون كل دورة من أربع فترات غير فترة الراحة، إذ يفيد هذا التقسيم تجنب الإرهاق والإجهاد، وضمان التكيف في التدريب، وتدرج حمل وثقل التدريب من الفترة الأولى وهي التضخمة، ثم الثانية القوة، ثمَّ الثالثة القدرة، وأخيراً الرابعة القسمة. (أحمد، 2014، صفحة 165)

1-6-االتقوية العضلية لدى لاعبي كرة القدم:

تُعد التقوية العضلية إحدى الركائز الأساسية في الإعداد البدني الحديث للاعبي كرة القدم، نظراً لما تفرضه طبيعة اللعبة من متطلبات بدنية عالية تشمل القوة، التحمل، السرعة، والرشاقة. وتُعرف التقوية العضلية بأنها عملية تدريبية منظمة تهدف إلى تطوير القوة التقلصية للعضلات الهيكلية، وتحسين كفاءتها الوظيفية من خلال تمارين المقاومة المتنوعة، مثل الأوزان الحرة، أجهزة التدريب، التمارين البليومترية، أو تمارين وزن الجسم. وتُسهم هذه الأنشطة في تحسين الأداء البدني العام للاعب، بما يشمل زيادة القوة الانفجارية في التسديد

والركض، رفع القدرة على القفز، تعزيز التوازن، والوقاية من الإصابات الناتجة عن الإجهاد أو التصادمات المتكررة في المباريات. (دحام، 2016، صفحة 21)

إن لاعبي كرة القدم، بغضّ النظر عن مراكزهم، يحتاجون إلى برامج تقوية عضلية مصممة بعناية، تأخذ بعين الاعتبار خصوصية كل مركز (مدافع، وسط، مهاجم...)، والاختلافات الفردية من حيث العمر، البنية الجسدية، ومستوى التدريب. كما أن التقدم في علوم التدريب ساعد على إدماج التقوية العضلية ضمن دورات تدريبية دورية (periodization)لضمان التدرج في الحمل التدريبي والتكيف الفسيولوجي المطلوب دون إرهاق أو إصابة. ولا يقتصر أثر التقوية العضلية على الجانب البدني فقط، بل يمتد ليشمل الجانب النفسي من خلال تعزيز ثقة اللاعب بنفسه وشعوره بالجاهزية التامة.

وبناءً على ما سبق، فإن إدراج برامج التقوية العضلية بشكل علمي ومدروس في تحضيرات الفرق يُعد أمرًا حتميًا في كرة القدم الحديثة، ويُشكّل عاملاً حاسمًا في تطوير أداء اللاعب وتحقيق الجاهزية الشاملة للمنافسة. (إبراهيم م.، 2014، صفحة 50)

خلاصة

يتّضح من خلال هذا الفصل أن أنشطة التقوية العضلية تُعد ركيزة أساسية في تطوير اللياقة البدنية الشاملة لدى لاعبي كرة القدم، نظراً لأثرها المباشر في تحسين الأداء البدني والوظيفي للاعب داخل أرضية الميدان. وقد تناولنا في هذا الفصل الأبعاد النظرية لمفهوم التقوية العضلية، أنواعها، وأهميتها في دعم القدرات الحركية مثل القوة، السرعة، والتحمل، إضافة إلى دورها في الوقاية من الإصابات وتحسين الاستشفاء العضلي. كما أُشير إلى تنوع الأساليب التدريبية التي يعتمدها المدربون لتطوير القوة العضلية، مما يُمكّن من تحقيق نتائج فعالة تتماشى مع متطلبات اللعبة الحديثة.

الفصل الثاني

اللياقة البدنية

تمهيد

تُعرّف اللياقة البدنية بأنّها قدرة الفرد على القيام بأنشطته اليومية بأفضل أداء من التحمّل والقوة، مع قدرته على تحمّل المرض، والضغط، والإجهاد، ومن الجدير بالذكر أنّ مفهوم اللياقة البدنية لا يشمل القدرة على الركض السريع، أو رفع الأوزان الثقيلة، وانما يشمل العديد من الصفات البدنية وهذا ما سنتعرف عليه في هذا الفصل.

2-1-مفهوم اللياقة البدنية:

هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. (ريتشارد، 19000، صفحة 24)

اللياقة البدنية من المصطلحات القليلة في التربية الرياضية والبدنية التي لاقت الذيوع والانتشار بين الناس، وهنا لابد من توضيح هذا المصطلح:

- اللياقة البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة.
- مصطلح اللياقة البدنية يعني ان الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ.
- اللياقة البدنية مصطلح يشير الى الكفاءة الوظيفية (الفسيولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته.
- اللياقة البدنية هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ الغير متوقعة. (الطائي، 2023، صفحة 54)

2-2-انواع اللياقة البدنية:

ان جميع المصادر العلمية فضلا عن اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي يعطون تسميات وتقسيمات لأنواع اللياقة البدنية، بالرغم من تعدد هذه الآراء يمكن القول بأن اللياقة البدنية تتميز وتتحدد بنوعين رئيسيين هما:

2-1-اللياقة البدنية العامة: يمكن الاشارة الى هذا المفهوم بأنه (كفاءة البدن في مواجهة جميع -متطلبات الحياة) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية -لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس للياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك. (عثمان، 2021، صفحة 63)

2-2-اللياقة البدنية الخاصة: بالإمكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه (الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لا يمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فأن مسألة اكتمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة. (إبراهيم، 2020، صفحة 87)

2-3-مبادئ اللياقة البدنية:

هناك مبادئ اساسية عامة تعتبر الاساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادئ العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ويمكن تحديد ذلك بالمبادئ الرئيسية التالية:

1-الانتظـام: أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات واخراجها بشكل منتظم مع الاخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الاهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها، ان عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث اي انقطاع لان ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بان فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7) ايام سوف تؤدي الى خفض اللياقة البدنية وهذا ما يؤثر على المستوى الرياضي. (الهواري، 2019، صفحة 122)

2-التــدرج: أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات او التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدء بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم الى الاحماء الخاص والانتقال الى الجزء الرئيس وصولا الى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهدئة.

3-التخصـص: أن العملية التدريبية لابد من ان تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية، من هنا يتوجب على المدربين أجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة امكاناتهم وقدراتهم، ان مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشرا لقابلية وامكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي، لذا يتطلب عند وضع

البرنامج التدريبي ان يكون هدفه واضحا ومحددا والتركيز عليه لا على اهداف اخرى. (الهواري، 2019، صفحة 27)

4-درجة الحمل: المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعيب الشدة لذا فان اي برنامج يخص اللياقة البدنية لابد ان يستند على مكونات الحمل الرئيسة ، اذ يمكن استخدام انواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن او زيادة وقت اداء التمرين او تقليل فترة الراحة او زيادة شدة اداء التمرين او زيادة تكرارات التمرين) من هذه المبادئ الاربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الاساس لبرامج اللياقة البدنية ، وفي حالة عدم الاخذ بها سيؤدي ذلك الى حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خلال اتبـاع الاسس العلمية الصحيحة. (الهواري، 2019، صفحة 65)

2-4-اهمية اللياقة البدنية:

4-1-من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلية من الناحية الاجتماعية تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسبها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

4-2-من الناحية الصحية: تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرئتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل

اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة. (البكري، 2019، صفحة 18)

4-3-من الناحية النفسية: تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

4-5-التنمية العقلية: تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكن اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير. (سلام، 2019، صفحة 33)

2-5-عناصر اللياقة البدنية:

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي (كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة ..... وغيرها) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او أكثر.

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالماني (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتناولها بشكل مفصل. (رشيد، 2018، صفحة 65)

5-1-التحمل (المطاولة): هي القدرة على اداء عمل لأطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي. ويمكن تقسيم التحمل حسب احتياج نوع الفعالية للتدريب عليه الى اربعة انواع:

- التحمل لفترة زمنية طويلة: هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (2-11) دقيقة.
- التحمل لفترة قصيرة: هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (45-120) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية.
- تحمل السرعة: القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى (العاصي، 2017، صفحة 98)

5-2-القوة: هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بشدتها العالية. او هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

وعادة تقاس القوة بالقوة القصوى التي تتمكن العضلات من انتاجها في انقباض عضلي واحد، ويحتاج الانسان القوة لحمل الاثقال والاوزان المختلفة وتحمل وزن الجسم ولتقليل من احتمالية اصابة العضلات الهيكلية. (حمدان، 2016، صفحة 88)

5-3-السرعة: هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي.

5-4-المرونة: هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل، او هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، او هي امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة.

5-5-التوافق: القدرة على تغير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه. ويعد التوافق الحركي من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى التوافق للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه. وسناتي على شرح هذه الصفة بشكل مفصل لاحقا. (حسن ز.، 2004، صفحة 125)

2-6-كيفية قياس اللياقة البدنية:

في الفقرات التالية سنلقي الضوء باختصار على كيفية قياس اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبدء باللياقة القلبية التنفسية وثم التركيب الجسمي وانتهاء باللياقة العضلية الهيكلية.

6-1-قياس اللياقة القلبية التنفسية: تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك لعلاقتها الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجهاز الدوري التنفس ويمكن تعريفها على أنها قدرة الجهاز القلبي التنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ثم نقله بواسطة القلب والأوعية الدموي ومن ثم استخلاصه من قبل خلايا الجسم وخاصة العضلات لتوفير الطاقة اللازمة للانقباض العضلي ويتم قياس اللياقة القلبية التنفسية بطريقة مباشرة في المختبر وذلك بتعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى التعب مع قياس غازات التنفس ثم تحديد أقصى استهلاك للأكسجين لديه كما يمكن تقديرها بطريقة غير مباشرة من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محدودة جرياً ومشياً وعادة ما تكون هذه المسافة من كيلومتراً واحداً إلى ٣ كيلومترات معتمداً ذلك على نوع الاختبار المستخدم والعينة المراد قياس لياقتها البدنية والإمكانات المتوافرة والوقت المتاح. (كماش، 2002، صفحة 98)

6-2-قياس اللياقة العضلية الهيكلية: تتمثل هذه اللياقة في كل من القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة المفصلية ويمكن استخدام اختبارات معملية أو ميدانية لقياس هذا النوع من اللياقة البدنية ومن الاختبارات الميدانية الشائعة لقياس القوة العضلية اختبار الضغط

بالذراعين من وضع الانبطاح المائل أو بالشد لأعلى بواسطة العقلة كمؤشر على قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري كما يمكن استخدام قوة القبضة كمؤشر على القوة العضلية أما التحمل العضلي فيتم قياسه عادة باختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين ولمدة دقيقة كمؤشر على قوة عضلات البطن وتحملها وتستخدم لقياس المرونة المفصلية اختبارات مباشرة وأخرى غير مباشرة ومن الاختبارات غير المباشرة وأكثرها شيوعاً وسهولة اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس مستخدمين صندوق المرونة. (عرموش، 1995، صفحة 64)

6-3-قياس التركيب الجسمي: يتركب الجسم إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية وتشمل الأجزاء غير الشحمية العضلات التي تمثل النسبة الكبرى من الأجزاء غير الشحمية والعظام والأنسجة الضامة والماء والمعروف أن زيادة الشحوم لدى الفرد أمراً غير مرغوب فيه حيث ترتبط هذه الزيادة في الشحوم ارتباطاً إيجابياً بالعديد من الأمراض كما ترتبط ارتباطاً سلبياً مع الأداء البدني ويحتاج جسم الإنسان إلى حد أدنى من الشحوم تقدر بحوالي ٥ % لدى الرجال وحوالي ١٢ % لدى النساء أما النسب المثالية لشحوم الجسم لدى الرجال في مرحلة الشباب فتكون من ١٠ ١٨ % من وزن الجسم وللنساء من ١٥ ٢٣ % من وزن الجسم أما إذا زادت نسبة الشحوم عن ٢٥% من وزن الجسم لدى الرجال أو عن ٣٢ % لدى النساء فتعد نسبة الشحوم مرتفعة سمنة أو بدانة ويتم قياس نسبة الشحوم بطريقة ميدانية وأخرى معملية ومن أكثر الطرق الميدانية شيوعاً لقياس نسبة الشحوم في الجسم استخدام مقياس سمك طية الجلد في مناطق معينة من الجسم للاستدلال على كمية الشحوم الموجودة تحت الجلد والتي تعد مؤشراً لشحوم الجسم عامة ويمكن استخدام مقاييس طية الجلد بحد ذاتها كمعايير مستقلة للسمنة أو البدانة لدى الفرد أو تحويل هذه المقاييس إلى نسب شحوم باستخدام معادلات حسابية تنبؤيه مخصصة لهذا الغرض ويتطلب قياس سمك طية الجلد تدريباً جيداً وخبرة حتى يمكن إجراء القياس بدقة وثبات ولهذا يلجأ البعض عند عدم توفر الخبرة والتدريب الكافي إلى استخدام مؤشر كمؤشر للسمنة ويتم حساب مؤشر كتلة الجسم

من خلال (Body Mass Index) كتلة الجسم قسمة الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر وهذا المؤشر سهل الاستخدام ولا يتطلب أدوات ولكنه ليس مؤشراً دقيقاً جداً للسمنة أو البدانة لأنه يعد مؤشراً لتناسب الوزن والطوب فقط وبالتالي فهو لا يصلح كمؤشر للبدانة للذين يمتلكون كتلة عضلية كبيرة مثل رياضيي بناء الأجسام أو للأطفال والناشئين في فترة طفرة النمو حيث الزيادة الملحوظة في الطول وفي الوزن وبشكل عام يعد مؤشر كتلة الجسم في الحدود المناسبة للفرد البالغ إذا تراوح من ٢٠ إلى ٢٤,٩ كجم/م أما إذا بلغ من ٢٥ إلى ٢٩,٩ كجم/م ٢ فيشير ذلك إلى زيادة في الوزن، وإذا زاد عن ٣٠ كجم/م ٢ فإن ذلك مؤشراً على وجود بدانة وإذا كان أعلى من ٤٠ كجم/م ٢ فيعني بدانة عالية مفرطة أما مقاييس مؤشر كتلة الجسم لمن هم دون ١٨ سنة فلا يوجد اتفاق حولها لكنها من المؤكد دون مقاييس الراشدين. (خريبط، 2023، الصفحات 78-79)

خلاصة

مما تقدم يظهر أن اللياقة البدنية يتطلب أن يتناسب أثناء التدريب مع العمر الزمني للرياضي بحيث ينقل تأثيرها على الاجهزة العضوية الخاصة والعضلية وتتعلق بالتوجيه والتوافق الحركي والقابلية النفسية وخاصة عند التدريب الهادف فاللياقة البدنية تتطور خلال تدريب اللياقة البدنية نفسها.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الالعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذا اثناء المنافسة، وهي من الالعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم، ومارستها الشعوب بشغف كبير واصبحت ذات اهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

3-1-نبذة تاريخية عن كرة القدم:

1-1-كرة القدم عالميا: لقد اطلق عن كرة القدم في ازمنة مختلفة واماكن متعددة اسماء والقاب كثير كالكرة المستديرة مثلا، كما نسمع في وسائل الاعلام المختلفة في استقرائنا لهذه اللعبة نجد ان اليونان قديما :" ابسكيروس " وكان الرومان يلقبونها " هاربارستوم" ، كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة الى القول ان كرة القدم خلقت رشيدة لن تعيش على اكتاف غيرها او احتجت يوما الى من يعينها ويسدد نفقاتها فهي ذات كفالة ذاتية بناءة من الناحية المالية بنت ملاعبها الكبيرة وجلبت ارزاق متنوعة وملا تحت خزائن الحكومات بدراهم كثيرة. (خلو، 2008، صفحة 47)

ان هذه اللعبة بلغت من الشهرة ذروتها القصوى، وهذا ما نلاحظه من خلال المراحل والازمنة التي مرت بها، وهذا ما دفع بالمؤرخين الى التأريخ عنها منذ اول ظهور لها.

وإذا رجعنا الى تاريخ كرة القدم وجدنا ان في بدايتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على اسس من الفن والدراسة او التهذيب مثلها في ذلك لعبة رياضية.

وقد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية والمؤرخين على ان كرة القدم تمارس كلعبة منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيوش، ويحدثنا لتري خان الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه لعبة كرة القدم وكانوا يعتبرون تدريبها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع.

كما ان الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم ايضا نظرا لمزاياها المتعددة وبعد هؤلاء نقلها الشعب الانجليزي، فقال الباحثون ان لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب في الصين وعلى وجه التحديد في فترة ما بين 206 م وسنة 250 م، كما وردت في أحد المصادر التاريخ الصيني وكانت هذه اللعبة تذكير باسم صيني " شوتشو" tsutchu الاولى بمعنى ركل والثانية بمعنى ركل.

وكل ما عرف من تفاصيل انها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزداد ارتفاعها عن الثلاثين قدما مكسورة بالحرائر المزركشة وبينها شبكة من خيوط حريرية يتوسطها ثقب مستديرة مدار قطرها قدم واحد، وكان الهدف امام الامبراطورية يوضع في الحفلات العامة. (سالم، 2014، صفحة 12)

ومن الاوائل الذين لعبوا كرة القدم في عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا لإزعاجها الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوارد الثالث ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت اول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الامام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الامامية، كما لعبت مباراة اخرى في "ايتونeton " بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5،5م وسجل هدفا في تلك المباراة.

بدا وضع القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية واسس نظام التسلل " قانون هاورhaour " كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبردج سنة 1848م والتي تعبر الخطوة الاولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862 انشات القوانين العشرة تحت عنوان:" اللعبة الاسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب لكرة بكعب القدم واعادة اللاعب للكرة الى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

1-2-كرة القدم في الجزائر:

بقيادة الثورة الى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس1956 م ، تجنبا للضرر الذي يلحق بالجزائر، تعد كرة القدم من اول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر محمود علي رايس " الذي اسس سنة 1895م اول فريق

رياضي جزائري تحت اسم :" طليعة الحياة في الهواء الطلق " ، وظهر فرع لكرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م وفي اوت 1921م تأسس اول فريق رسمي لكرة القدم "مولودية الجزائر " غير ان هناك من يقول ان النادي الرياضي القسنطيني (scs) هو اول نادي تأسس قبل سنة 1921 ، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق منها : عالم معسكر، الاتحاد الاسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الاسلامي للبليدة ، والاتحاد الاسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى ابنائها من اجل التكتل والانضمام لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم احد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الرياضية مع فرق المعمرين ، وبالتالي اصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الاسلامية التي تحصل على زرع الروح الوطنية مع هذا تفطنت السلطات الفرنسية الى المقابلات التي تجرى وتعطى الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر وفريق اول من سانت اوجين التي على اثرها انتقل العديد من لجزائريين مما الدى بقيادة الثورة الى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م .

ولقد عرفت الثورة الجزائرية التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 افريل 1958 التي كانت مشكلة من أحسن اللاعبين الجزائريين امثال: رشيد مخلوف الذي كان يلعب آنذاك في صفوف سانت ايثان.

وكذلك هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العريقة والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة اخرى، حيث تم تأسيس او اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 وكان " محند معوش" اول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. (بلقاسم تلم ومزهود لوصيف، والجابري عيساني، 1997، صفحة 47)

3-2-تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 11 لاعبا على الاكثر و7 لاعبين على الاقل، ويهتم كل فريق بتسجيل اكبر عدد من الاهداف في شباك الخصم والمحافظة على شباكه نظيفة، والفريق الذي يسجل اكبر عدد ممكن من الاهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة اسست من طرف اللجنة الدولية "بوار international board " بمرور الوقت وتطور اللعبة صححت واثرت على العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم.

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل ، بطول يتراوح ما بين 90-120م وعرضه ما بين 90/45م، اما من خلال المباريات الدولية فيشترط ان يكون طول الملعب يقدر ما بين 100الى 110 م ، وعرضه من 65 الى 75 م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68الى 72 سم ، وبوزن 410غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان البسة مختلفة اللون وتتكون هذه الاخيرة من شورت ، قميص ، جوارب ، وحذاء خاص باللعبة واقي الساقين، ويدوم وقت اللقاء مدة 90 دقيقة الى 120 دقيقة حلة وجود وقت اضافي، وتعطى 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم اسلوبين في اللعب، الاسلوب الاوروبي والامريكي فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب، والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، اما الثاني يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على مستواه الفني الى الدرجة الاولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الاهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيسي في صنع اللعب بشكل جماعي من اجل تطبيق للخطط والاستراتيجية الموضوعية. (توحيري، 2000، صفحة 06)

3-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الالعاب لها مبادئها الاساسية المتعددة والتي تعتمد في اتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب ، ويتوقف نجاحاي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى اتقان افراده المبادئ الاساسية للعبة ، ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي لا يستطيع كل فرد من افراده ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف انواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالراس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعون تعونا تاما مع بقية اعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح ان لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع او الهجوم، الا ان هذا لا يمنع مطلقا ان يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الاساسية اتقانا تاما.

وهذه المبادئ الاساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين او أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الاساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالراس.
- حراسة المرمى. (الجواد، 1977، صفحة 27)

3-4- قوانين كرة القدم:

4-1-المادة الأولى: الملعب:

- الأبعاد يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيل الشكل لا يزيد طوله عن 120م ولا يقل عن 90م ولا يقل عن 45م.

4-2-المادة الثانية: الكرة:

يجب أن تكون الكرة كروية الشكل وغطاؤها الخارجي من الجلد ولا يجوز أن يدخل في صناعتها أي مادة ينجم عنها خطر على اللاعبين ويجب ألا يزيد محيطها عن 70سم ولا يقل عن 67.5سم، ولا يزيد وزنها عند ابتداء اللاعب عن 453غ وإلا يقل عن 396غ أما الضغط فيتراوح بين 600و1100غ لكل سم2 ولا يسمح بتغيير الكرة أثناء اللعب مالم يأذن الحكم بذلك.

4-3-المادة الثالثة: عدد اللاعبين:

تلعب المباراة بين فريقين لا يزيد عدد كل منهما عن أحد عشرا لاعبا على أن يكون أحدهم حارسا للمرمى ويجوز لأحد اللاعبين العشرة الآخرين في الفريق أن يشغل مركز حارس المرمى بالتبادل معه أثناء اللعب مع تكرار ذلك عند الضرورة بشرط إحضار الحكم بالتغيير قبل حدوثه وفيما عدا المباراة المقامة وفقا لأي مسابقة يجوز تغيير اللاعبين الذين يصابون أثناء اللعب بغيرهم من الاحتياطيين في الفريق الأخر بشرط أن يتفق الفريقان على هذا قبل بدء المباراة. (حبيب، 2018، صفحة 67)

4-4-المادة الرابعة: الألبسة:

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس شيئا تكون فيه خطورة على لاعب أخر ويجب أن تتوفر في أحذية اللعب المواصفات التالية:

- مساطر النعل والأبزاز يجب أن تكون مصنوعة من الجلد أو المطاط اللين.
- يجب أن تكون مستعرضة ومسطحة.

ملابس اللاعبين: يجب أن يلبس اللاعب ملابس عادية على أن تكون فيها شيء يشكل خطورة على لاعب آخر والملابس المعتادة تتكون من:

- كنزة من القطن.
- سروال قصير " بنطلون، شورت "
- كلسات " جوارب "،
- حذاء،

يجب أن تكون ألوان ثياب حارس المرمى تختلف عن ألوان بقية اللاعبين.

4-5-المادة الخامسة: الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

4-6-المادة السادسة: مراقب الخطوط:

يعين مراقبان للخطوط في كل مباراة وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ولأي من الفريقين الحق في الضربة الركنية أو رمية التماس، كما أن عليها مساعدة الحكم الرئيسي على إدارة المباراة طبقا للقانون:

4-7-المادة السابعة: مدة اللعب:

تقسم المباراة إلى شوطين يستغرق كل منهما 45د (جلال، الموسوعة الفنية لكرة القدم، 2020، صفحة 88)

4-8-المادة الثامنة: بدء المباراة:

قبل بداية المباراة تجرى قرعة بواسطة قطعة معدنية بين رئيسي الفريقين والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له حق الاختيار بين ضربة البداية أو اختيار إحدى ناحيتي اللعبة.

4-9-المادة التاسعة: الكرة في الملعب وخارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعب كلها خط المرمى أو التماس عندها، يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

4-10-المادة العاشرة: طريقة احتساب الهدف:

فيما عدا ما هو مبين في هذه المواد يحتسب الهدف عندا يتعدى الكرة كلها خط المرمى بين القائمين العموديين وتحت العارضة الأفقية بشرط أن تكون قد رميت وحملت بيد أو ذراع لاعب من فريق المهاجم.

4-11-المادة الحادية عشر: التسلل:

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

4-12-المادة الثانية عشر: الأخطاء وسلوك اللاعبين:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد اللاعب ارتكاب أي مخالفة (حبيب، كرة القدم سحر الرياضة المستديرة، 2019، الصفحات 22-23)

3-5-خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

1-الضمير الجماعي :و هي أهم خاصية في الرياضة الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2-النظام :تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء ,و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3- العلاقات المتبادلة :تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

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 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.

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.

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 الرياضة الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

7-الحرية : 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 الرياضة الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم ، وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقا ممتعا". (زيدان واخرون، 1995، صفحة 46)

3-6- فوائد رياضة كرةِ القدم:

تؤكّدُ الدراسات النفسيّة والسلوكيّة أنّ اللعب ظاهِرَةٌ تسودُ الكائناتِ الحَيّةَ كلّها، وخصوصاً الإنسان، واللّعب لا يَخُصُّ الأطفالَ الصّغار؛ بَل يشمل المَ ا رحِل العُمريّة جميعها حَتّى أكبَرها؛ فقد وُصِفَ اللعب على أنّهُ تعبيرٌ رَمزِيّ عَن الرّغباتِ المُح بطة، والمتاعِب اللاشُعورِيّة، والترويحِ عن النّفس، وبهذا فإنّ رياضَة كرة القَدم هِيَ مِن أجمَلِ الرّياضات وأشهَرِها؛ لما فيها مِن فوائدَ كَثيرةٍ، مِنها:

- تُساعد ممارسة كرةِ القدم فترات طويلةً على تقليل الإصابة بهشاشةِ العظام وَتَكَسُّرِها.
- تُشير الدراسات إلى أنّ مَن كانوا يلعبونَ رياضَة كُرَةِ القَدم قَبلَ مرحلة البلوغ يتمتّعونَ بعظامٍ أكثَف وأثقَل فِي مَنطِقَةِ الأرجل والعمودِ الفَقَريّ .تزيد قوّة إطار الهيكل العظميّ، وتجعل العظام قويّةً إلى حدٍّ كبيرٍ.
- تُقوّي عضلة القلب، وتحسّن اللياقة البدنيّة.
- تساعِدُ على تقويةِ العضلات، خصوصاً فِي منطقتي :الأرداف، والأفخاذ؛ لأنّ رياضة كرةِ القدم تركّز على هذه العضلات عندَ الحركة، وَدَفعِ الكرة.
- تُدخِل البهجةَ والسّرور عند مُمارستها مَع الأصدقاء.
- يتحلّى لاعبو كرة القدم بالرّوح الرياضيّة.
- تقوّي روح الفريق والعَمَل الجماعيّ؛ لأنّها رياضَةٌ لا يُمكِن أن يَفوزَ فيها شخصٌ واحِدٌ، وإنما يكون الفوز بالعَمَلِ الجَماعيّ.
- تقوّي التّركيز والحواسّ الأخرى عِندَ اللاعبين؛ لأنّ على اللاعب الانتباه إلى مواقِعِ لاعبي الفريق الآخر، وحَرَكاتِهِم، واتّخاذ القرار الأفضل.
- تخفّض مستوى القلق والتوتّر. (سلطان منصور، احمد بديري، 2018، صفحة 45)

خلاصة

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما 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 أللأخصائيين 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.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الدراسة الاستطلاعية

ومنهجية البحث

والإجراءات الميدانية

تمهيد

تهدف البحوث العلمية عموما إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني " مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها "

أن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد المنهجية التي تساعدنا في معالجتها موضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية: وبالتالي الوقوف على أهم النقاط التي من مفادها التقليل من الأخطاء .واستغلال أكثر للوقت والجهد وانطلاقا من المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى إتقان الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

4-1-المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

يعرفه عمار بوحوش على أنه "طريقة لوصف الظاهرة المدروسة"، ولتصويرها كميا وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة.(بوحوش، 1995، صفحة 45)

أما رابح تركي فيعرفه على أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهره من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخصيها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها".(تركي، 1984، صفحة 15)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في دراسة "اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم"، والذي اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي.

حيث يؤكد محمد شفيق أن استخدامنا للمنهج الوصفي يتطلب اداة و طريقة تصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.(شفيق، 1985، صفحة 55)

فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (ذنينات، 1995، صفحة 51)

4-2- الدراسة الاستطلاعية:

من اعتبار ان الدراسة الاستطلاعية هي بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (بركان، 1995، صفحة 54)

يؤكد طاقم البحث الحالي ان دراستهم الاستطلاعية استند الى مراجعة ادبية دونت في الجانب النظري لهده المدكرة في حين ان جانبها التطبيقي اسند فيه على الدراسات السابقة سواء في:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث(الاستبيان) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
  - ✓ وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها.
  - ✓ التأكد من وضوح التعليمات.
  - ✓ سهولة ووضوح الأسئلة
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا الغرض قمنا بتوزيع الاستمارة على عينة قوامها 08 لاعبي من الكرة الطائرة.

4-3- أدوات البحث:

3-1-جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

- **الطرق الإحصائية.**
- **الاستبيان:** وقد تكون الاستبيان من:

1-محور البيانات الشخصية،

2-المحور الأول: شمل هذا المحور تسعة أسئلة.

3-المحور الثاني: وقد شمل هذا المحور أيضا على تسعة اسئلة.

4-4-ضبط متغيرات الدراسة:

4-1-تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: التقوية العضلية.

4-2-تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (زرواتي، 2007، صفحة 78)

تحديد المتغير التابع: اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

4-5-مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى". (رضوان، 2000، صفحة 79)

يتكون مجتمع البحث في دراستنا من لاعبي كرة القدم في ولاية مستغانم.

4-6-عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا.

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي" أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة المتمثل في لاعبي كرة القدم، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية.

وقد كانت العينة متواجدة في ولاية مستغانم على مستوى النادي الرياضي NRBS ببلدية سيرات.

4-7-مجالات البحث:

7-1-المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على مستوى النادي الرياضي لولاية مستغانم.

7-2-المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر 2024، عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات الاستبيان على العينة في شهر مارس 2025.

7-3-المجال البشري: لقد تم توزيع المقياس على عينة قدرها 25 لاعب كرة قدم.

4-8-الطريقة الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكراراتx (100)

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

كا^2 = مجموع [(التكرارات المشاهدة –التكرارات المتوقعة)/ التكرارات المتوقعة]

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R=\frac{(x-\dot{x})(y-\dot{y})}{\sqrt{\sum(x-\dot{x})^2-\sum(y-\dot{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. $\bar{X}$: المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

y: قيم المجموعة 02. $\bar{y}$: المتوسط الحسابي للمجوعة 02.

4-9-شروط قياس الأداة العلمية:

9-1-الثبات: من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 08 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

9-2-الصدق الذاتي: لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.89	0.94
المحور الثاني	0.85	0.92
الاستبيان ككل	0.88	0.94

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال [0.85، 0.89]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.92 و0.94 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعاملي صدق وثبات عاليين.

خلاصة

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدي الباحثين اللذان يقومان بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديهما أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان وغيرها. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح لهما بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحثين والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس

عرض و تحليل النتائج

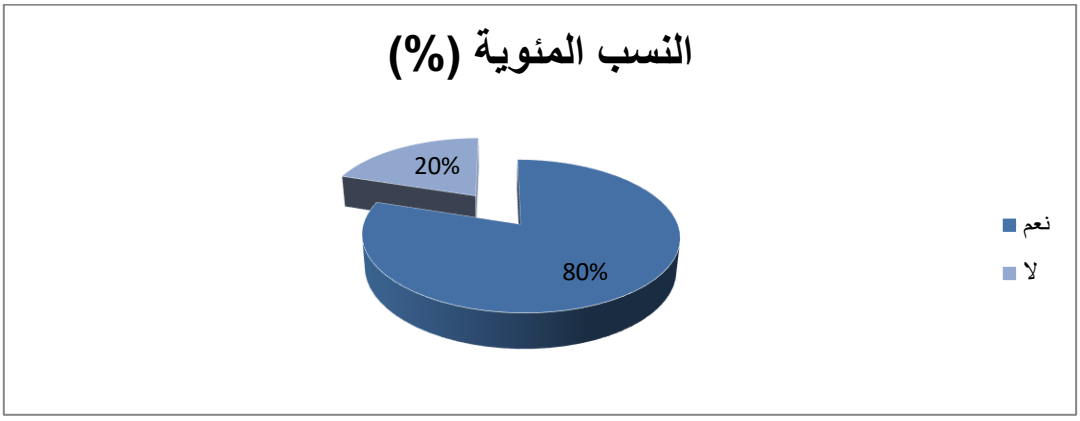
5-1-تحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يستخدم المدرب تمارين مقاومة متنوعة لتقوية عضلاتك؟

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	20	80					
لا	05	20	09	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



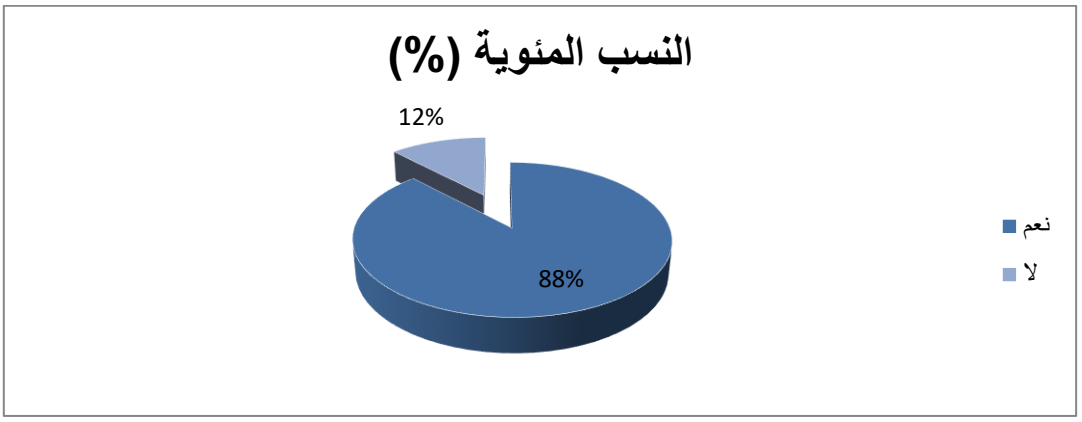
شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يستخدم تمارين مقاومة متنوعة لتقوية عضلاتهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يستخدم تمارين مقاومة متنوعة لتقوية عضلاتهم.

السؤال الثاني: هل يدمج المدرب تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بكم كلاعبي كرة القدم؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	22	88					
لا	03	12	14.44	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



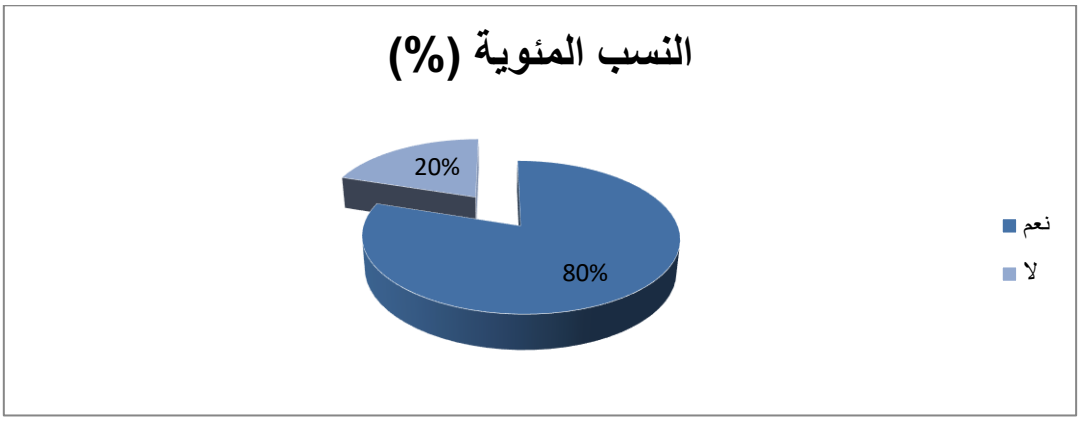
شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أن المدرب يدمج تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بهم كلاعبي كرة القدم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 14.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يدمج تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بهم كلاعبي كرة القدم.

السؤال الثالث: هل يقوم المدرب بتكييف تمارين التقوية العضلية حسب المستوى الفردي لكل لاعب؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	20	80					
لا	05	20	09	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



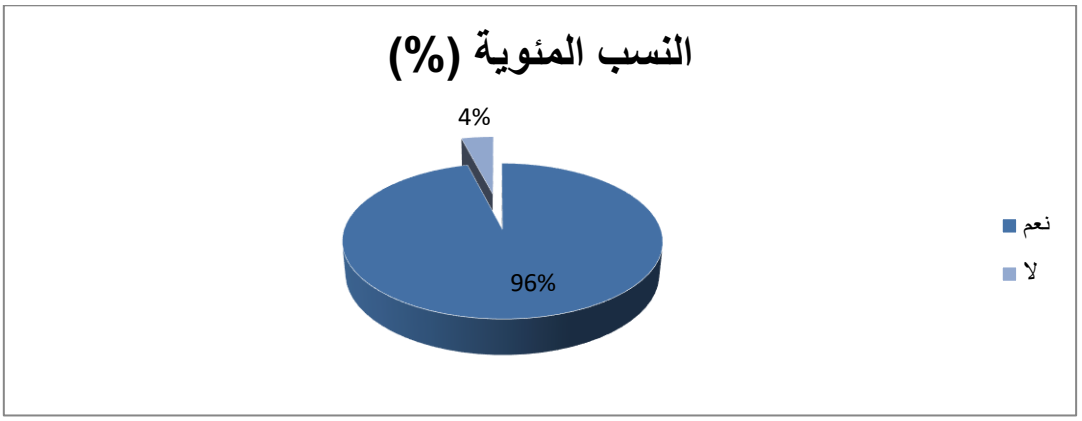
شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 80% يرون أن المدرب يقوم بتكييف تمارين التقوية العضلية حسب المستوى الفردي لكل لاعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 09 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يقوم بتكييف تمارين التقوية العضلية حسب المستوى الفردي لكل لاعب.

السؤال الرابع: هل يشجعكم المدرب على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	24	96					
لا	01	04	21.16	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



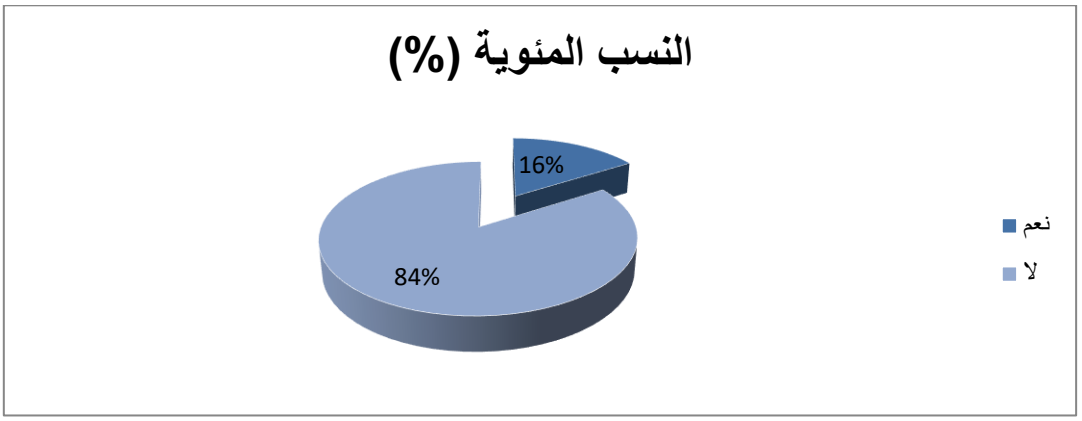
شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 96% يرون أن المدرب يشجعهم على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 21.16 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يشجعهم على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية.

السؤال الخامس: هل يستخدم المدرب أدوات أو أجهزة تدريب حديثة في تمارين التقوية العضلية؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	04	16					
لا	21	84	11.56	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



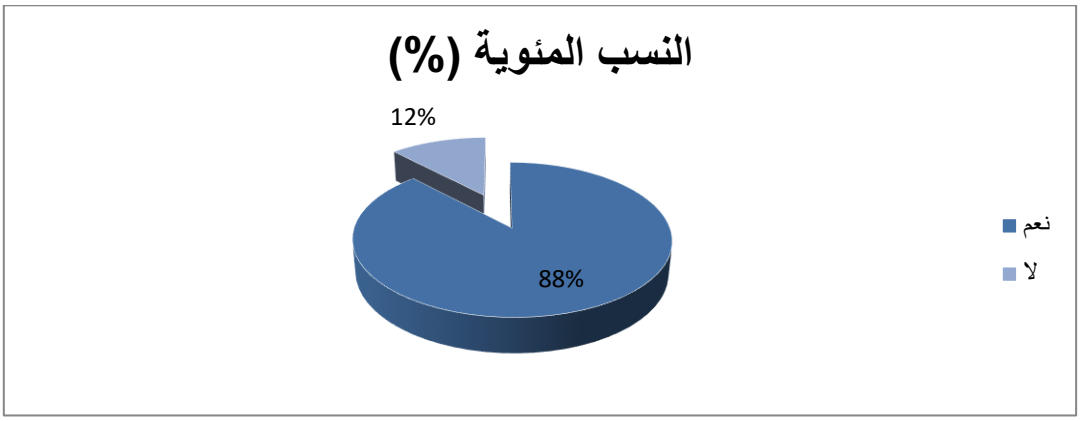
شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 84% يرون أن المدرب لا يستخدم أدوات أو أجهزة تدريب حديثة في تمارين التقوية العضلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% يرون أنه يستخدم أدوات وأجهزة تدريب حديثة في ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 11.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب لا يستخدم أدوات أو أجهزة تدريب حديثة في تمارين التقوية العضلية.

السؤال السادس: هل يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعاً للمرحلة التدريبية التي وصلتم اليها؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	22	88					
لا	03	12	14.44	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



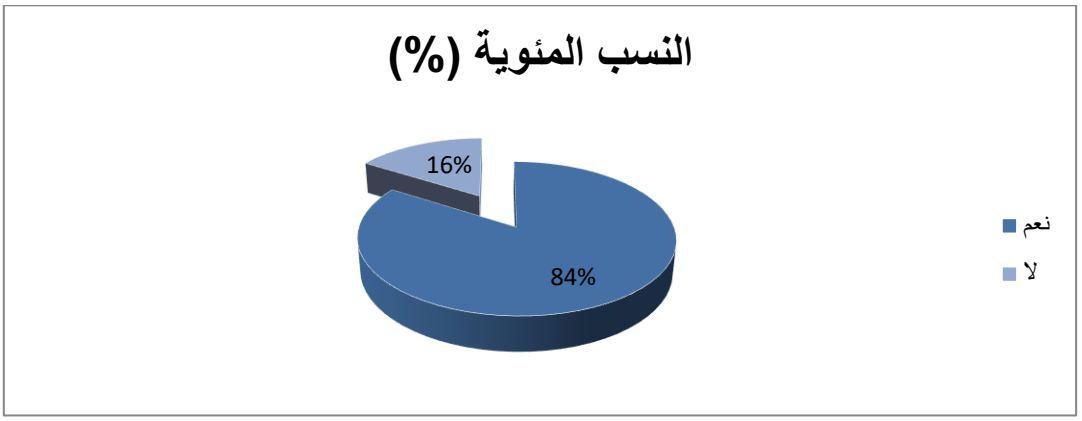
شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أنه يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعا للمرحلة التدريبية التي وصلوا إليها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 14.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أنه يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعا للمرحلة التدريبية التي وصلوا إليها.

السؤال السابع: يوضح لكم المدرب أهداف التمارين العضلية قبل تنفيذها؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	21	84					
لا	04	16	11.56	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



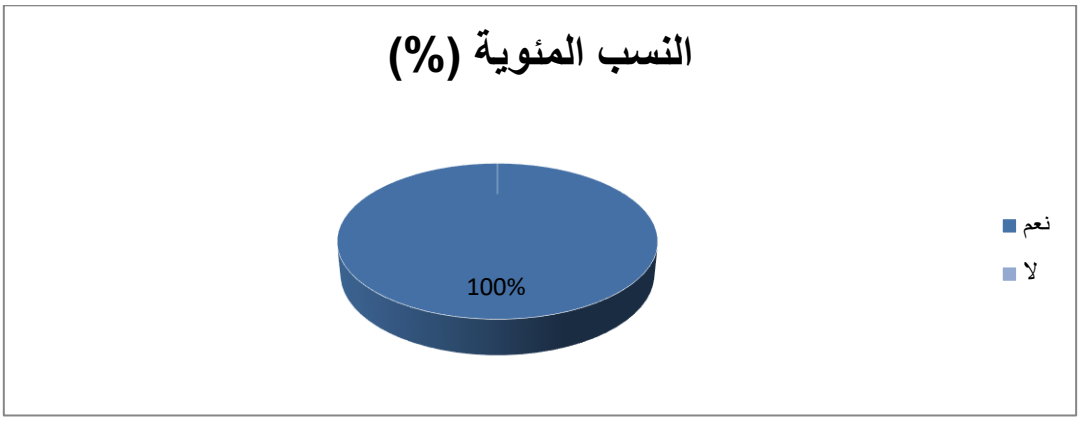
شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 84% يرون أن المدرب يوضح لهم أهداف التمارين العضلية قبل تنفيذها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 11.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يوضح لهم أهداف التمارين العضلية قبل تنفيذها.

السؤال الثامن: هل يحرص المدرب على توفير بيئة آمنة أثناء أداء تمارين التقوية؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
نعم	25	100					
لا	00	00	25	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



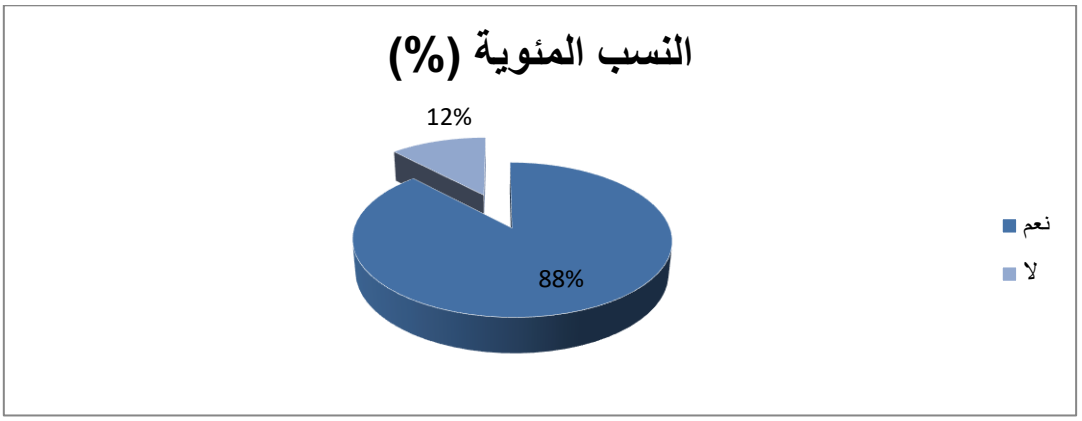
شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن كل اللاعبين وبنسبة 100% يرون أن المدرب يحرص على توفير بيئة آمنة أثناء أداء تمارين التقوية، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يحرص على توفير بيئة آمنة أثناء أداء تمارين التقوية.

السؤال التاسع: هل يعتمد المدرب على خطة تدريبية واضحة في تمارين التقوية العضلية؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	22	88					
لا	03	12	14.44	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

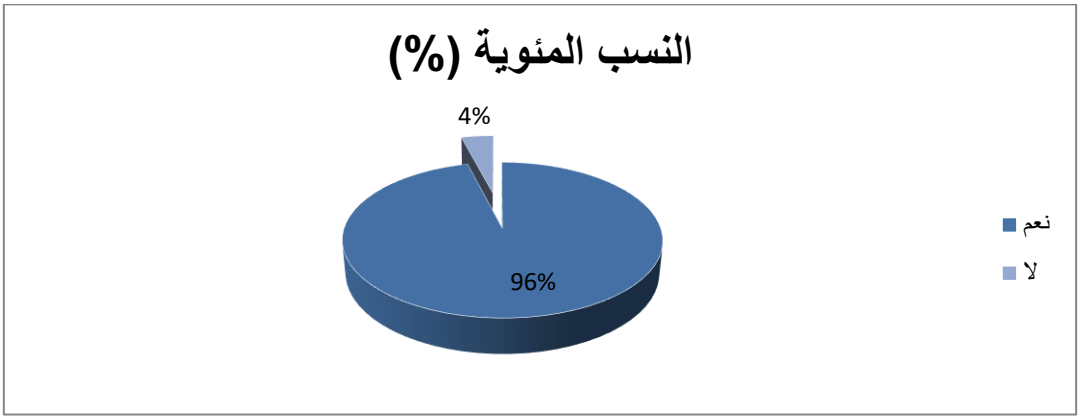
من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أن المدرب يعتمد على خطة تدريبية واضحة في تمارين التقوية العضلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 14.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن المدرب يعتمد على خطة تدريبية واضحة في تمارين التقوية العضلية.

المحور الثاني: وعي لاعبي كرة القدم كبير بأهمية أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم.

السؤال الأول: هل تدرك أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائك الرياضي؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	24	96					
لا	01	04	21.16	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



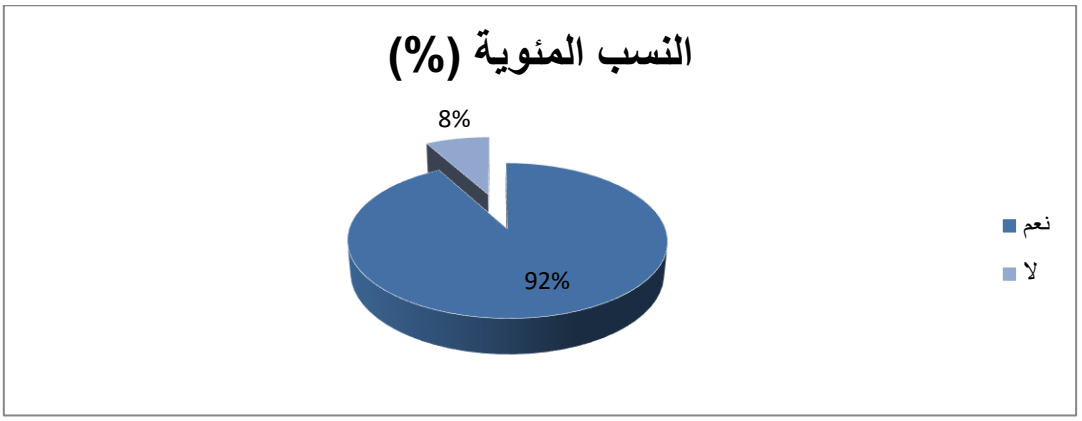
شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 96% يدركون أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائهم الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% لا يدركون أهمية ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 21.16 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يدركون أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائهم الرياضي.

السؤال الثاني: هل تحرص على أداء التمارين المخصصة لتقوية عضلاتك بانتظام؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	23	92					
لا	02	08	17.64	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



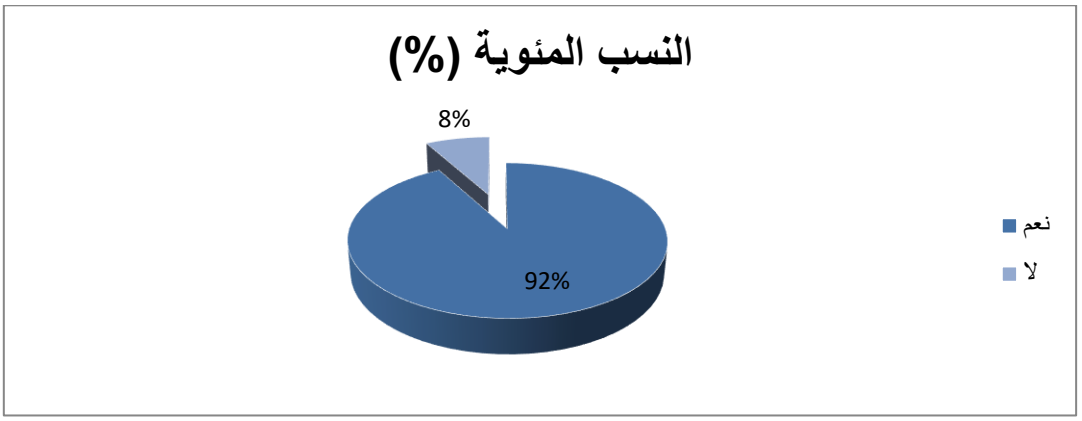
شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 92% يحرصون على أداء التمارين المخصصة لتقوية عضلاتهم بانتظام، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يحرصون على ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يحرصون على أداء التمارين المخصصة لتقوية عضلاتهم بانتظام.

السؤال الثالث: هل تعتقد أن تمارين القوة تقلل من فرص إصابتك أثناء اللعب؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	23	92					
لا	02	08	17.64	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



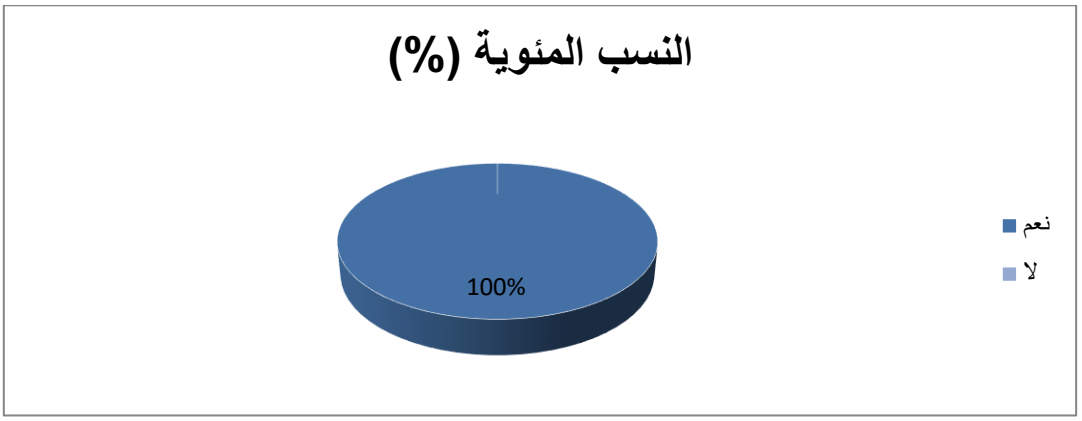
شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 92% يرون أن تمارين القوة تقلل من فرص إصابتهم أثناء اللعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 17.64 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تمارين القوة تقلل من فرص إصابتهم أثناء اللعب.

السؤال الرابع: هل ترى أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلك البدني؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
نعم	25	100					
لا	00	00	25	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



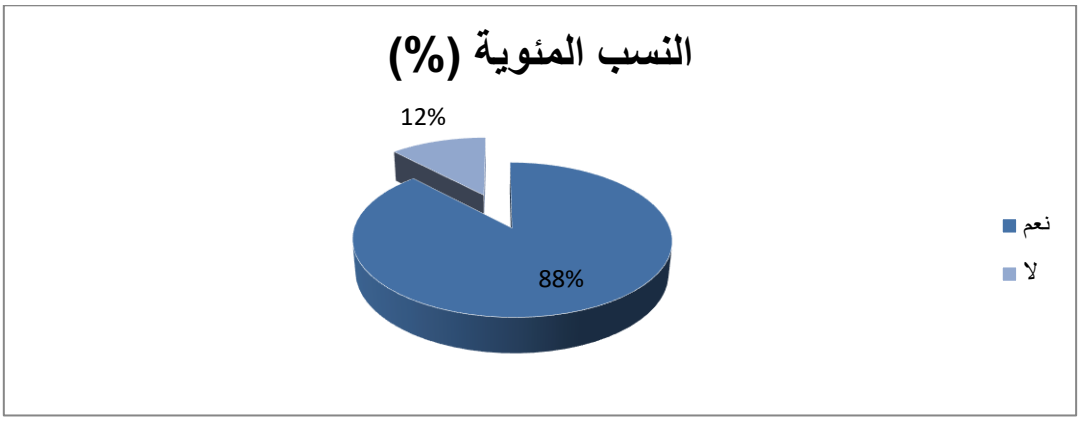
شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن كل اللاعبين وبنسبة 100% يرون أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلهم البدني، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلهم البدني.

السؤال الخامس: هل تؤمن بأن تمارين التقوية العضلية تعزز من سرعتك وقدرتك الانفجارية؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	22	88					
لا	03	12	14.44	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



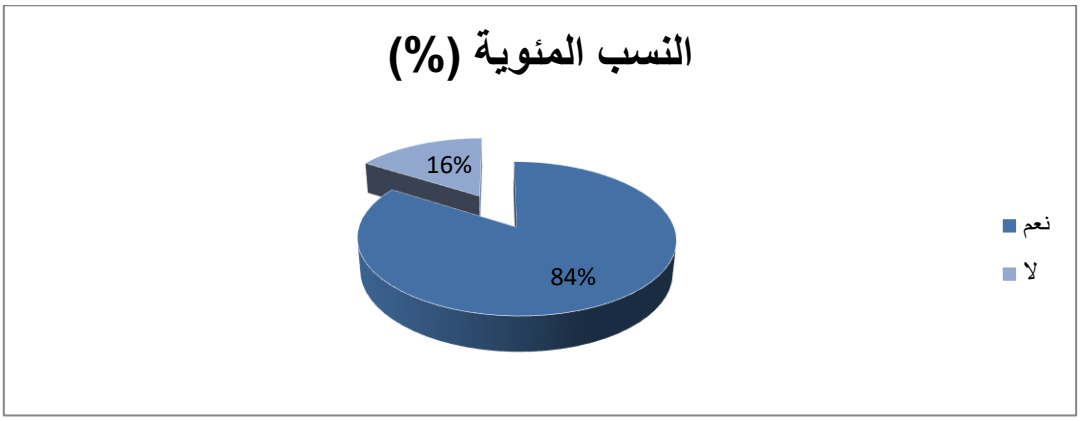
شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أن تمارين التقوية العضلية تعزز من سرعتهم وقدرتهم الانفجارية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 14.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تمارين التقوية العضلية تعزز من سرعتهم وقدرتهم الانفجارية.

السؤال السادس: هل تستفسر من المدرب حول كيفية أداء تمارين التقوية بشكل صحيح؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	21	84					
لا	04	16	11.56	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



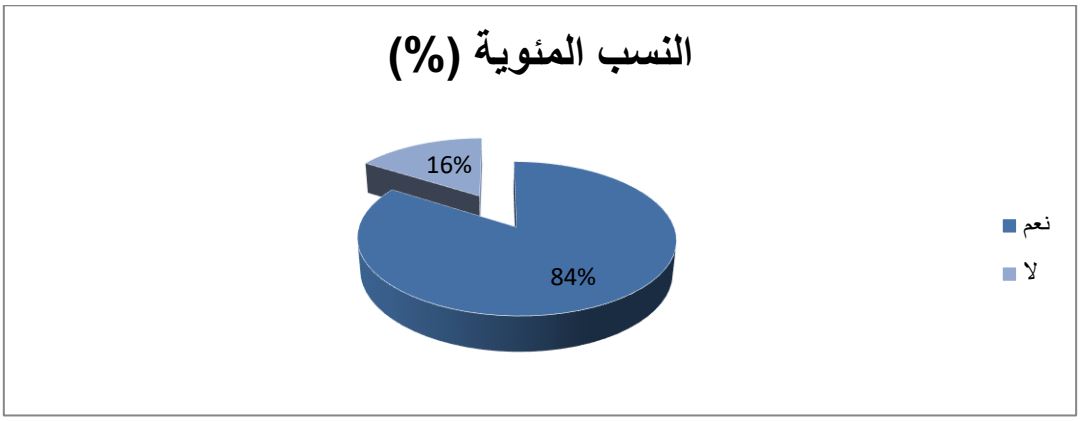
شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 84% يستفسرون من المدرب حول كيفية أداء تمارين التقوية بشكل صحيح، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 11.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يستفسرون من المدرب حول كيفية أداء تمارين التقوية بشكل صحيح.

السؤال السابع: هل تلاحظ أن تمارين التقوية تحسّن توازنك ولياقتك العامة؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	21	84					
لا	04	16	11.56	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



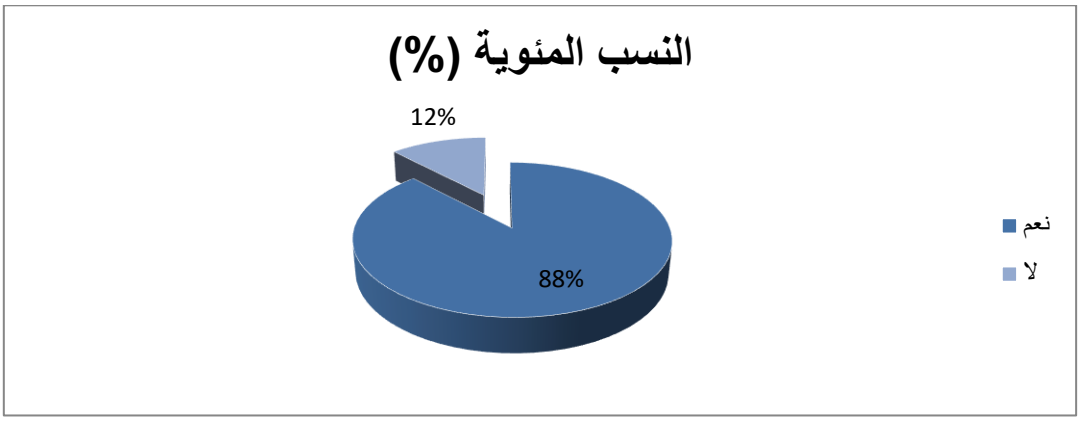
شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 84% يرون أن تمارين التقوية تحسّن توازنهم ولياقتهم العامة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 16% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 11.56 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تمارين التقوية تحسّن توازنهم ولياقتهم العامة.

السؤال الثامن: هل شعرت بتحسن في لياقتك البدنية نتيجة الانتظام في هذه التمارين؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2 المحسوبة	قيمة كا^2 الجدولية	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
نعم	22	88					
لا	03	12	14.44	3.84	0.05	01	دال
المجموع	25	100					



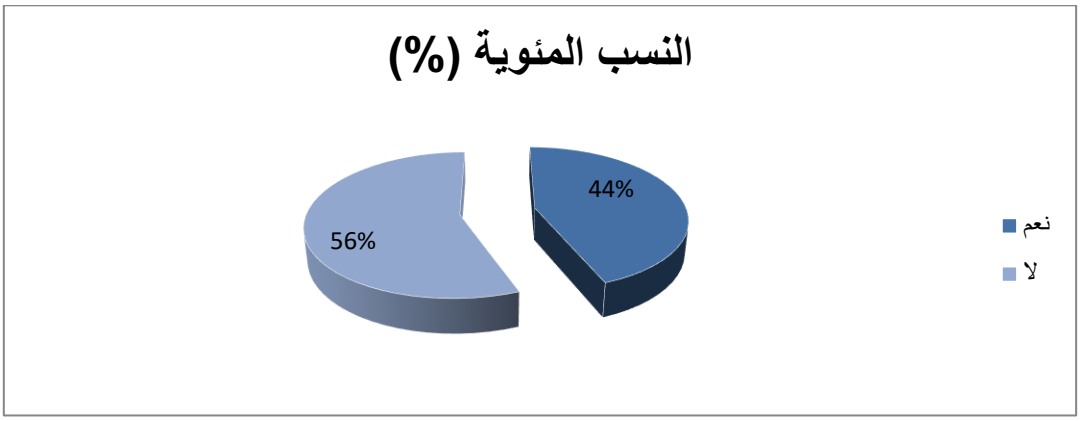
شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% شعروا بتحسن في لياقتهم البدنية نتيجة الانتظام في هذه التمارين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لم يشعروا بذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 14.44 وهي أكبر من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين شعروا بتحسن في لياقتهم البدنية نتيجة الانتظام في هذه التمارين.

السؤال التاسع: هل تقوم بتشجيع زملائك على الالتزام ببرامج تقوية العضلات؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الثاني

	التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا^2		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا^2
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	11	44					
لا	14	56	0.36	3.84	0.05	01	غير دال
المجموع	25	100					



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 56% لا يقومون بتشجيع زملائهم على الالتزام ببرامج تقوية العضلات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 44% يقومون بتشجيعهم على ذلك، كما بلغت قيمة كا^2 المحتسبة 0.36 وهي أقل من قيمة اختبار كا^2 الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائيا ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.

5-2-مقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1-مقابلة النتائج بالفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم"، وتُعد أنشطة التقوية العضلية من المكونات الأساسية في برامج الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، حيث يسعى المدربون إلى تنويع الأساليب التدريبية المستخدمة لتحقيق أفضل النتائج على مستوى اللياقة البدنية. وتشمل هذه الأساليب التمارين باستخدام الأوزان الحرة، وأجهزة المقاومة، وتمارين وزن الجسم، بالإضافة إلى التمارين البليومترية والدوائر التدريبية. ويهدف هذا التنوع إلى استهداف مختلف المجموعات العضلية وتحسين الصفات البدنية الضرورية للأداء الرياضي، مثل القوة، السرعة، والقدرة على التحمل. وتُظهر الأدبيات العلمية أن استخدام مزيج من الأساليب التقليدية والحديثة في تدريب القوة يعزز من التكيف العضلي والوظيفي، ويُسهم في تقليل مخاطر الإصابة، ورفع كفاءة الأداء في المواقف التنافسية. لذا، فإن تنوع الأساليب التدريبية يُعد استراتيجية فعالة يعتمدها المدربون لتطوير اللياقة البدنية بشكل متكامل وملائم لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

ومن خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أن المدرب يدمج تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بهم كلاعبي كرة القدم، اما من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 96% يرون أن المدرب يشجعهم على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية.

وهذا ما توصلت اليه دراسة صرام أكبر، والتي توصلت الى ان (NT) يركز على التمارين التي تُعزز المهارات الحركية، مما يُساعد الرياضيين على تحريك أجسامهم وفقًا لاحتياجاتهم الظرفية.

ومن خلال هذا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

2-2-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: "وعي لاعبي كرة القدم كبير بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم"، أظهرت العديد من الدراسات الحديثة في علوم التدريب الرياضي أن مستوى وعي لاعبي كرة القدم، خاصة في الفئات التنافسية، بات مرتفعًا فيما يتعلق بأهمية أنشطة التقوية العضلية كوسيلة أساسية لتحسين اللياقة البدنية والأداء داخل الميدان. ويُدرك اللاعبون بشكل متزايد العلاقة المباشرة بين القوة العضلية وبين عناصر حيوية في كرة القدم مثل السرعة، القدرة على التسديد، الاتزان، والتحمل البدني. هذا الوعي يُعزى جزئيًا إلى التوجيه المستمر من قبل المدربين والأخصائيين، إلى جانب الانفتاح على المصادر العلمية ووسائل الإعلام الرياضية التي تسلط الضوء على دور التقوية العضلية في الوقاية من الإصابات وتطوير الأداء الفردي والجماعي. كما أن التقدم في أساليب التدريب وقياس الأداء ساعد على ترسيخ هذا الإدراك لدى اللاعبين، مما جعلهم أكثر التزامًا ببرامج التقوية العضلية كجزء لا يتجزأ من روتينهم التدريبي.

ومن خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 96% يدركون أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائهم الرياضي، اما من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن كل اللاعبين وبنسبة 100% يرون أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلهم البدني.

وهذا ما توصلت اليه دراسة بودهان عبد الرؤوف، والتي توصلت الى ان تطبيق برنامج تقوية عضلات الجذع له أثر إيجابي في تحسن قوة تسديد الكرة.

ومن خلال هذا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاجات:

بعد نشر الاستبيان على عينة الدراسة وتحليل النتائج توصل الباحثان الى عدة استنتاجات أهمها:

- النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 88% يرون أن المدرب يدمج تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بهم كلاعبي كرة القدم،
- يرى لاعبو كرة القدم أن المدرب يشجعهم على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية،
- يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعا للمرحلة التدريبية التي وصل اليها اللاعبون من قبل المدرب نظرا لأهميتها،
- يدرك لاعبو كرة القدم أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائهم الرياضي،
- أن كل اللاعبين وبنسبة 100% يرون أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلهم البدني.

الاقتراحات والتوصيات:

في حدود ما توصلنا من نتائج وكذا حدود البحث الموضوعة نقترح ما يلي:

- ضرورة إدماج برامج التقوية العضلية ضمن وحدات الإعداد البدني الشامل، مع مراعاة التدرج والخصوصية لكل فئة عمرية، لما لذلك من دور فعال في تحسين عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، السرعة، والتحمل.
- تشجيع الأطر التدريبية على تبنّي منهج علمي في تصميم حصص التقوية العضلية، بالاستناد إلى الفحوصات الدورية والتقييمات الفردية للاعبين، من أجل تحديد نقاط الضعف العضلي والعمل على تحسينها.
- إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية والميدانية التي تُعنى بتحديد تأثير أنماط مختلفة من تمارين التقوية (كالتمارين باستخدام الأوزان، أو المقاومة، أو وزن الجسم) على مختلف مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- الاستفادة من التقدم التكنولوجي في متابعة تطور القوة العضلية واللياقة البدنية من خلال استخدام أدوات وتقنيات تقييم حديثة تساعد المدربين على تعديل البرامج التدريبية بدقة.
- ضرورة التنسيق بين المدرب البدني والأخصائي الفيزيولوجي والطبي في إعداد وتطبيق برامج التقوية، تفاديًا للإجهاد العضلي أو الإصابات الناتجة عن الحمل الزائد.
- التركيز على التوعية المستمرة للاعبين حول أهمية تقوية العضلات ودورها في الوقاية من الإصابات وتحسين الأداء الفني، وذلك من خلال ورشات ودورات تثقيفية موجهة.

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن لنشاط التقوية العضلية اهمية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى النادي الرياضي NRBS ببلدية سيرات بولاية مستغانم، حيث شملت الدراسة على 25 لاعب من لاعبي كرة القدم.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للاعبين، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- تشجيع الأطر التدريبية على تبنّي منهج علمي في تصميم حصص التقوية العضلية، بالاستناد إلى الفحوصات الدورية والتقييمات الفردية للاعبين، من أجل تحديد نقاط الضعف العضلي والعمل على تحسينها.
- إجراء المزيد من الدراسات التطبيقية والميدانية التي تُعنى بتحديد تأثير أنماط مختلفة من تمارين التقوية (كالتمارين باستخدام الأوزان، أو المقاومة، أو وزن الجسم) على مختلف مكونات اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إبراهيم، م. (2014). جمل القوة العضلية والمهارات في كرة القدم. مركز الكتاب للنشر.
2. إبراهيم، م. (2020). اللياقة البدنية والصحة الرياضية. دار الكتاب الحديث.
3. أحمد، ب. (2014). أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفعاليات والألعاب الرياضية. مركز الكتاب للنشر.
4. احمد، ص. (2015). كرة السلة. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
5. إسماعيل عبد الفتاح. (2010). كرة القدم. دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر والتوزيع.
6. بقاسم كلي واخرون. (1997). دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم. الجزائر.
7. البكري، ش. (2019). اللياقة البدنية والمهارية. دار أمجد للنشر والتوزيع.
8. الجبالي، أ. ز. (2021). تدريبات دورة " الإطالة – تقصير " البليومتري لتطوير القدرة العضلية لحراس المرمى. ماستر للنشر والتوزيع.
9. جلال، ا. ع. (2020). الموسوعة الفنية لكرة القدم. العراق: اليازوري للنشر والتوزيع.
10. جميل، ر. (1986). فن كرة القدم. بيروت: دار النفائس.
11. الجندي، ث. م. (2025). اللياقة البدنية برامج وتطبيقات " PHYSICAL FITNESS PROGRAMS AND PRACTICES ". مركز الكتاب للنشر.
12. الجواد، ح. ع. (1977). كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي. لبنان: دار العلم للملايين.
13. حبيب، ط. (2018). كرة القدم: سحر الرياضة المستديرة. الاردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
14. حبيب، ط. (2019). كرة القدم سحر الرياضة المستديرة. دار المنهل.

15. حسن، ز. م. (2004). اللياقة البدنية في حياتنا اليومية. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
16. حمدان، س. ا. (2016). اللياقة البدنية والصحية. دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع.
17. حمزة، ع. ص. (2025). التدريب الموجه إلى اللفائف العضلية " تدريب الفشا ". مركز الكتاب للنشر.
18. حياة عباد روفائيل وصفاء الخربوطلي. (1991). اللياقة القومية والتدليك الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
19. خليل، ش. ا. (2000). الاحصاء الوصفي. شبكة الابحاث والدراسات الاقتصادية.
20. دحام، ف. (2016). تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
21. الربيعي، ع. م. (2022). تنمية القوة العضلية بتشريح العضلات – الجزء الأول (عضلات الذراعين والصدر). مؤسسة دار الصادق الثقافية.
22. رشيد، م. (2018). اللياقة البدنية (أهميتها – خصائصها – التدريب). دار الايام للنشر والتوزيع.
23. رضوان، م. ن. (2002). الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
24. ريتشارد، ج. (19000). اللياقة البدنية. نور المعارف للنشر والتوزيع.
25. زرواتي, ر. (2007). مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. الجزائر: دار الهدى للطباعة.
26. سالم، م. (1988). كرة القدم لعبة الملايين. بيروت: مكتبة المعارف.
27. سلام، هـ. (2019). اللياقة البدنية لغير الرياضيين. دار أمجد للنشر والتوزيع.
28. سلطان منصور، احمد بديري. (2018). أسس ومبادئ التحليل الفني في كرة القدم. الاردن: مركز الكتاب للنشر.

29. الطائي، م. ع. (2023). اللياقة البدنية فسيولوجيا وتدريب. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
30. العاصي، س. (2017). اللياقة البدنية وعناصرها. دار أمجد للنشر والتوزيع.
31. عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب. (2017). التخطيط للتدريب الرياضي. مركز الكتاب الحديث.
32. عبد، أ. خ. (2019). فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الأداء الحركي. مكتبة دار دجلة للنشر والتوزيع.
33. عثمان، م. (2021). اللياقة البدنية وتقنين الأحمال التدريبية. مركز الكتاب للنشر.
34. عرموش، هـ. (1995). اللياقة البدنية والمعالجة بالرياضة. دار النفائس.
35. عزيز، ف. ح. (2015). اللياقة البدنية. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
36. الفتاح، ع. ا. (2000). اللياقة البدنية. مكتبة معروف.
37. فوزي، ا. ا. (2014). كرة القدم التاريخ والمبادئ والمهارات الاساسية. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
38. فيصل رشيد عياش الدليمي، لحمر عبد الحق. (1997). كرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
39. كماش، ي. ل. (2002). اللياقة البدنية للاعبين بكرة القدم. دار الفكر للنشر والتوزيع.
40. مجيد، ر. خ. (2018). التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين. دار الشروق للنشر والتوزيع.
41. مجيد، ر. خ. (2023). التدريب الرياضي الدوري للقوة العضلية " Periodization Of Strength " الجزء الثالث. مركز الكتاب للنشر.
42. محمود، هـ. (2019). اللياقة العضلية للرياضيين. دار أمجد للنشر والتوزيع.
43. مخد حسن المنشاوي، احمد ابراهيم خواجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان: دار وائل للنشر.

44. موسى، م. أ. (2022). اللياقة البدنية لدى الرياضيين. دار البداية.
45. هاشم، ظ. أ. (2012). تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم: دراسة تحليل ومقارنة. الكويت: دار المنهل.
46. الهواري، ص. (2019). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. دار أمجد للنشر والتوزيع.
47. الهواري، ص. (2019). اللياقة البدنية ورياضة المرأة. دار أمجد للنشر والتوزيع.
48. هيكل، خ. (2015). تدريبات الكثافة العضلية و70 ثانية لقوة وبناء الاجسام. مركز الكتاب للنشر.
49. ياسر، ب. ع. (2016). القوى العضلية – أنواعها وتدريباتها. دار دجلة ناشرون وموزعون.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة تحكيم

تحت عنوان

اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر

فالباحثين في حاجة ماسة لمساهمتكم في إنجاز عملهما بنجاح بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم.

نرجو إبداء رأيكم حول مدى صلاحية هذه العبارات في كل محور من المحاور الموضوعة، وإضافة أو حذف أي عبارة تجدونها غير مناسبة مساهمة للوصول إلى أهداف البحث ومراعاة البدائل الموضوعة لهذه الفقرات وصلاحيتها أو تبديلها بما ترونه مناسبا لذلك، ولكم جزيل الشكر والاحترام.

إعداد الطلبة:

- ترنيفي ياسر
- منصور محمد عبد الصمد

الأستاذ المشرف :

أ.د كوتشوك سيد محمد

الموسم الجامعي: 2024-2025

المحور الأول: يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم:

1. هل يستخدم المدرب تمارين مقاومة متنوعة لتقوية عضلاتك؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

2. هل يدمج المدرب تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بكم كلاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

3. هل يقوم المدرب بتكييف تمارين التقوية العضلية حسب المستوى الفردي لكل لاعب؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

4. هل يشجعكم المدرب على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

5. هل يستخدم المدرب أدوات أو أجهزة تدريب حديثة في تمارين التقوية العضلية؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

6. هل يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعاً للمرحلة التدريبية التي وصلتم اليها؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

7. هل يوضح لكم المدرب أهداف التمارين العضلية قبل تنفيذها؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

8. هل يحرص المدرب على توفير بيئة آمنة أثناء أداء تمارين التقوية؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

9. هل يعتمد المدرب على خطة تدريبية واضحة في تمارين التقوية العضلية؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

المحور الثاني: وعي لاعبي كرة القدم كبير بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم:

1. هل تدرك أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائك الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

2. هل تحرص على أداء التمارين المخصصة لتقوية عضلاتك بانتظام؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

3. هل تعتقد أن تمارين القوة تقلل من فرص إصابتك أثناء اللعب؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

4. هل ترى أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلك البدني؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

5. هل تؤمن بأن تمارين التقوية العضلية تعزز من سرعتك وقدرتك الانفجارية؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

6. هل تستفسر من المدرب حول كيفية أداء تمارين التقوية بشكل صحيح؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

7. هل تلاحظ أن تمارين التقوية تحسّن توازنك ولياقتك العامة؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

8. هل شعرت بتحسن في لياقتك البدنية نتيجة الانتظام في هذه التمارين؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

9. هل تقوم بتشجيع زملائك على الالتزام ببرامج تقوية العضلات؟

نعم ☐ لا ☐

التعديل: .....

نشكركم على تعاونكم معنا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان

تحت عنوان

اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف اكابر

اعزائي اللاعبين نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتكم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع x امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

إعداد الطلبة:

- ترنيفي ياسر
- منصور محمد عبد الصمد

الأستاذ المشرف :

أ.د كوتشوك سيد محمد

الموسم الجامعي: 2024-2025

المحور الأول: يستخدم المدربون أساليب تدريبية متنوعة لتنفيذ أنشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم:

1-هل يستخدم المدرب تمارين مقاومة متنوعة لتقوية عضلاتك؟

نعم ☐ لا ☐

2-هل يدمج المدرب تمارين بالأوزان ضمن البرنامج التدريبي الخاص بكم كلاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

3-هل يقوم المدرب بتكييف تمارين التقوية العضلية حسب المستوى الفردي لكل لاعب؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل يشجعكم المدرب على الالتزام بجدول منتظم لتمارين التقوية؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل يستخدم المدرب أدوات أو أجهزة تدريب حديثة في تمارين التقوية العضلية؟

نعم ☐ لا ☐

6-هل يتم تعديل شدة تمارين التقوية تبعاً للمرحلة التدريبية التي وصلتم اليها؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل يوضح لكم المدرب أهداف التمارين العضلية قبل تنفيذها؟

نعم ☐ لا ☐

8-هل يحرص المدرب على توفير بيئة آمنة أثناء أداء تمارين التقوية؟

نعم ☐ لا ☐

9-هل يعتمد المدرب على خطة تدريبية واضحة في تمارين التقوية العضلية؟

نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: وعي لاعبي كرة القدم كبير بأهمية انشطة التقوية العضلية لتحسين اللياقة البدنية لديهم:

1-هل تدرك أهمية تمارين التقوية العضلية في تحسين أدائك الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

2-هل تحرص على أداء التمارين المخصصة لتقوية عضلاتك بانتظام؟

نعم ☐ لا ☐

3-هل تعتقد أن تمارين القوة تقلل من فرص إصابتك أثناء اللعب؟

نعم ☐ لا ☐

4-هل ترى أن التمارين العضلية تساهم في رفع مستوى تحمّلك البدني؟

نعم ☐ لا ☐

5-هل تؤمن بأن تمارين التقوية العضلية تعزز من سرعتك وقدرتك الانفجارية؟

نعم ☐ لا ☐

6-هل تستفسر من المدرب حول كيفية أداء تمارين التقوية بشكل صحيح؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل تلاحظ أن تمارين التقوية تحسّن توازنك ولياقتك العامة؟

نعم ☐ لا ☐

8-هل شعرت بتحسن في لياقتك البدنية نتيجة الانتظام في هذه التمارين؟

نعم ☐ لا ☐

9-هل تقوم بتشجيع زملائك على الالتزام ببرامج تقوية العضلات؟

نعم ☐ لا ☐

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الموضوع: اهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم

إعداد الطلبة:

- ترنيفي ياسر
- منصور محمد عبد الصمد

الأستاذ المشرف :

كوتشوك سيد محمد

الرقم	الأستاذ	المؤهل العلمي	الامضاء	الملاحظات
1	لسويح الزهرة	أ.م.أ		
2	شايب سامي	أستاذ		
3	بوكحل مسعود	أستاذ		
4	هناد فضيل	أستاذ		
5	دقيش حدان	//		
6				
7				

رئيس القسم:

تم بحمد الله