

جامعة آكلي محند أولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص: تدريب رياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## توظيف المحضر البدني و دوره في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم فئة أكابر

دراسة ميدانية على بعض اندية ولاية البويرة

تحت اشراف الأستاذ:

اسماعيل أرزقي

اعداد الطالبين:

سكوم يوسف

عاشور عبد السلام

السنة الجامعية

2023/2022

## كلمة شكر

نشكر الله العلي القدير الذي أنعم علينا بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل  
“وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ” سورة يوسف آية 76... صدق الله العظيم . وقال رسول  
الله (صلي الله عليه وسلم): ”من صنع إليكم معروفاً فكافئوه, فإن لم تجدوا ما تكافئونه به  
فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه” ..... ( رواه أبو داود ) . وانا نشي ثناء حسنا على  
أهلنا الكرام بالأخص ووالدينا لمجهوداتهم و دعمهم اللامشروط لنا وأيضا وفاءً وتقديراً  
وإعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في  
مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل: اسماعيل أرزقي على  
هذه الدراسة وصاحب الفضل في توجيهنا ومساعدتنا في تجميع المادة البحثية، فجزاه الله  
كل خير. ولا أنسي أن أتقدم بجزيل الشكر لأساتذة المعهد الكرام الذين قاموا بتوجيهنا  
طيلة هذه الدراسة , وأخيراً, أتقدم بجزيل شكري إلي كل من مدوا لي يد العون والمساعدة  
في إخراج هذه الدراسة علي أكمل وجه.

# إهداء

أحمد الله عز و جل الذي أضاء طريقي و وجداني ليطمئن قلبي و الصلاة والسلام على المصطفى خير الأنام.

إلى من قال الله في حفظهما ﴿.....﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا.....﴾. الآية 24 سورة الإسراء التي غمرتني بعطفها وأنارت لي درب حياتي التي لم تبخل عليا يوما بنصيحة أو دعوة سالحة، أُمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها. أبي العزيز الذي لا طالما سعى لتذليل العقبات في طريقي وكان مثلي الأعلى في الحياة.

إلى أنوار البيت إخوتي رمز مفخرتي .

إلى كل الأقارب الطيبين أعمامي و أخوالي، وعماتي وخالتي و كل عائلاتهم و أبناءهم.

إلى من كانت سندي و منبع قوتي و العمود الذي أرتكز عليه.

إلى كل أصدقائي الذي جمعني بهم الحب في الله .

إلى كل من يتصفح هذه المذكرة ويأمل بأن تنفعه في شيء.

## قائمة المحتوى :

شكر و تقدير .....	
اهداء.....	
محتوى البحث.....	
قائمة الجداول.....	
قائمة نمة الاشكال.....	
ملخص البحث.....	
مقدمة.....	أ

### مدخل عام :التعريف بالبحث:

1-1-الاشكالية.....	ب
2-1-الاسئلة الفرعية.....	ت
1-2-الفرضية العامة.....	ت
2-2-الفرضيات الجزئية.....	ت
3-اهمية البحث.....	ث
4-اهداف البحث.....	ث
5-الدراسات السابقة.....	ث
6-تحديد المصطلحات.....	ح

### الجانب النظري:

#### الفصل الاول: المحضر البدني

1-مفهوم المحضر البدني.....	09
1-1-تعريف المحضر البدني.....	09
2-1-اهمية المحضر البدني.....	09
3-1-خصائص المحضر البدني.....	09
2-مفهوم الاعداد البدني.....	10
2-2-تعريف الاعداد البدني.....	10
2-2-انواع الاعداد البدني.....	11
3-2-اهمية اللياقة البدنية.....	11
4-2-خصائص اللياقة البدنية.....	13

- 3-الاختبارات البدنية و الفيزيولوجية.....14
- 3-1-مفهوم الاختبار.....14
- 3-2-تعريف الاختبار.....14
- 3-3-فوائد الاختبار.....15
- 4-التخطيط الرياضي في كرة القدم.....16
- 4-1-تعريف التخطيط في المجال الرياضي.....16
- 4-2-خصائص التخطيط الفعال في الرياضة.....16
- 4-3-طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية.....16

### الفصل الثاني: كرة القدم:

- 1-تعريف كرة القدم.....22
- 2-نبذة تاريخية عن كرة القدم.....23
- 2-التسلسل التاريخي لكرة القدم.....24
- 2-2-كرة القدم في الجزائر.....25
- 3-مدارس كرة القدم.....27
- 4-المبادئ الأساسية لكرة القدم.....27
- 4-1-قوانين كرة القدم.....28
- 4-2-طرق اللعب في كرة القدم.....30
- 4-3-صفات لاعبي كرة القدم.....31
- 4-4-قواعد كرة القدم.....33
- 4-5-طرق اللعب في كرة القدم.....34

### الفصل الثالث: الاداء الرياضي

- 1-الاداء الرياضي.....37
- 1-1-مفهوم الاداء الرياضي.....37
- 2-1-انواع الاداء الرياضي.....37
- 3-دور المدرب في ثبات الاداء الرياضي.....38
- 3-1-اعتبارات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي.....39
- 4-الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية و تأثيرها على اداء اللاعب.....40

- 42.....5-العوامل المساهمة في الاداء.....
- 44.....1-5-سلوك الاداء الرياضي.....
- 45.....2-5-ثبات الاداء الرياضي خلال المنافسة.....
- 45.....3-5-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة.....
- 46.....4-5-تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.....

### الجانب التطبيقي:

#### الفصل الرابع: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

- 48.....- تمهيد.....
- 49.....1-4-الدراسة الاستطلاعية.....
- 49.....2-4-الدراسة الاساسية.....
- 49.....3-4-المنهج المتبع.....
- 50.....4-4-مجتمع البحث.....
- 50.....5-4-متغيرات البحث.....
- 51.....6-4-مجالات البحث.....
- 52.....7-4-العينة و طريقة اختيارها.....
- 52.....8-4-الادوات المستعملة.....
- 53.....9-4-الوسائل الاحصائية.....
- 54.....صدق الاستبيان الموجه للمدربين.....
- 55.....خلاصة الفصل.....

#### الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- 89.....1-5-عرض و تحليل النتائج.....
- 90.....2-5-مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات.....
- 93.....الاستنتاج العام.....
- 94.....الخلاصة الاقتراحات و التوصيات.....
- 96.....البيلوغرافيا و الملاحق.....
- 97.....الخاتمة.....

## قائمة الجداول

- جدول 1: الاختبارات، الفيزيولوجية البيوميترك..... 15
- جدول 2: يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية استبيان المدرب..... 55
- جدول 3 : يوضح مقياس معامل الثبات الفا كرومباخ لاستبيان مدرين spss ..... 55
- جدول رقم 4 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم1..... 58
- جدول رقم 5 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم2..... 60
- جدول رقم 6 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم3..... 62
- جدول رقم 7 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم4..... 64
- جدول رقم 8 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم5..... 66
- جدول رقم 9 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم6..... 68
- جدول رقم 10 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم7..... 70
- جدول رقم 11 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم8..... 72
- جدول رقم 12 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم9..... 74
- جدول رقم 13 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم10..... 76
- جدول رقم 14 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم11..... 78
- جدول رقم 15 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم12..... 80
- جدول رقم 16 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم13..... 82
- جدول رقم 17 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم14..... 84
- جدول رقم 18 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم15..... 86
- جدول رقم 19 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم16..... 88

## قائمة الاشكال:

- شكل بياني رقم 4 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم1.....58
- شكل بياني رقم 5 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم2.....60
- شكل بياني رقم 6 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم3.....62
- شكل بياني رقم 7 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم4.....64
- شكل بياني رقم 8 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم5.....66
- شكل بياني رقم 9 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم6.....68
- شكل بياني رقم 10 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم7.....70
- شكل بياني رقم 11 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم8.....73
- شكل بياني رقم 12 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم9.....75
- شكل بياني رقم 13 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم10.....76
- شكل بياني رقم 14 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم11....78
- شكل بياني رقم 15 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم12.....80
- شكل بياني رقم 16 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم13.....82
- شكل بياني رقم 17 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم14.....84
- شكل بياني رقم 18 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم15.....87
- شكل بياني رقم 19 توضيح توزيع اجابات افراد عينة الدراسة على السؤال رقم16.....89



## ملخص البحث:

لقد قمنا بتعريف الموضوع من خلال طرح اشكالية بحثنا، فرضياته العامة، الجزئية وكذا تحقيق اهدافه وأهميته، اسباب اخيار الموضوع، شرح المصطلحات وركزنا على الدراسات السابقة. هذا فيما يخص الجانب التمهيدي كما قمنا بتقسيم بحثنا الى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

الجانب النظري قد احتوى على 3 فصول، حيث الفصل الاول درسنا فيه المحضر البدني حيث تناولنا فيه مفهومه العام وأهميته وكذلك خصائصه، أما الفصل الثاني: تناولنا فيه كرة القدم حيث قمنا بإعطاء مفاهيمها العامة وقوانينها وكذا أهم أحداثها، أما الفصل الثالث: تطرقنا الى مفهوم وأنواع الاداء الرياضي والعوامل المساهمة فيه. أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد استهلناه بفصل منهجي حيث قمنا من خلاله بتقديم منهجية البحث التي استعرضنا فيها الهدف من الدراسة الميدانية، المنهج العلمي المتبع، ادواته، مجالاته بنوعية المكان والزمان والدراسات الاستطلاعية التي قمنا بها اضافة الى تعريف العينة، الادوات المستعملة في البحث، وكذا الوسائل الاحصائية المستعملة، والفصل الثاني الذي يعتبر زبدة بحثنا حيث احتوى على عرض وتحليل النتائج وأخيرا تضمنت هذه الدراسة خلاصة البحث، تقديم الخاتمة وبعض الاقتراحات.

وفي الأخير قمنا بإنهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة.



### مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها التي دف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين. مذكرة الليسانس (1994IEPS) وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة. كما يقول الدكتور: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها، و العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاص. ومن خلال دراستنا هذه أردنا ان نبرر بأن التحضير البدني له دور كبير في تحسين الاداء الرياضي اثناء المنافسة , وذلك من خلال التدريب المقنن والمتوازن بين عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين وكذلك الاهتمام بالقدرات الحركية والعمل على تطويرها وتحسينها والاعتماد على مختلف طرق التدريب وفي هذا الصدد تم

اختيار موضوع دراستنا والذي هو " دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ويشمل مخطط دراستنا ما يلي:

- المحضر البدني
- كرة القدم
- الأداء الرياضي
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- استنتاجات واقتراحات.

### 1. الإشكالية:

إن التطور الذي يشهده العالم في مختلف الميادين انعكس ايجابيا على تطور الفعاليات و الالعاب ،حيث عرف المجال الرياضي تطورا سريعا من حيث استعمال النظريات و الاساليب الرياضية الحديثة سواء في الالعاب الفردية او الجماعية .

و من الرياضات التي ملكت قلوب الشعوب و بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الاخرى كرة القدم التي يغلب عليها الطابع التنافسي ، الحماسي و الترفيهي في نفس الوقت حيث يتطلب من ممارستها امتلاك قوة بدنية عالية من خلال عملية التحضير البدني و هذا الاخير يؤثر ايجابيا في زيادة مستوى الانجاز الرياضي

ان توظيف محضر بدني ذو خبرة في تدريب لاعبي كرة القدم يلعب دورا مهما في تحسين مستوى الاداء لدي اللاعبين الكبار و يمكن ام يساعد المحضر البدني في تحليل الاداء الحالي للفريق و تطوير خطط تدريب ملائمة لزيادة اللياقة البدنية و القدرة على التحمل لدى اللاعبين.

بالإضافة الى ذلك يمكن للمحضر بدني ان يعمل على تحسين القوة البدنية والسرعة و التحمل و التحكم في الكرة و التناسق بين الجسم و العقل و بما ان لاعبو كرة القدم يعتمدون بشكل كبير على القدرات البدنية و التحمل فإن تحسين هذه الصفات يمكن ان يؤدي الي تحسين الاداء العام للفريق.

ومن الجدير بالذكر ان توظيف المحضر البدني للاعبين كرة القدم فئة اكابر ليس مجرد تحسين اللياقة البدنية بل يمكن ايضا ان يساعد في تحقيق الثقة و الرضا و الاحترافية لدى اللاعبين مما قد يؤثر ايجابيا على الاداء العام للفريق .

و من كل هذا اردنا ربط المحضر البدني بمستوى الاداء الرياضي في كرة القدم و خصصنا دراستنا على فئة اكابر .

## مقدمة

ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل توظيف المحضر البدني له دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم ؟

الاسئلة الفرعية:

-هل للمحضر البدني دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات؟

-هل المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من خطر إصابة اللاعبين؟

-هل يساهم المحضر البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟

2. فرضيات الدراسة:

2.1. الفرضية العامة:

توظيف المحضر البدني له دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم

2.2. الفرضيات الجزئية:

-للمحضر البدني دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية

-توظيف المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من خطر اصابة اللاعبين

-يساهم المحضر البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية

3. اهمية البحث:

لكل دراسة اهمية و تختلف هذه الاهمية من دراسة لأخرى حسب ما تقتضيه كل منها و الموضوع الذي

نحن في صدد دراسته تكمن اهميته في اننا نسعى الى دراسة طرق الاعداد البدني اثناء المنافسة و اثره

على زيادة مستوى اداء لاعبي كرة القدم و كذلك ابراز اهمية توظيف المحضر البدني في زيادة مستوى اداء

اللاعبين

4. اهداف البحث:

لكل دراسة غاية و اهداف تسعى الى تحقيقها و من بين الاهداف التي نسعى لتحقيقها ما يلي:

- اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح
- معرفة مدى تأثير المحضر البدني اثناء المنافسة
- تسليط الضوء على اهمية المحضر البدني اثناء المنافسة
- معرفة مدى اهمية المحضر البدني لدى الفئات الكبرى
- تحسين مستوى لياقة اللاعبين و تحسين مستوى ادائهم الفردي و الجماعي

### 5. الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على مواضيع المذكرات المنجزة في معهد التربية البدنية و الرياضية ،حاولنا الحصول علي بعض البحوث التي لها علاقة بأهمية التحضير و الوقاية من الاصابات، فبالرغم من انها قليلة إلا اننا استطعنا الحصول على بعض المواضيع المشابهة لبحثنا و المتمثلة فيما يلي:

#### 1. مذكرة ماجيستار تحت عنوان: الاعداد البدني والوقاية من الاصابات عند لاعبي كرة القدم" دراسة وصفية

لبرنامج التحضير البدني عند فرق القسم الوطني الاول في وسط الجزائر، اشراف الاستاذ "زعبار سليم" ومن

اعداد الطالب «مرار نورالدين" والتي نوقشت سنة 2004/4003

#### 1.1. الاشكالية: هل هذه الاصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم عند اندية القسم الوطني الاول ناتجة عن

نقص في الاعداد البدني وكذلك في مكونات البرامج الاعدادية؟

#### 1.2. الفرضيات:

#### 1.2.1. فرضية العامة: الاعداد البدني للاعبي كرة القدم الغير مبني على قواعد و معايير علمية يؤدي الى خلل

في العضوية و تعرضه للإصابة.

1-2-2-الفرضية الجزئية الاولى: الاعداد البدني للاعب كرة القدم الجزائرية بالطرق العلمية ووفقا للتدريب الرياضي تكون وسيلة للوقاية من الاصابات.

1-2-3-الفرضية الجزئية الثانية: الإصابة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية يرجع سببها الى نقص في التحضير البدني.

وتوصلت دراستهم الى الاستنتاج التالي :يبقى الشرط الوحيد للتحديث عن تحضير بدني سليم بإعادة النظر في كيفية تطبيق برامج الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم و فهم المصطلح لحد ذاته.

2-مذكرة ليسانس تحت عنوان: اهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم تحت اشراف الدكتور "مزارى فاتح" ومن اعداد الطالبان "عزوق حمودة" "محاد توفيق" والتي نوقشت سنة 2013/2014

1-1الاشكالية:هل التحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف اكابر  
1-2الفرضيات:

1-2-1-الفرضية العامة: للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الاكابر.

1-2-2-الفرضيات الجزئية:

-للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.

-تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.

-النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الاداء الرياضي في منافسات كرة القدم.و توصلوا الى نتيجة للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .



### 6- تحديد المفاهيم:

#### 6-1- تعريف المحضر البدني:

**النظري:** المحضر البدني هو فرد مختص في تقييم وتحليل أداء الرياضيين والرياضيات، ويعمل على تطوير برامج تدريبية مخصصة لتحسين قدراتهم البدنية والرياضية. يتمتع بخبرة ومهارات متخصصة في علوم التحريك واللياقة البدنية، ويتمتع بالقدرة على العمل بشكل فردي أو كجزء من فريق تدريبي.

#### تعريف كرة القدم:

**النظري:** هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.<sup>1</sup>

**الإجرائي:** هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

#### 6-1- تعريف صنف الأكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.<sup>2</sup>

#### 6-2- تعريف الاداء الرياضي:

<sup>1</sup> مامور بن سن آل سليمان .. كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2.. دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998.. ص 9.  
<sup>2</sup> WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00 :17

**النظري:** هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية والخططية

والجسمية والنفسية والعقلية.<sup>3</sup>

**الإجرائي:** هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع

استعداد عال للمستوى المطلوب.



المفصل الأول

المحضر البديهي

# الفصل الأول: المحضر البدني

## 1. مفهوم المحضر البدني:

هو تقرير يشمل على بيانات ومعلومات تتعلق بالصحة البدنية لشخص ما، وتشمل هذه المعلومات البيانات الشخصية والتاريخ الطبي، ونتائج الفحوصات الطبية والأداء البدني والتدريبات التي يتم تنفيذها. ويتم إعداد المحضر البدني عادة من قبل الطبيب أو الممرض المختص بالرياضة.

تعريف المحضر البدني: هو وثيقة رسمية توثق النشاط البدني والرياضي للأفراد أو الفرق أو الأندية. يهدف المحضر البدني إلى توثيق وتقييم اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية، كما يمكن استخدامه كأداة لتدريب الرياضيين وتطوير أدائهم البدني.<sup>1</sup>

### 1.1. تعريف المحضر البدني:

هو وثيقة رسمية توثق النشاط البدني والرياضي للأفراد أو الفرق أو الأندية. يهدف المحضر البدني إلى توثيق وتقييم اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية، كما يمكن استخدامه كأداة لتدريب الرياضيين وتطوير أدائهم البدني.

### 2.1. أهمية المحضر البدني:

- تحديد مستوى اللياقة البدنية للأفراد والفرق الرياضية.
- معرفة نقاط القوة والضعف في الأداء البدني للأفراد والفرق.
- تحديد الأهداف البدنية والرياضية ووضع خطة تدريبية تناسب احتياجات الفرد أو الفريق.
- توفير بيانات للمدربين والأطباء والمعالجين البدنيين لتحليل وتقييم الأداء البدني.
- توثيق النشاط الرياضي والبدني للأفراد والفرق في حالة الاحتياج للمشاركة في المنافسات الرياضية.<sup>2</sup>

### 3.1. خصائص المحضر البدني :

- يتم تعبئة المحضر البدني من قبل الأفراد المعنيين بالنشاط الرياضي.
- يتم تحليل نتائج الاختبارات البدنية واستنتاج المعلومات الهامة عن الأداء البدني للفرد أو الفريق.

<sup>1</sup> النجار، علاء، وآخرون. (2015). الاختبارات الرياضية والبدنية الشاملة. القاهرة: دار النشر العلمية.

<sup>2</sup> غالي، زيد، وآخرون. (2016). المعايير الرياضية والبدنية للأفراد والفرق الرياضية. الجزائر: دار النشر العلمية.

## الفصل الأول: المحضر البدني

- يتم تحديد الأهداف البدنية والرياضية ووضع خطة تدريبية تناسب احتياجات الفرد أو الفريق.
- يتم توثيق النشاط الرياضي والبدني للأفراد والفرق.
- يستخدم المحضر البدني كأداة لتحليل وتقييم الأداء البدني للرياضيين.<sup>1</sup>

### 2. مفهوم الإعداد البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداءها.<sup>2</sup>

ويعرف الإعداد البدني بأنه عملية تطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشمل على الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعبين بالتكيف مع متطلبات الأداء المهاري و الخططي والذهني.

كما أن الإعداد البدني يقوم برفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته، وكذا اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية

### 1.2. تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قصة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها

<sup>1</sup> الحميد، خالد، وآخرون. (2017). المحضر البدني في الرياضة. الرياض: دار النشر العلمية.

<sup>2</sup> أمر عبد الله البساطي، مرجع سابق، من 74

## الفصل الأول: المحضر البدني

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية، فعندما تبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه، وهو اللياقة البدنية العامة، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد المباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المبارك بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

### 2.2 أنواع الإعداد البدني:

#### 1.2.2. الإعداد البدني العام:

هو من أهم ما يجب أن يتبع سرعة وصحة تعلم المهارات الأساسية، فلا نستطيع تنمية اللياقة البدنية العامة ما لم تكن اللياقة الصحية عالية وسليمة، لأنها كلما كان جسم اللاعب سليماً، كلما كان تعلمه للأداء الحركي أسهل وأسرع هذا ما يؤكد أن الناحية الفيزيولوجية للجانب الصحي لا يمكن فصلها عن اللياقة البدنية. لهذا فإن الإعداد البدني العام ينقي عضلات الجسم ويعمل على تحسين الوظائف الداخلية والخارجية، كما يساعد على تنمية التوافق العضلي.

#### 2.2.2. الإعداد البدني الخاص:

هو التركيز على قدرات بدنية معينة دون غيرها وفي مراحل تدريب معينة، هو التدريب للإعداد البدني الخاص، والذي يتمثل في كرة اليد مجموع التدريبات التي تختلف في محتوياتها لكل مهارة من مهارات كرة اليد، والتي تخدم نوع النشاط الممارس.

ويعمل الإعداد البدني الخاص على تحسين الأداء المهاري والخططي حيث أن اللاعب الذي يمتلك الكفاءة البدنية لا يتأثر بالتكرارات في أداء المهارات المختلفة ويمكن ملاحظة ذلك بتأخر ظهور التعب عليه، فمثلاً يستطيع اللاعب الذي يتميز بسرعة التحرك وسرعة رد الفعل والقوة في الرجلين، ومن هنا يتوجب إعداد اللاعب إعداداً بدنياً مهماً، واختيار التمارين الخاصة التي تحقق الغرض<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> محسن السيد أبو عبد الله عند الاتجاهات الحديثة في التدريب والتخطيط في كرة القدم، مطابع الإتساع الفنية بالإسكندرية، ص 25.

## الفصل الأول: المحضر البدني

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.<sup>1</sup>

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.<sup>2</sup>

### 3.2.2 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:<sup>3</sup>

يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.

بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة محقق عدة مميزات تذكر منها ما يلي

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.

<sup>1</sup> طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.

<sup>2</sup> حنفي محمود بخار، "مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980م، ص 47.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد النهاري والخططي للاعب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 40

## الفصل الأول: المحضر البدني

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز هما ينتج معه نموا طبيعيا متوازنا.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى القرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي نقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى للإحداث نموا بدنيا متخصصا.

### 3.2. أهمية اللياقة البدنية:

بالرغم من صغر مساحة ملعب كرة اليد مع الألعاب الجماعية الأخرى، إلا أنها تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية والمهارات، فاللياقة البدنية هي جزء من اللياقة الشاملة والتي تشمل اللياقة العقلية والنفسية والاجتماعية وغيرها من اللياقات.<sup>1</sup>

فهي من العناصر المهمة والأساسية للاعب كرة اليد، فكلما تحسن مستوى اللاعب من ناحية اللياقة البدنية، كلما ازادت قدرته على تحسين مستواه المهاري والخططي وتساذه أيضا على تعلم المهارات المعقدة بسرعة، فهو لا يستطيع تنفيذ المهارات إذا لم يتمتع باللياقة البدنية، فكيف يمكن له القيام بالارتقاء والتسديد ما لم تكن له قدرة في الساقين للقفز فوق المدافعين.<sup>2</sup>

لذا فإن ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد يؤدي إلى الضعف المهاري، ومنه لا يستطيع القيام بكل متطلبات اللعب ما لم يمتلك الصفات (القوة السرعة، المهارة، الرشاقة سرعة رد الفعل...) <sup>3</sup>

### 4.2. خصائص اللياقة البدنية:

<sup>1</sup> ابو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص47

<sup>2</sup> عباس عبد الرحمان الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص9

<sup>3</sup> أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع، ص 255-285 له أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 15



## الفصل الأول: المحضر البدني

إن اللياقة عبارة عن مقدرة بدنية تتأس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية. وتتميز اللياقة البدنية على أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك تنميته<sup>1</sup>.

إن الهدف الأساسي من اللياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي يستلزمها في ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة، ومن خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية واللياقة البدنية لها شق آخر وهو تنمية القدرة البدنية التي تعتمد على مجموعة العمليات الفيزيولوجية وتأثرها بالنواحي النفسية للفرد، وفي سبيل ذلك تحاول اللياقة البدنية تحقيق التكافؤ بين هذين العاملين.

إن أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد.<sup>2</sup>

### 3. الاختبارات البدنية والفيزيولوجية:

#### 1.3. مفهوم الاختبار :

لكي يتعرف المدرب على امكانيات اللاعب بشكل منفرد او لفريق بشكل جماعي عليه الجراء اختبارات وقياسات للتعرف على هذه المستويات، تقويم للاعبين باستخدام الوسائل والأجهزة المتطورة للوصول الى نتائج دقيقة.

هو الاستجابة الحقيقية من قبل اللاعب لحركات مقننة يتوجب اداؤها بأسلوب محدد للاعبين باستخدام الوسائل والاجهزة المتطورة للوصول إلى نتائج دقيقة .وذلك للوقوف على مستوى اللاعب في حالة معينة في كرة القدم.

. كما يعرف بانه طريقة منظمة لمقارنة سلوك شخصين أو أكثر .

#### 2.3. تعريف الاختبار: عموما هو امتحان يسمح بإصدار احكام حول شيء ما او شخص ما، ومن

بين بطاريات الاختبارات المستعملة والتي تختلف حسب النشاط الممارس مثلا كرة القدم - :اختبارات بدنية -اختبارات مهارية -اختبارات فيزيولوجي -اختبارات بيومتريك -اختبارات بيولوجية.

<sup>1</sup> أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 15

<sup>2</sup> Nabil marin Doro, éducation physique et sportifs, upus, Ben Kanoun Alger, 1993, p65

## الفصل الأول: المحضر البدني

الاختبارات	البدنية	البيومترك	فيزيولوجية
المستوى (1)	-في VMA-VO2M الميدان	الوزن - الطول تقرير عن الوزن و الطول	-وصلة طبية
المستوى (2)	-سرعة ثني الركبة. -ارتفاع عمودي. -رشاقة.	-الكتلة الشحمية. -الكتلة الصافية.	-تحليل الدم
المستوى (3)	-القوة العظمى.	عمر العظام.	-في المخبر VMA-VO2M
المستوى (4)	-سرعة رد الفعل. -اختبار خاص.		-كمية هرمون الكورتيزون - و التستسترون

جدول (01): الاختبارات البدنية، الفيزيولوجية و البيومترك.

### 3.3. فوائد الاختبارات:

- التعرف على ما وصل اليه اللاعبون من تقدم أي معرفة الحالة التدريبية العامة والخاصة.
- تساعد المدرب على وضع مفردات البرنامج التدريبي بأسلوب علمي دقيق
- تمكن المدرب من اجراء تعديلات في مفردات البرنامج التدريبي وذلك في ضوء النتائج التي افرزتها الاختبارات بعد مدة زمنية معينة من البدء بتنفيذ البرنامج.
- من خلال الاختبارات تتمكن من معرفة معدلات التطور والاختفاق لدى اللاعبين.
- تعد الاختبارات دافع وحافز للاعبين لتجاوز الضعف والارتقاء بمستواهم البدني والمهاري والخططي.
- تستخدم الاختبارات الرياضية لغرض التنبؤ لمستوى الفرد الرياضي.
- تساعد المدرب في تنظيم وتخطيط عملية التدريب.
- من خلال الاختبارات يمكن قياس ومعرفة الادراك التخطيطي للاعب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> موفق اسعد محمود ، مرجع سابق، ص 20

## الفصل الأول: المحضر البدني

### 4. التخطيط الرياضي في كرة القدم:

#### 1.4. تعريف التخطيط في المجال الرياضي:

التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي، والاستعداد بعناصر العمل، ومواجهة معوقات التنفيذ، والعمل على تذليلها في إطار زمن محدد، والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب.

#### 2.4. خصائص التخطيط الفعال في الرياضة:

كي يكون التغيير ناجحا في المؤسسة الرياضية ويكون التخطيط فعالا ومثمرا لا بد له من أن يشتمل على عدة خصائص ومن هذه الخصائص نذكر ما يلي :

- واقعية الأهداف التي تضعها المؤسسة لنفسها أو المشروع التابع لها.<sup>1</sup>
- أن تكون الأهداف ذات قيمة حيوية للمؤسسة الرياضية.
- أن يكون التخطيط شاملا لكافة أنشطة الهيئة الرياضية أو المشروع المراد تنفيذه بمعنى شمول كافة النقاط الهامة .
- كفاية ودقة المعايير الموضوعية في التخطيط .
- أن يضع التخطيط في اعتباره أن يكون تحقيق الأهداف متدرجا . وكذلك السير في الإجراءات.
- أن يكون التخطيط مرنا ، نظرا لأن التخطيط يتعامل مع المستقبل الذي ينطوي دائما على العوامل الغير أكيدة واحتمالات التغيير.
- ضرورة وجود تنسيق فعال بين الإدارة المختلفة داخل المؤسسات الرياضية وكذلك التنسيق بين التخطيط .
- توفر العمق والجهرية في التخطيط والابتعاد عن السطحية.
- أن يتسم التخطيط بالوضوح والبساطة قدر الإمكان.
- توفير الوقت والجهد والمال قدر الإمكان ( الاقتصادية )

<sup>1</sup> د/ مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة ، 1999، ص27

## الفصل الأول: المحضر البدني

### 3.4 طرق التدريب لتنمية الصفات البدنية:

يتوقف مستوى لاعب كرة القدم على ما يتمتع به من تطور في القدرات البدنية و التي تشمل القوة العضلية التحمل، السرعة، المرونة و الرشاقة و لأجل الارتفاع بمستوى هذه القدرات يلجأ المدرب إلى طرق التدريب المختلفة و تتمثل طرق التدريب بما يلي :

- طريقة التدريب المستمر.
- طريقة التدريب الفتري.
- طريقة التدريب التكراري.<sup>1</sup>

#### 1.3.4 طريقة الإنجاز المستمر:

- شدة الإثارة: أقصى مقدرة على الإنجاز هي 70 %.
- فترة الإثارة كبيرة جدا .كثافة الإثارة بدون انقطاع .
- تأثير التدريب: مقدرة على زيادة التبادلات الغازية .
- الإثارة الشعرية للأنظمة القلبية و الدورة الدموية.

#### 2.3.4 طريقة التدريب الفتري:

في هذا الصدد يجب أن يتم التمييز ما بين الشدة القصوى والشدة القصوى فمن خلال طريقة الشدة القصوى نضع أهمية مزج ما يدعى " الاستراحة المثمرة " ففي الثلث الأول من عملية الاستراحة و بعد تأثير الشد العضلي يكون النبض تقريبا 180 ند و يكون تردد القلب بحوالي 120 ضربة بعد فترة 60 أو 90 ثانية إلى أن يهبط إلى هذا المقدار و بعد هذه الفترة من الممكن فقط أن يأتي أقرب توافق عضلي أو وظيفي .

- فترة العمل.
- فترة الاستراحة.
- فترة الراحة المفيدة.<sup>2</sup>

#### 3.3.4 الشدة القصوى لطريقة التدريب الفتري

<sup>1</sup> يوسف لازم كمال وصالح بشير سعد: الأسس الفيزيولوجية في كرة القدم, دون طباعة, دار الوفاء للطباعة والنشر الإسكندرية 2006, ص301

<sup>2</sup> منذر هاشم الخطيب, علي الخياط, قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم, ط1, دار المناهج, 2000, ص63-64.

## الفصل الأول: المحضر البدني

- شدة الإثارة: أقصى مقدرة على الإنجاز هي : 60%
- فترة الإثارة: هي 15 إلى 30 ثا .
- دورة الإثارة: من 15 إلى 45 مرة تكرارها.
- كثافة الإثارة: قصيرة واستراحة طويلة.
- تأثير التدريب: زيادة في مطاولة العضلة وذلك المطاولة بوجود الأكسجين ، فضلا عن عملية التمثيل الغذائي.

### 4.3.4. الشدة تحت القصوى لطريقة التدريب الفتري

- شدة الإثارة: أقصى مقدرة على الإنجاز تكون ما بين 70 و 90 %.
- فترة الإثارة: 10 إلى 45 ثانية.
- دورة الإثارة: من 2 إلى 3 دقائق وتتطلب استراحة.
- تأثير التدريب: توسع في المقطع العرضي للعضلة و الإثارة الشعرية زيادة في المطاولة العضلية و الإجمالية بعدم وجود الأكسجين .
- إن تأثير التدريب الفتري يكون أساسا إما من خلال التكرار أو من خلال العمل التدريبي أو من خلال تقليل فترة الاستراحة.

### 5.3.4. الطريقة التكرارية :

- شدة الإثارة: أقصى مقدرة على الإنجاز تكون من 90 إلى 100%
- فترة الإثارة: قصيرة
- دورة الإثارة : قليلة
- كثافة الإثارة : معتمد على أسلوب التحمل
- تأثير التدريب : يؤدي إلى زيادة الطاقة مع استمرار حدود التحميل .

### 6.3.4. طريقة التدريب الفارتلك:

## الفصل الأول: المحضر البدني

ونعني هذه الطريقة التدريب باستخدام سرعات مختلفة وتتميز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري المسافات طويلة وتتمثل هذه الطريقة بالتشويق و المتعة والإحساس بالسعادة ،و يفضل دائما أدائها في الغابات و الخلاء وعلى سواحل الشواطئ ، و هذه مفيدة للاعبي كرة القدم كونها تنمي القدرات الهوائية و اللاهوائية مثال ذلك:

- الإحماء: الجري الخفيف 5د
- الجري بسرعة ثابتة من 1-2 كم.
- المشي السريع 5 د.
- تكرار الجري من 50-75 متر بسرعات متنوعة حتى التعب.
- الجري السريع مسافة 100-150 متر .
- الجري بسرعة ثابتة لمدة 1د.
- الجري مسافة (5-1) لفات حول الملعب بشدة تتناسب و طبيعة المباريات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> يوسف لازم كماش: مرجع سابق, ص306



الفصل الثاني

كرة القدم



## الفصل الثاني: كرة القدم

---

### تمهيد

يُعد العالم اليوم مهووساً بلعبة كرة القدم، وهي لعبة رياضية تستخدم الكرة القدم فيها وتتكون من فريقين، يحاول كل منهما تسجيل أكبر عدد من الآخر، وتعد هذه اللعبة من أشهر الألعاب في العالم، حيث يحبها الملايين في جميع أنحاء العالم وتتمتع بشعبية واسعة. الأهداف في المرمى.

تعود أصول كرة القدم إلى العديد من الحضارات القديمة، وتاريخ اللعبة يُعد طويلاً وغنياً بالأحداث الرياضية المهمة والإنجازات التي تحققت فيها فقد بدأت اللعبة في بعض المدارس البريطانية في القرن التاسع عشر، ومن ثم انتشرت بسرعة في جميع أنحاء العالم.

تعتبر كرة القدم اليوم من أهم الرياضات التي تشهدها العالم وتتميز بالحماس والإثارة والتنافس الشديد، ويحظى اللاعبون بمتابعة واسعة من قبل الجمهور العالمي، وتمثل بطولاتها العالمية محفزاً كبيراً للاعبين والمشجعين على حد سواء.



## الفصل الثاني: كرة القدم

### 1. تعريف كرة القدم:

#### 1.2 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " وهي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer -

#### 1.2 التعريف الإصطلاحي:

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

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

#### 2.2. التعريف الإجرائي:

كرة القدم في رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية طرف من كل طرفيهما مرمي، و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة و اذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين إضافيين، وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

<sup>1</sup> رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط 1، لبنان، 1986، ص 50-56

## الفصل الثاني: كرة القدم

### 2. نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بداياتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة، وقد اتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش ويحتنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع و تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوار الثالث وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاهب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمداوات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون (Eton) نفس اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس النظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف القواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بصرية باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس الاتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كاس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة، 15 فريق دافركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمارك، وأول بطولة الكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها

### 1.2. التسلسل التاريخي لكرة القدم:

## الفصل الثاني: كرة القدم

ان تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور الى كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 و فيما يلي التسلسل التاريخي العطور كرة القدم:

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)
- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1882: عند بند مؤتمر دول لمندوبي اتحادات بريطانيا, إسكتلندا, . ايرلندا وتقرر انشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد إعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب
- 1967: دورة المتوسط في من ضمن معاها كرة القدم
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كاس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا

## الفصل الثاني: كرة القدم

- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا.

### 2.2. كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رابيس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوههران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.<sup>1</sup>

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوحين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

<sup>1</sup> alain mischel, foot ball les systèmes de jeu 2eme édition, édition chiron. paris, 1998. p. 14

## الفصل الثاني: كرة القدم

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان كرمانى نازوبا، كريمو ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها.

ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.<sup>1</sup>

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980 ، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بنتائج كبيرة حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس ، عاشور طهير فريحه كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ماجر ،عصاد ،زيدان مرزقان، سرياح، بتروني...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس افرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووافق سطيف، مولودية الجزائر.

### 1.2.2. النادي الجزائري لكرة القدم:

<sup>1</sup> موفق معيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 62

## الفصل الثاني: كرة القدم

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

### 3. مدارس كرة القدم:

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

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا) المجر (التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>1</sup>

### 4. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

▪ المحاورة.

<sup>1</sup> عبد الرحمان عيساوي، "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، لبنان، 1980، ص72

## الفصل الثاني: كرة القدم

- استقبال الكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى .

### 1.4. قوانين كرة القدم:

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

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

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

❖ **السلامة** : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات.

❖ **التسلية** : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.<sup>1</sup> بالإضافة إلى أن هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص25-27

<sup>2</sup> سامي الصفار "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ، ص 29

## الفصل الثاني: كرة القدم

- ❖ **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60 م.
- ❖ **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- ❖ **مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- ❖ **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- ❖ **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ويجهزان برقيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- ❖ **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- ❖ **ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- ❖ **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.<sup>1</sup>

- ❖ **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- ❖ **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
  - ركل أو محاولة ركل الخصم.
  - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
  - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
  - الوثب على الخصم.
  - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
  - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

<sup>1</sup> علي خليفة المنشري وآخرون كرة القدم، مرجع سابق، ص 255



## الفصل الثاني: كرة القدم

- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.<sup>1</sup>
- ❖ **الضربة الحرة** : حيث تنقسم إلى قسمين :
- مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- ❖ **ضربة الجزاء** : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- ❖ **رمية التماس** : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- ❖ **ضربة المرمى** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.<sup>2</sup>
- ❖ **الضربة الركنية** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.
- ❖ **الكرة في اللعب أو خارج اللعب** : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.<sup>3</sup>

### 2.4. طرق اللعب في كرة القدم:

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> سامي الصفار "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

<sup>4</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم الملاين، ط 4 ، بيروت 1977، ص 25، 27

## الفصل الثاني: كرة القدم

### 3.4. صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

ستركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

#### 1.3.4. الصفات البدنية

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تحرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

#### 2.3.4. الصفات الفزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل

## الفصل الثاني: كرة القدم

إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.<sup>1</sup>

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها .<sup>2</sup>

### 3.3.4. الصفات النفسية :

من السمات تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه الشخصية ومن بين الصفات النفسية تذكر ما يلي:

#### ❖ التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ: مدى الانتباه .

#### ❖ الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت من الذهني<sup>3</sup>

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى ، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 9-10

<sup>2</sup> محمد رفعت كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص 99

<sup>3</sup> يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة بدون طبعة السعودية 1990 ، ص 384.

## الفصل الثاني: كرة القدم

### ❖ التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

### ❖ الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.<sup>1</sup>

### ❖ الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر<sup>2</sup>.

## 4.4. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة ، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن . حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة محالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

### ❖ المساواة:

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

### ❖ السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب : التدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي ) ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة 2000 .ص117-299.

<sup>2</sup> R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72.

## الفصل الثاني: كرة القدم

### ❖ التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.<sup>1</sup>

### 5.4. طرق اللعب في كرة القدم:

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

### ❖ طريقة الظهر الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

### ❖ طريقة 4-2-4:

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

### ❖ طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بجما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.<sup>2</sup>

### ❖ طريقة 3-3-4:

<sup>1</sup> سامي الصفار: كرة القدم " ، ج 1 ، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م ، ص 29.

<sup>2</sup> على خليفة العنشري وأخرون ، "كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 211 .

## الفصل الثاني: كرة القدم

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

### ❖ طريقة 3-3-4:

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

1

### ❖ الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinko Hera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3)

### ❖ الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

### ❖ الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين).

<sup>1</sup> Alain Michel:"Foot balle, les systèmes de jeu", 2<sup>eme</sup> edition, edition chiram, Paris, 1998, P14



الفصل الثالث  
الاداء الرياضي





## 1. الأداء الرياضي :

### 1.1. مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر thomas " أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضات وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعملة ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

- الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها واثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا.

### وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- أ. الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- ب. الأداء المميزة: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

## 2.1. أنواع الأداء:

تمثل أنواع الأداء في:

❖ أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب للأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

❖ أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون اللعبة عدة مرات بصورة متوالية.

❖ أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

#### ❖ أداء في مجموعات

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

#### ❖ أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم :

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع .
- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

### 3. دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤثرات الهامة لعمل المدرب، حيث تعبر عن ارتفاع و ازدهار كافة جوانب إعدادة، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

- ✓ درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- ✓ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسات.
- ✓ الدوافع المرتبطة بإشراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب والمسابقات في أبسط حالة نفسية إيجابية. ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية، منها مايلي:

- الصفات العقلية و درجة ثباتها : مثل التذكر، الإنتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية و المهارتية في كافة الظروف التدريبية ، سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة،

وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة عن ذلك، بغض النظر عن حالة الإجهاد و الصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال، سواء كانت صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم الذي يساعد الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباريات، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تؤدي إلى عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقة النفسية والاجتماعية بين أفراد فريق التي على الأداء الثابت للفريق والمتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق وعلاقات متبادلة وملائمة.

### 1.3. اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم المستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي جميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل سلبيات وإيجابيات الوحدة التدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

▪ على المدرب أن يسأل نفسه دائما هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق، وهذه الإجابة بعد الخطيطة مستقبليا لوضع الأسس السليمة العملية التدريب.<sup>1</sup>

#### 4. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.<sup>2</sup>
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصوير، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

<sup>1</sup> نزار مجيد الطالب، مرجع سابق، ص 216.

<sup>2</sup> علاوي، مرجع سابق، صفحة 30.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.<sup>1</sup>
- المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية.... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 أن الأداء هو المهارات المكتسبة، ويضيف "thomas" أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة".<sup>2</sup>
- ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> علاوي. سيكولوجية التدريب و المنافسات 1987، الصفحات 30-32

<sup>2</sup> معمر، 2004-2005

<sup>3</sup> الخالق صفحة 168

- ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.<sup>1</sup>

### 5. العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة .
  - الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
  - مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والعرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:<sup>2</sup>

- ❖ **القوة العضلية:** تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها .
- ❖ **التوازن:** التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين

<sup>1</sup> رضوان م, 1992, صفحة 168

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان ، 1987، ص41-42

على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

❖ **المرونة:** تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

❖ **التحمل:** يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية . بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي مثل تنس الطاولة.

❖ **الذكاء:** يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

❖ **السرعة:** مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تنتوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري المسافات قصيرة... الخ.

❖ **والسرعة** بمفهومها العام تعتبر من المكونات للمهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

❖ **التوافق:** هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي .من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية

عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

❖ **القدرة الإبداعية:** تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

❖ **الدافعية:** يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم 1963 "pumi" الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة وهذه المراحل هي:<sup>1</sup>

أ. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي .

ب. بمرحلة الممارسة الفعلية.

**1.5. سلوك الأداء الرياضي:** إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره

أ. **الجهد المبذول:**

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

ب. **القدرات والخصائص الفردية للاعبين:**

<sup>1</sup> فضيل موساوي ، عبد القادر قلال، 2004، ص 77



تتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ت. إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصوراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وقيمه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.<sup>1</sup>

### 2.5. ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية محالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

### 3.5. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية

للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، قرصة ضربة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول النتائج السابقة تحليلها مثلا) .

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل : المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام.

<sup>1</sup> فضيل موساوي ، عبد القادر قلال، 2004، ص 70

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

**4.5. تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :** تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خيارات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

- **خبرات النجاح :** يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.
- **الأداء بثقة :** إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.
- **التفكير الإيجابي :** يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

- مراجعة خيارات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على

تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب ، 1994، ص 203.



الفصل الرابع  
الإجراءات الميدانية  
للدراسة

### تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري، الذي يتناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي يضم ثلاث فصول في هذه الدراسة:

- المحضر البدني
- كرة القدم
- الاداء الرياضي

ومنه الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى يتسنى لنا إعطاء المنهجية العلمية، وكذا التحقق من المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السابقة، وهذا عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيانات، التي كانت موجهة لمجموعة من مدربي فرق بعض أندية ولاية البويرة. ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري او رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وأداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

### أولاً: الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية، هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال معرفة المستوى المعرفي الذي يظهر بين المدربين

### ثانياً: الدراسة الأساسية.

#### 1- المنهج المتبع

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، حيث يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه ويعرف المنهج أيضاً أنه السبيل المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تسيطر على سير العقل وتضبط عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة.

ولقد اعتمدنا كمنهج لبحثنا على المنهج الوصفي، هذا لأنه يتلاءم مع طبيعة بحثنا، ومن المؤكد أن هذا المنهج يتم في خطوات ميدانية معينة، وهذا لكي نتمكن من دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة المظاهر أو مجموعة الأفراد وهذا يسمح لنا بتغطية موضوع الدراسة، والتعامل مع أفراد العينة والموضوع عن قرب.

### 2 - مجتمع البحث:

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي.

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل بعض أندية ولاية البويرة.

### 3 - متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا والآخر تابع.

3-1- تعريف المتغير المستقل: "متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به.

**تحديد المتغير المستقل:** توظيف المحضر البدني

3-2- المتغير التابع: "متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

**تحديد المتغير التابع:** رفع مستوى الأداء الرياضي

### 4- مجالات الدراسة:

- **المجال الزمني:** لقد بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان في أواخر شهر نوفمبر 2022 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المراجع والمعلومات حول موضوع الدراسة، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 2022/2023.

- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة بولاية البويرة.

- **المجال البشري:** قمنا في دراستنا هذه بتوزيع الاستبيان على عينة من المدربين والبالغ عددهم 12 مدرباً، وهي نسبة كافية في دراستنا.

### 5 - العينة وطريقة اختيارها:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلاً صحيحاً.

ونظراً لطبيعة الدراسة وتطلعاتنا للوصول إلى موضوعية في النتائج وانطلاقاً من موضوع البحث: توظيف المحضر البدني ودوره في رفع مستوى الأداء الرياضي تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 12 مدرباً على مستوى نظراً لوجود اتصال معهم، تم إرسال الاستمارات إليهم بغية التزويد بالمعلومات الصحيحة.

### 5-1 خصائص العينة:

تمثلت العينة في مدربي فرق كرة القدم لأندية ولاية البويرة، رابطة ولاية البويرة، فئة أكابر.

### 6 - الأدوات المستعملة:

#### 6-1- الاستمارة الإستبائية:

إن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام الاستمارة الإستبائية كأداة من أدوات جمع البيانات، ووضعت الاستمارة لجمع المعلومات من أفراد العينة للتعرف على رأيهم حول موضوع البحث، ألا وهو : توظيف المحضر البدني ودوره في رفع مستوى الأداء الرياضي، وقد قمنا باختيار الاستبيان لكونه يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة ويكون تعريف هذه الأنواع الأسئلة كما يلي:

الأسئلة المغلقة: وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة أو عدم موافقة وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحد منها. الأسئلة المفتوحة: في هذه الأسئلة أعطيت الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والتعبير عن هذه المشكلة وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء سائدة في المجتمع.

الأسئلة الاختيارية: هنا المبحوث يجد جدول عريض للأجوبة المفتوحة، وما عليه إلا اختيار واحد منها دون أن يتطلب منه جهد فكري كما هو الحال في الأسئلة المغلقة، إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات ممكنة.



الأسئلة نصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة عن نصفين، النصف الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه تكون مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص.

#### 7- الوسائل الإحصائية :

في هذه الدراسة تم الاستعانة في تحليل نتائج الاستمارة التي تحتوي على مجموعة الأسئلة المختلفة بالنسب المئوية، وهذا بعد حساب التكرارات الخاصة بكل سؤال ومعامل الثبات و كا2.

حيث قمنا بجمع الإجابات على كل سؤال مع مراعاة تحليل الأسئلة حسب طبيعتها على شكل محاور للفرضيات حيث استخرجنا النسب المئوية لتحليل المعطيات العددية على القاعدة الثلاثية كما هو موضح في القانون التالي:

$$7-1- \text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع التكرارات}}$$

$$7-2- \text{اختبار كا2:}$$

$$\text{كا2} = \frac{2}{(م - و)} + \frac{2}{(ن - و)}$$

حيث: كا2: هي كا2 المحسوبة

م: هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقترح الأول

ن: هي التكرارات المحسوبة الخاصة بالاقترح الثاني

و: هي التكرارات المتوقعة حيث و = "عدد أفراد العينة" / "عدد الاقتراحات"

8- صدق الاستبيان الموجه للمدربين:

8-1- صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق محتوى المقياس بعد عرضه على 05 أساتذة حملة الدرجات العلمية المختلفة أساتذة محاضرين وأساتذة التعليم العالي حيث طلب منهم الإطلاع على الإستبيان وإبداء الرأي حوله لضبط: مدى وضوح صياغة عبارات الإستبيان

مدى ملائمة كل عبارة الإستبيان الاتجاه داخل البعد التي تنتمي إليه.

الأخذ بالملاحظات والتعديلات المقترحة.

وقد أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على الإستبيان تم الأخذ بها لدى وضعه في صورته النهائية من أهمها إدخال بعض التعابير اللغوية البسيطة لجعل الأداة أكثر وضوحا.

8-2- صدق الاتساق الداخلي: استبيان المدربين

جدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية استبيان المدربين (صدق الاتساق الداخلي).

النتيجة	مستوى الدلالة (Sig)	معامل الارتباط	عدد الفقرات	المحور
دال	0,000	0,968	06	المحور الأول: هل للمحضر البدني دور في رفع مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم
دال	0,000	0,996	05	المحور الثاني: هل المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من خطر اصابة اللاعبين.
دال	0,000	0,996	05	المحور الثالث: يساهم المحضر البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.

9- ثبات المقياس:

معامل الثبات ألفا كرونباخ	المحاور
0.844	المحور الأول
0.854	المحور الثاني
0.936	المحور الثالث
0.957	مجموع المحاور

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.

الجدول رقم (03): يوضح مقياس معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان المدربين SPSS.

### خلاصة الفصل:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني و المكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط للمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والوسائل الإحصائية التي سنحاول في الفصل الموالي عرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.



**الفصل الخامس:**

**معرض وتحليل**

**ومناقشة النتائج**

أولاً: عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

المحور الأول: للمحضر البدني دور في رفع مستوى اداء الاعبين خلال منافسات كرة القدم.

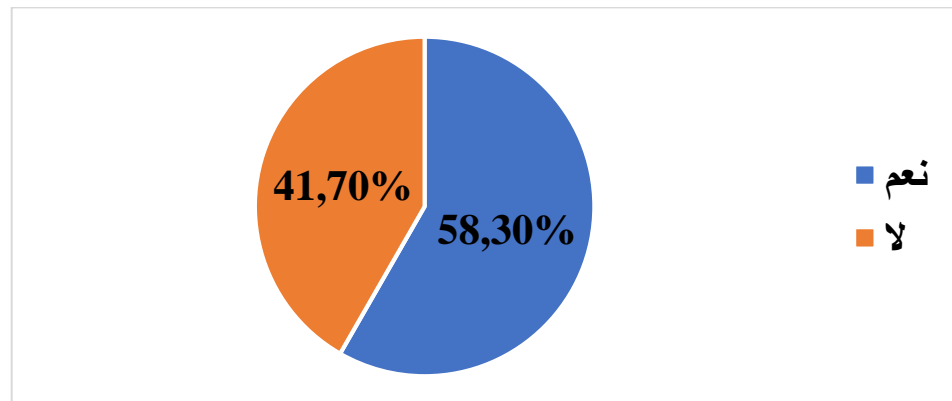
السؤال رقم (01): " هل تستعينون بمحضر بدني؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	7	58,3	6,0	1,0	0,333	3.841	1	0.05
لا	5	41,7	6,0	-1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (04): يمثل الاختلاف في الاستعانة بمحضر بدني

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 58.30% من المدربين

كانت إجاباتهم بنعم حيث يستعينون بمحضر بدني

بينما 41.70% من المدربين لا يستعينون بمحضر بدني .

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها أن المدربين يستعينون بمحضر بدني.

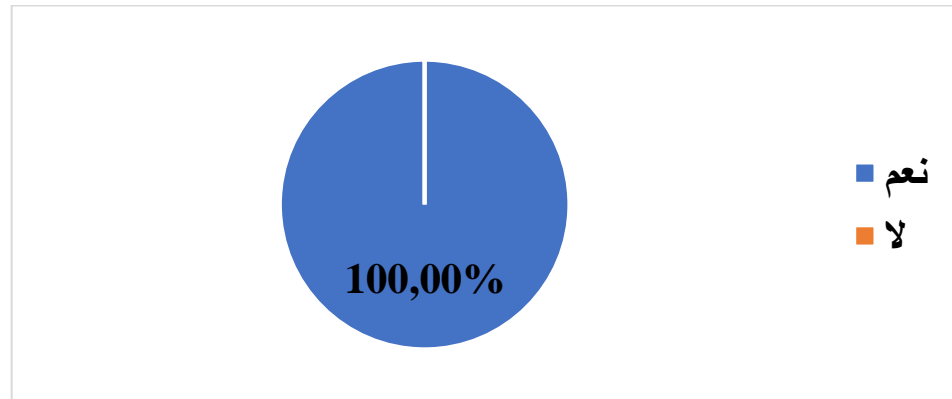
السؤال رقم (02): " هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	12	100	12,0	0,0	/	/	/	0.05
لا	0	0.0	0.0	0.0	/	/	/	0.05
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (05): يمثل القيام بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي

عرض وتحليل النتائج:



من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ نسبة 100% من المدربين كانت اجابتهم بنعم يحضرون الالعبين  
بدنيا في بداية الموسم .

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها أن جميع المدربين يحضرون الالعبين في بداية الموسم

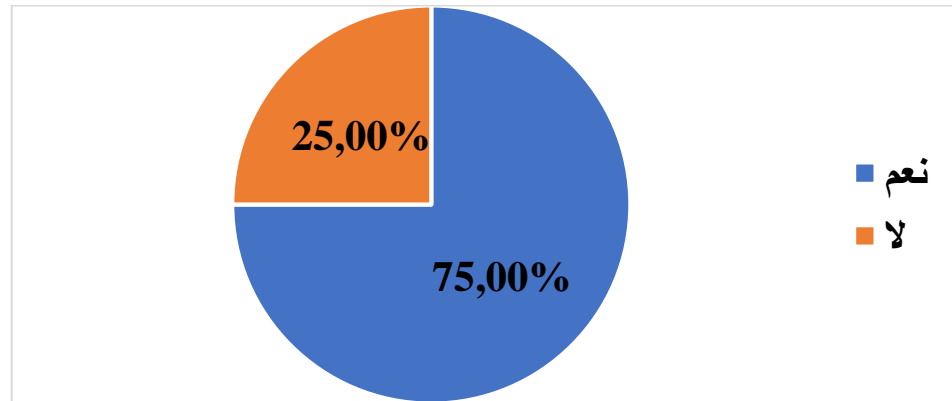
السؤال رقم (03): " معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية التحضير البدني؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	9	75,0	6,0	3,0	3,000	3.841	1	0.05
لا	3	25,0	6,0	-3,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (06): يمثل إذا كانت معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية

التحضير البدني

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 75% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية التحضير البدني

بينما 25% من المدربين كانت اجابتهم ب لا معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية التحضير البدني

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها أن معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية التحضير البدني

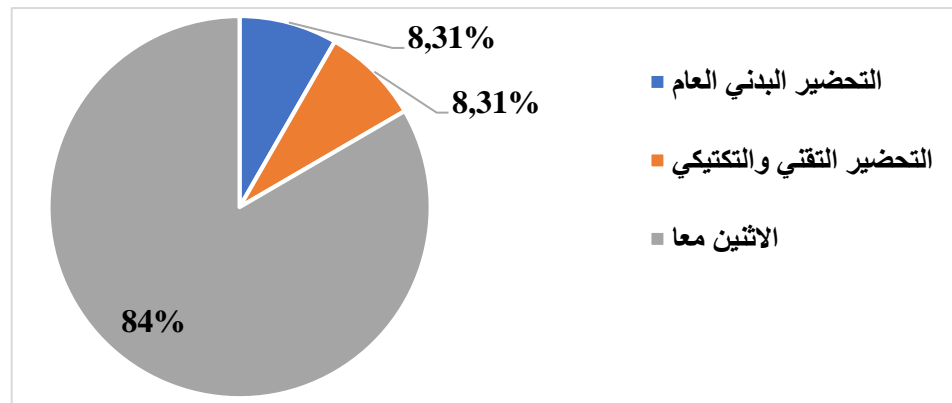
السؤال رقم (04): " في رأيك الى ماذا يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (07): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التحضير البدني العام	1	8,3	4,0	-3,0	13,500	5,991	2	0.05
التحضير التقني والتكتيكي	1	8,3	4,0	-3,0				
الاثنين معا	10	83,3	4,0	6,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (07): يمثل أسباب الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ ك<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 8.31% من المدربين كانت إجاباتهم يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة ل التحضير البدني العام .

و 8.31% من المدربين كانت إجاباتهم يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة ل التحضير التقني والتكتيكي

بينما 84% من المدربين كانت اجابتهم يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة للإثنين معا

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة الى التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي معا.

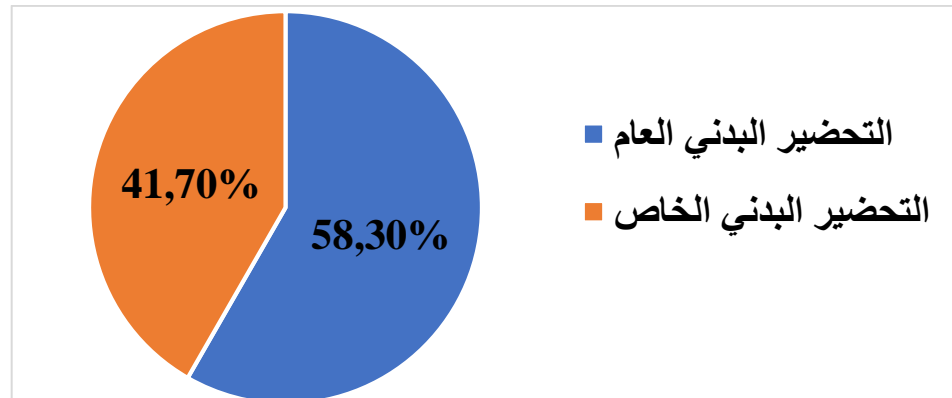
السؤال رقم (05): " ما نوع التحضير التي تركزون عليه أثناء الحصص التدريبية؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (08): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التحضير البدني العام	7	58,3	6,0	1,0	0,333	3.841	1	0.05
التحضير البدني الخاص	5	41,7	6,0	-1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (08): يمثل نوع التحضير الذي يركزون عليه أثناء الحصص التدريبية

عرض وتحليل النتائج :

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 58.30% من المدربين كانت إجاباتهم نوع التحضير التي تركزون عليه أثناء الحصص التدريبية هو التحضير البدني العام .

بينما 41.70% من المدربين كانت إجاباتهم نوع التحضير التي تركزون عليه أثناء الحصص التدريبية هو التحضير البدني الخاص.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان نوع التحضير البدني المتبع هو التحضير البدني العام واقل نسبة يتبعون التحضير البدني الخاص.

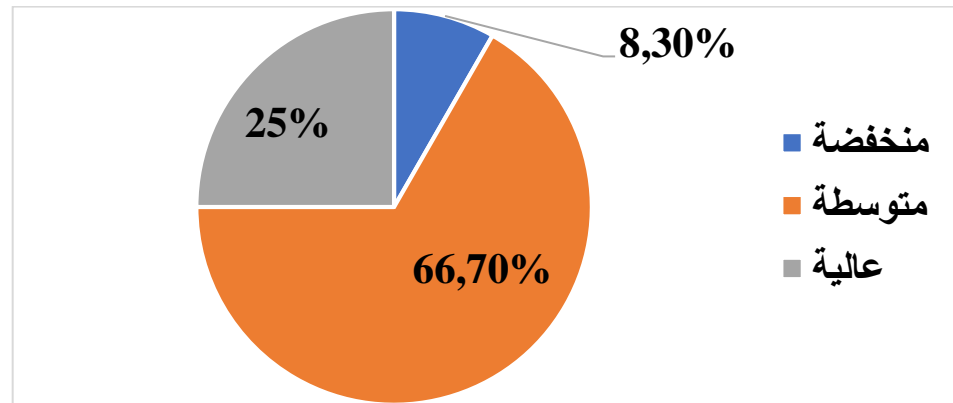
السؤال رقم (06): " حجم الشدة التي تستخدمونها في الحصة التدريبية؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
منخفضة	1	8,3	4,0	-3,0	6,500	5.991	2	0.05
متوسطة	8	66,7	4,0	4,0				
عالية	3	25,0	4,0	-1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (09): يمثل حجم الشدة التي يستخدمها المدربون في الحصة التدريبية



عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.70% من المدربين كانت إجاباتهم حجم الشدة التي يستخدمونها في الحصة التدريبية متوسطة.

بينما 25% من المدربين كانت إجاباتهم ان حجم الشدة التي يستخدمونها في الحصة التدريبية عالية.

بينما 8.30% من المدربين كانت إجاباتهم حجم الشدة التي يستخدمونها في الحصة التدريبية منخفضة.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان حجم الشدة التي يستخدمونها في الحصة التدريبية متوسطة.

المحور الثاني: المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من خطر اصابة اللاعبين.

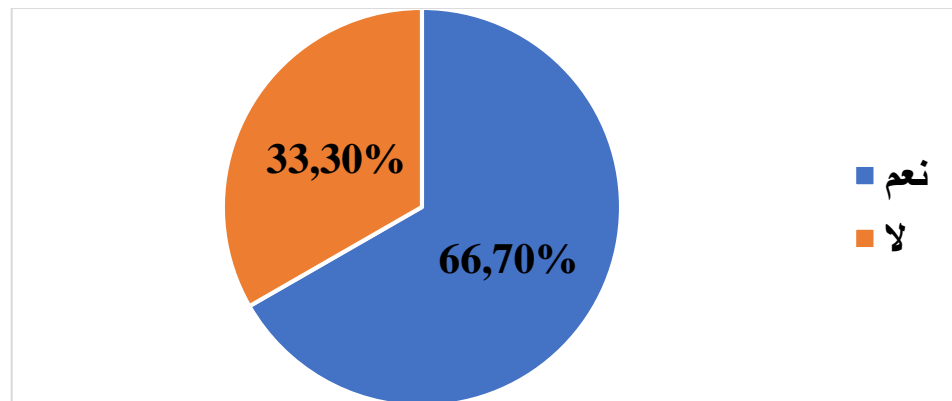
السؤال رقم (07): " هل يؤدي الاعداد البدني العشوائي للفئات الكبرى الى اصابتهم اثناء المنافسة؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (10): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	8	66,7	6,0	2,0	1,333	3,841	1	0,05
لا	4	33,3	6,0	-2,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (10): يمثل فيما إذا كان الاعداد البدني العشوائي للفئات الكبرى يؤدي الى اصابتهم اثناء المنافسة

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ ك<sup>2</sup> المحسوبة اقل من ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.70% من المدربين كانت إجابتهم بنعم المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من الاصابات.

بينما 33.30% من المدربين كانت إجابتهم ب ب لا يمكن ان يساعد المحضر البدني في التقليل من الاصابات.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان المحضر البدني يمكن ان يقلل من الاصابات .

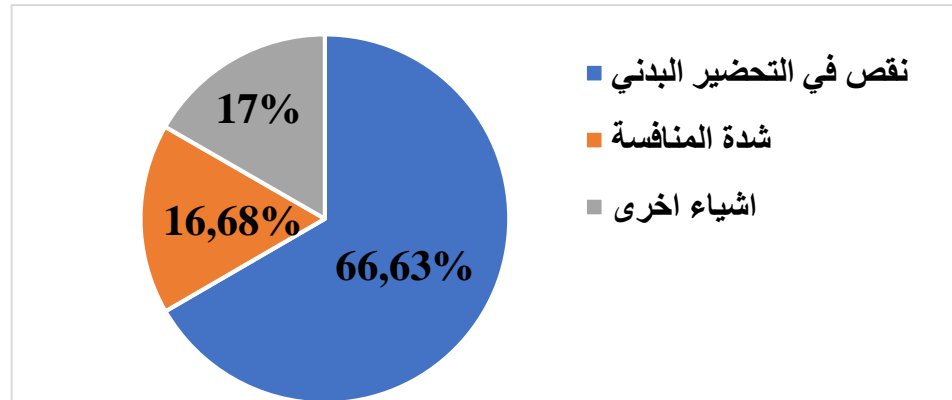
السؤال رقم (08): " أسباب حدوث الإصابات. "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	البدائل
0.05	2	5.991	6,000	4,0	4,0	66,7	8	نقص في التحضير البدني
				-2,0	4,0	16,7	2	شدة المنافسة
				-2,0	4,0	16,7	2	اشياء اخرى
						%100	12	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (11): يمثل أسباب حدوث الاصابات

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ ك<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.63% من المدربين كانت إجابتهم نقص التحضير البدني هو سبب حدوث الاصابات

بينما 17% من المدربين كانت إجابتهم ان شدة المنافسة سبب حدوث الاصابات .

بينما 16.68% من المدربين كانت إجابتهم حدوث الاصابات راجع لأشياء اخرى.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان حدوث الاصابات راجع لنقص التحضير البدني .

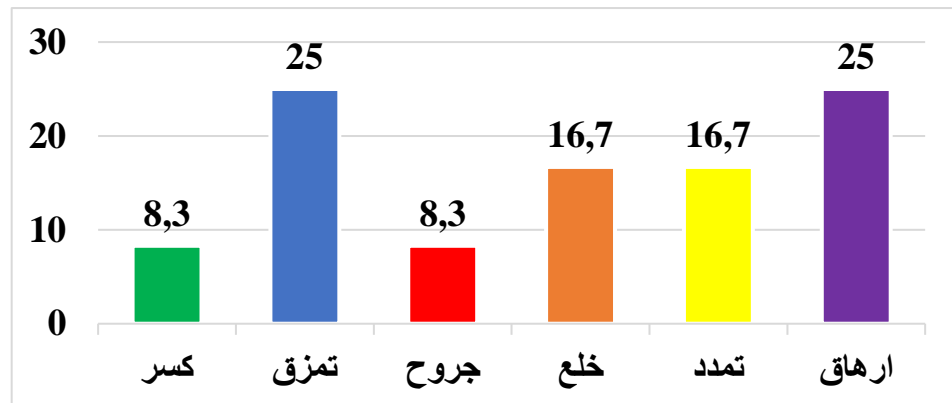
السؤال رقم (09): " ما هي نوع الاصابات التي يتعرض لها لاعبي الفئات الكبرى؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
كسر	1	8,3	2,0	-1,0	2,000	11.070	5	0.05
تمزق	3	25,0	2,0	1,0				
جروح	1	8,3	2,0	-1,0				
خلع	2	16,7	2,0	0,0				
تمدد	2	16,7	2,0	0,0				
ارهاق	3	25,0	2,0	1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (12): يمثل نوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبي الفئات الكبرى

#### عرض وتحليل النتائج:

ممن خلال الجدول اعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 25% يرون أن

الإصابات التي يتعرض لها العبوات الفئات الكبرى تتمثل في الإرهاق والتمزق في حين أن النسبة الأقل والذين

يمثلون 8.3% يرون أنها تتمثل في جروح وكسور، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة

عند درجة حرية 05 ومستوى دلالة 01.0، ما يدل على وجود

فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإصابات التي يتعرض لها العبوات

الفئات الصغرى تتمثل في الإرهاق والتمزق .

#### استنتاج:

من خالل ما تقدم نستنتج أن الإصابات البدنية التي يتعرض لها لاعبو الفئات الكبرى بكثرة خلال الإعداد

الرياضي

هي والإرهاق و التمزق والخلع والتمدد ، وبدرجة أقل الجروح والكسر .

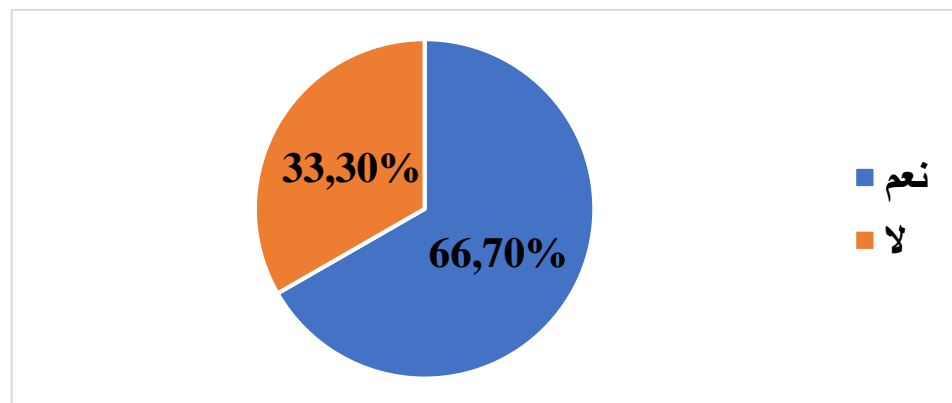
السؤال رقم (10): " هل ترى أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الكبرى راجع إلى نقص الإعداد البدني؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (13): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (10)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	8	66,7	6,0	2,0	1,333	3,841	1	0,05
لا	4	33,3	6,0	-2,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.





الشكل رقم (13): يمثل فيما إذا كان أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الكبرى راجع إلى نقص الإعداد البدني

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.70% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم اغلب اصابات الفئات الكبرى راجع لنقص التحضير البدني .

بينما 33.30% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان حدوث اغلب الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الكبرى راجع لنقص التحضير البدني .

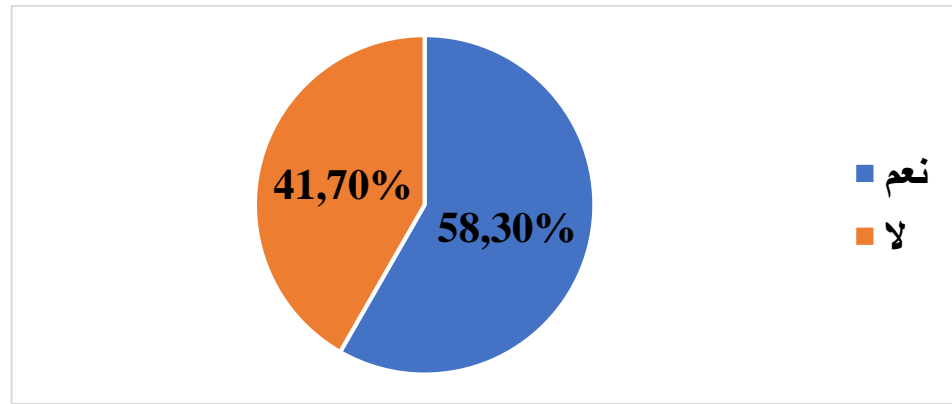
السؤال رقم (11): " هل ترى ان وضع برنامج مقتن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الاصابات اثناء المنافسات؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (11)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	7	58,3	6,0	1,0	0,333	3.841	1	0.05
لا	5	41,7	6,0	-1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (14): يمثل فيما إذا كان وضع برنامج مقتن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الاصابات

اثناء المنافسات

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 58.30% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم وضع برنامج مقنن للتحضير البدني للاعبين من الإصابات اثناء المنافسة .

بينما 41.70% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي الاعبين من الاصابات اثناء المنافسة .

المحور الثالث: يساهم المحضر البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

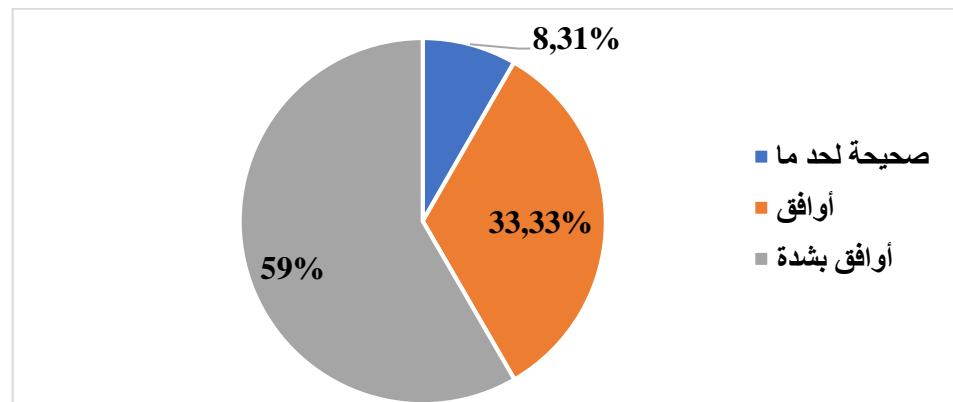
السؤال رقم (12): " للمحضر البدني دور في تحسين وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب "

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (15): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (12)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	البدايل
0.05	2	5.991	4,500	0.0	0.0	0.0	0	لا أوافق بشدة
				0.0	0.0	0.0	0	لا أوافق
				-3,0	4,0	8,3	1	صحيحة لحد ما
				0,0	4,0	33,3	4	أوافق
				3,0	4,0	58,3	7	أوافق بشدة
						%100	12	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (15): يمثل دور المحضر البدني في تحسين وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب

عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 59% من المدربين كانت إجابتهم على سؤال الذي يمثل يساهم المحضر البدني في تحسين وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب باوافق بشدة بنعم اغلب اصابات الفئات الكبرى راجع لنقص التحضير البدني .

بينما 33.33% من المدربين كانت إجابتهم على سؤال الذي يمثل يساهم المحضر البدني في تحسين وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب باوافق

بينما 8.31 من المدربين كانت إجابتهم على سؤال الذي يمثل يساهم المحضر البدني في تحسين وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب بصحيحة لحد ما

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج انالمحضر البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية و المهارية .

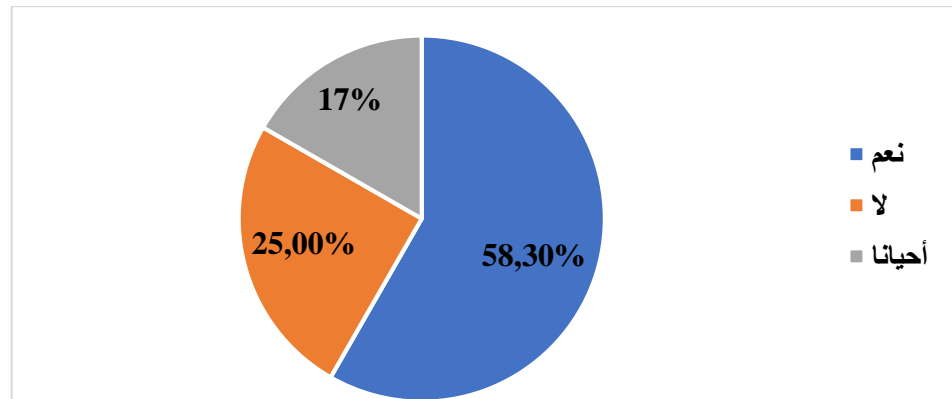
السؤال رقم (13): " أزيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين

اثناء المنافسة " وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (16): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (13)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	7	58,3	4,0	3,0	3,500	5.991	2	0.05
لا	3	25,0	4,0	-1,0				
أحيانا	2	16,7	4,0	-2,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (16): يمثل خيار زيادة فاعلية التحضير البدني من عدمه

### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 58.30% من المدربين كانت إجاباتهم بنعم أزيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

بينما 25% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا أزيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

بينما 17% من المدربين كانت إجاباتهم ب احيانا أزيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان أزيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

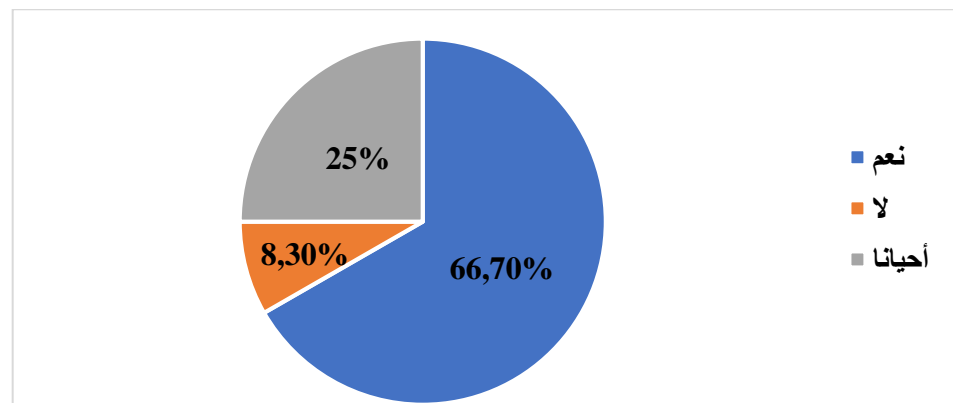
السؤال رقم (14): " للصفات البدنية دور في تحقيق مستوى عالي من الانجاز؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (17): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (14)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	8	66,7	4,0	4,0	6,500	5,991	2	0,05
لا	1	8,3	4,0	-3,0				
أحيانا	3	25,0	4,0	-1,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (17): يمثل دور الصفات البدنية في تحقيق مستوى عالي من الانجاز



### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ كاً<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من كاً<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 66.70% من المدربين كانت إجابتهم بنعم للصفات البدنية دور في تحقيق مستوى عالي من الانجاز

بينما 25% من المدربين كانت إجابتهم ب لا .

بينما 8.30% من المدربين كانت إجابتهم ب احيانا.

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان للصفات الدنية دور في تحقيق مستوى عالي من الانجاز

السؤال رقم (15): " ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد على تطور الصفات البدنية التي تساعد

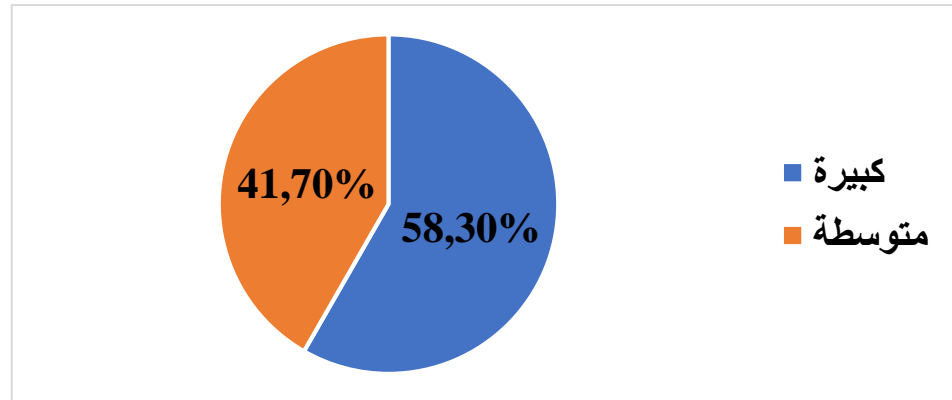
اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟"

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (15)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة $K^2$ المحسوبة	قيمة $K^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
كبيرة	7	58,3	6,0	1,0	0,333	3.841	1	0.05
متوسطة	5	41,7	6,0	-1,0				
ضعيفة	0	0.0	0.0	0.0				
لا تؤثر	0	0.0	0.0	0.0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



الشكل رقم (18): يمثل درجة تأثير التحضير البدني الجيد

#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 58.30% من المدربين كانت إجاباتهم درجة تأثير التحضير البدني الجيد على تطور الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية متوسطة بينما 41.70% من المدربين كانت إجاباتهم درجة تأثير التحضير البدني الجيد على تطور الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية كبيرة

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان درجة تأثير التحضير البدني الجيد على تطور الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية متوسطة.

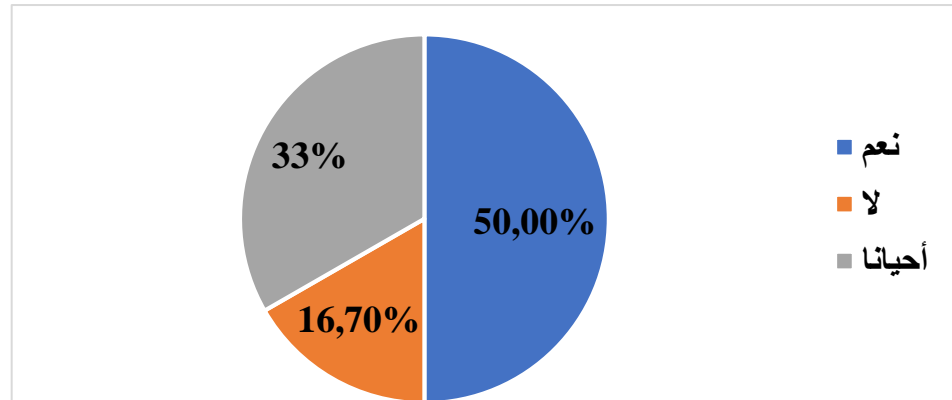
السؤال رقم (16): " هل للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عمليه تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبي

كرة القدم؟" وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (19): يوضح توزيع إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (16)

البدائل	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	قيمة K <sup>2</sup> المحسوبة	قيمة K <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	6	50,0	4,0	2,0	2,000	5.991	2	0.05
لا	2	16,7	4,0	-2,0				
أحيانا	4	33,3	4,0	0,0				
المجموع	12	%100						

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS.



#### عرض وتحليل النتائج:

م من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن من خلال الجدول والشكل أعلاه نلاحظ  $\chi^2$  المحسوبة اقل من  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية تظهر في كون نسبة 50% من المدربين كانت إجابتهم بنعم للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عملية تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبين كرة القدم

بينما 33.30% من المدربين كانت إجابتهم ب أحيانا للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عملية تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبين كرة القدم

بينما 16.70% من المدربين كانت إجابتهم ب لا على سؤال للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عملية تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبين كرة القدم

- الاستنتاج :

من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عملية تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبين كرة القدم

ثالثا: مناقشة النتائج:

### 4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الاولى:

- من خلال النتائج التوصل إليها والموضحة في الجداول رقم 04-05-06-07-08-09 تبين لنا أن للمحضر البدني دور في رفع مستوى الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم فئات كبرى تحسين التفكير الخططي لدى العبي كرة القدم أكابر حيث أن المحضر البدني تساعد في التخطيط المسبق لأداء وفي تطوير إستراتيجية اللعب وفي حل مشاكل الاداء، وتصحيح الاخطاء ومراجعة خطوات الأداء بالإضافة إلى تصور أحداث ومجريات المباراة قبل المباراة .

حيث يرى الباحث أن للمحضر البدني العقلي دور في تنمية المهارات التكنيكية وتطوير الصفات البدنية وتحسين في مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### 4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

- من خلال النتائج التوصل إليها والموضحة في الجداول رقم 07-08-09-10-11 تبين لنا ان المحضر البدني يمكن ان يساعد من التقليل من خطر الاصابات حيث:

يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة العبي الفئات الكبرى

تبين لنا من خلال الجداول تعرض لاعبي الفئات (الكبرى) إلى إصابات رياضية مختلفة (إرهاق ، تمزق ، خلع التواء ..... ) يرجع أغلبها إلى نقص التحضير البدني

ومن خلال الجدول رقم 11 تبين لنا أن وجود برنامج مقنن للتحضير البدني يقي الاعبين من الاصابات الرياضية المختلفة.

وهذا ما تؤكده دراسة ( دواودة سفيان 0225 ) حيث توصل الباحث إلى النتائج التالية : الاعداد البدني

الجيد يخفف من الاصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ، أغلب الإصابات الرياضية عند العبي كرة

القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني ، تطبيق برامج الاعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من

إصابة الاعبين ومن هذا نستنتج أن صحة الفرضية الثانية ونقول: يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة

لاعبي الفئات الكبرى خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

### 1-3-التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

- من خلال النتائج التوصل إليها والموضحة في الجداول رقم 12-13-14-15-16 تبين لنا ان التحضير

البدني والمهارى يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية ،حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج

الاستبيان في المحور الأول .

فأكدوا أن للتحضير البدني والمهاري له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية

للاعب ،ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

-المدرين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني والمهاري ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية

-تأكيد المدرين على ضرورة تنمية الصفات البدنية و المهاريه لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء

المنافسة. المختلفة.

-وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.

-دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج -اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين. عملهم.

-حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.

-أدراك المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

-حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات - سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.

### رابعا: الاستنتاج العام

للتحضير البدني أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ، فنجد ان المدربين يركزون على الجانب البدني في الوحدات التدريبية و ذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين ، كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ، ويساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يساعدهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الفردي و الجماعي ، و



ياعد ايضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع و المحافظة على توتر الاعصاب في حالات الازام ، اما في حالات الفوز فله دور فعال في اكتساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية و الخبرة الميدانية ، وهذا من خلال تطوير الناحية النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحي البدنية و الخطئية و الفنية .

### خامسا: الاقتراحات والتوصيات

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال الا وهو دور التدريب البدني في تحسين الأداء الرياضي .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر سواء كانوا مدربين أو طلبة أو مسؤولين والتي نأمل أن تكون بناءا مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدوا خلال عملهم ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

\_ الاستعانة بمحضر بدني امر ضروري

- 1 - عدم إهمال التدريب البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2 - ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 3 - إتباع الطرق العلمية في التدريب البدني التي تتماشى مع اللاعبين .
- 4 - يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين انفسهم جيدا في مجال التدريب البدني او النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 5 - نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في

كرة القدم ، فرما هذا اللاعب يكون منحرفا او يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على اداء اللاعب .

6- يجب توفير اطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا نرجو من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء الاندية ضرورة توفير اطباء نفسانيين .

7 - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

8 - توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .

9 -يتوجب على المدربين ان يتصفوا بالوضوح و البساطة في كلامهم و ارشادا م لان لعبة كرة القدم تعتمد على اللعب الجماعي المنسق و يمكن لفرد واحد ان يؤثر بالسلب على اداء الفريق ككل و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة .

10 -نوصي المدربين بالتحلي بصفة التفاؤل و زرعها في اللاعبين حتى يشعروا بالراحة و يؤمنوا بقدر

م

على الفوز و يقدمون اداء جيد .

11- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التدريب البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين .

12-إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح

### الخلاصة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة: "توظيف المحضر البدني له دور في رفع مستوى اداء لاعبي كرة القدم"

## الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني و الأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة ،وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية ، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول ، فقد تناولنا في الفصل الأول المحضر البدني ، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم و المنافسة الرياضية بكل النواحي التي يتميز بها. ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها ، أكدنا فعلا أن مدربنا واعون بأهمية التحضير البدني ، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية و المهارة للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي

دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي و المهاري و النفسي ، مع التحمل في الحمولة المناسبة للتدريب ، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

أصبح الإعداد البدني حديث العام والخاص وركيزة أساسية في المنظومة الرياضية، فالأداء الراقى الذي نشاهده في المنافسات وما نجم عنه من تحطيم للارقام القياسية في الرياضات الفردية وجمالية المباريات والايقاع العالي الذي تمتاز به الرياضات الجماعية محوره التطور الرهيب في الأداء البدني وما ميزه من مستجدات حديثة مواكبة للتطور العلمي في هذا المجال.

يعتبر التحضير البدني مرحلة أساسية لأن عليها يتركز رفع مستوى الرياضي خلال المنافسات، وهو العملية التطبيقية لرفع مستوى الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، كما يعني تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضي، ويعتبر من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية. هي مرحلة متصلة ببعضها البعض ومكملة وتداخلها يؤدي إلى تكامل المنظومة التدريبية، إلا أن مرحلة الإعداد لها استثناء خاص نظرا لتأثيرها القوي على أجهزة الجسم المختلفة، ولهذا كان من الخطأ تكرارها في الموسم الرياضي الواحد، مرحلة الإعداد هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات، وتأتي في المقدمة من حيث الأهمية في البرنامج التدريبي.

والإعداد البدني في الوقت الراهن يمتاز بالعديد من المؤشرات التي لا بد من التقيد بها، كتقنين الحمولات التدريبية عن طريق أجهزة ومستشعرات حديثة ترصد الأداء الحركي الخارجي وتسجل لنا التغيرات الداخلية لأجهزة أعضاء الجسم لتخزن هذه المعلومات في أنظمة متطورة باستخدام معادلات لوغارتمية لنتج لنا حويصلة عن مستوى الرياضي ومدى تطوره من مرحلة لأخرى ومواقع القوة ونقاط ضعفه.

متابعة الرياضي خارج أوقات التدريب واتباعه لنمط حياة رياضي محدد لأنه يؤثر بشكل كبير على مسيرته ومشواره، واتباعه لنمط غذائي معين حسب حالته الفردية ومتطلبات الأداء الرياضي (تخفيض نسبة الدهون، زيادة الكتلة العضلية، محافظة على تركيبة جسمه)، واستخدام وسائل الاسترجاع السريعة من أجل تجهيز الرياضي لحمولات جديدة (تدليك، التطبيب بالماء، نوم، استخدام غرف التبريد، تنبيه الكهربي).

## المراجع:

1. مامور بن سن آل سليمان .- كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2. دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998.. ص 9.
2. أحمد مطري..علم التدريب .. موقع المدرب العربي .
3. <Http://www.arabscoock.com/?p=617>
4. النجار، علاء، وآخرون. (2015). الاختبارات الرياضية والبدنية الشاملة. القاهرة: دار النشر العلمية.
5. غالي، زيد، وآخرون. (2016). المعايير الرياضية والبدنية للأفراد والفرق الرياضية. الجزائر: دار النشر العلمية.
6. الحميد، خالد، وآخرون. (2017). المحضر البدني في الرياضة. الرياض: دار النشر العلمية.
7. محسن السيد أبو عبد الله عند الاتجاهات الحديثة في التدريب والتخطيط في كرة القدم، مطابع الإلتساع الفنية بالإسكندرية، ص 25.
8. طه إسماعيل وآخرون، مرجع سابق، ص 29.
9. حنفي محمود بخار، "مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص 47.
10. مفتي إبراهيم: " الجديد في الإعداد النهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص40
11. ابو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، فيزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ،ص47
12. عباس عبد الرحمان الرملي ومحمد إبراهيم شحاتة، اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ص9
13. أكرم زكي خطايبية، نفس المرجع، ص 255-285 له أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 15
14. أبو العلا محمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، مرجع سابق، ص 15
15. Nabil marin Doro, éducation physique et sportifs, upus, Ben Kanoun  
Alger, 1993, p65

16. مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية"، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى القاهرة ، 1999، ص27
17. يوسف لازم كمال وصالح بشير سعد: الأسس الفيزيولوجية في كرة القدم, دون طباعة, دار الوفاء للطباعة والنشر الإسكندرية 2006، ص301
18. منذر هاشم الخطيب, علي الخيط, قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم, ط1, دار المناهج, 2000, ص63-64.
19. رومي جميل : "كرة القدم", دار النفائس , ط 1 , لبنان 1986, ص50-56
20. alain mischel, foot ball les systèmes de jeu 2eme édition, édition chiron. paris, 1998. p. 14
21. عبد الرحمان عيساوي, "سيكولوجية النمو", دار النهضة العربية ,لبنان , 1980, ص72
22. حسن عبد الجواد, " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي", مرجع سابق، ص25-27
23. سامي الصفار " كرة القدم", دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ، ص 29
24. حسن عبد الجواد كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177
25. حسن عبد الجواد, كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم, دار العلم الملايين, ط 4 , بيروت 1977، ص25,27
26. محمد رفعت كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص 99
27. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة بدون طبعة السعودية 1990 ، ص 384.
28. أسامة كامل راتب : التدريب المهارات النفسية (التطبيقات في الفعال الرياضي ) ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة 2000 .ص117-299.



- .29 R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, .1991, P72
- .30 سامي الصفار: كرة القدم "، ج 1، بدون طبعة, دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م ، ص 29.
- .31 على خليفة العنشري وآخرون , "كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 211 .
- .32 WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00 :17<sup>1</sup>
- .33 موفق مجيد المولى ، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص 9-10
- .34 Alain Michel:"Foot balle, les systèmes de jeu",2<sup>eme</sup> edition,edition chiram, Paris, 1998, .P14

## الملاحق:

جامعة اكلي محند اولحاج -البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### قائمة الأساتذة المحكمين لاستمارة الاستبيان

الموضوع:توظيف المحضر البدني وأهميته في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم

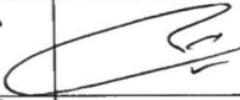


إعداد الطالب:

الأستاذ المشرف:

أرزقي إسماعيل

➤ سكوم يوسف

➤ عاشور عبد السلام

الرقم	الإسم واللقب	المؤهل العلمي	الامضاء	الملاحظات
1	عاشور عاشور	استاذ تعليم بآل		مقبول
2	طليل حمر	استاذ متقاعد		مقبول مع التعديل
3	حد امين عبد الله	دكتوراه		مقبول مع التعديل



وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

البويرة

## استبيان موجّه للمدربين

إلى السادة:

مدربي كرة القدم القسم الشرفي لولاية البويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: توظيف المحضر البدني و دوره في رفع مستوى اداء

لاعبي كرة القدم فئة اكابر ، أعددنا هذه الاستمارة راجين منكم سيدي الإجابة بكل صدق وموضوعية، وهذا

قصد التوصل إلى المعلومات أو الحول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل

الشكر على تعاونكم معنا.

نحيطكم علما أن إجابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

تحت إشراف

الدكتور: اسماعيل.ارزقي

من إعداد

• سكوم يوسف

• عاشور عبد السلام

السنة الدراسية 2023/2022

المحور الأول: هل للمحضر البدني دور في رفع مستوى اداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم

1\_هل تستعينون بمحضر بدني ؟

نعم  لا

2\_هل تقومون بإعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي ؟

نعم  لا

3\_معرفة المدرب لمتطلبات المرحلة العمرية يؤدي الى نجاح عملية التحضير البدني ؟

نعم  لا

4\_في رأيك الى ماذا يرجع الاداء الجيد للاعبين خلال المنافسة

التحضير البدني العام  التحضير التقني والتكتيكي  ووالاثنين معا

5-مانوع التحضير التي تركزون عليه أثناء الحصص التدريبية؟

التحضير البدني العام  التحضير البدني الخاص

6\_حجم الشدة التي تستخدمونها في الحصة التدريبية؟

منخفضة  متوسطة  عالية

المحور الثاني: هل المحضر البدني يمكن ان يساعد في التقليل من خطر اصابة اللاعبين:

1 هل يؤدي الاعداد البدني العشوائي للفئات الكبرى الى اصابتهم اثناء المنافسة ؟

نعم  لا

2هل حدوث الاصابات راجع الى :

نقص في التحضير البدني  شدة المنافسة  اشياء اخرى

3ماهي نوع الاصابات التي يتعرض لها لاعبي الفئات الكبرى ؟

كسر  تمزق  جروح  خلع  تمدد  ارهاق

4- هل ترى أغلب الإصابات الرياضية عند العبي كرة القدم للفئات الكبرى راجع إلى نقص الإعداد البدني؟

نعم  لا

5- هل ترى ان وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي الاعبين من الاصابات اثناء المنافسات؟

نعم  لا

المحور الثالث: يساهم المحضر البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية

1- للمحضر البدني دور في تحسين و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب

لاوافق بشدة  لاوافق  صحيحة لحدما  اوافق  4 اوافق بشدة

2- ازيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة

نعم  لا  احيانا

3 - للصفات البدنية دور في تحقيق مستوى عالي من الانجاز؟

نعم  لا  احيانا

4- ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد على تطور الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال

ذات الشدة العالية؟

كبيرة  متوسطة  ضعيفة  لا تؤثر

5- هل للمحضر البدني دور اثناء تخطيط عمليه تدريب خلال الموسم الرياضي للاعبي كرة القدم؟

1. نعم  لا  احيانا





*[Handwritten signature]*





