



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة بعنوان:

واقع اهتمام المدربين بتمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى  
لاعبي كرة القدم صنف أكابر - ذكور -

(دراسة ميدانية من وجهة نظر المدربين لفرق لولاية جيجل)

تحت إشراف الأستاذ:

سي طاهر حسن

إعداد الطالبين:

- بوالعجول عصام

- عميرات عبد الله

الموسم الجامعي: 2021/2020



# التشكر

الحمد لله الذي جعلنا خير أمة أخرجت للناس

ومن علينا بلباس الإيمان، والحمد لله الذي هدانا وأماننا وسدد خطانا  
في إنجاز هذا العمل.

نتقدم بجزيل الشكر والامتنان للأولياء الكرام ونرجو أن نكون مصدر  
فخر واعتزاز لهم إن شاء الله، كما لا ننسى الأستاذ "سي طاهر حسن"  
الذي كان خير مرشد ومعين في إنجاز مذكرتنا.

كما نشكر كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد ، إلي كل  
من ساعدنا ولو بحرف أو بكلمة.

إلي كل من مد لنا يد المساعدة في إعداد

هذه المذكرة ولو بكلمة طيبة أو بدعاء

مخلص

## الإهداء

إلي من حملتني إلي بر الأمان وكانت رمز للعطاء والحنان  
لحب والاطمئنان إلي من لا يكفيها الكلام إلي من أكملت دراستي من  
أجلها "فرج الله زيبودة"  
إلي من مهد لي الطريق ودفعتني لكي أخطو الخطوة الأولى في هذه  
الحياة

وإلي أعظم أب الذي تخرس أمامه الحروف.

"عميرات جمال"

إلي روح خالي رحمه الله "فرج الله حمزة"

تغمده الله برحمته الواسعة

إلي شمعة المنزل أختي الوحيدة "سهيلة"

ورجال المنزل إخوتي "سيف الدين" "تجيب" وبالأخص الكتكوت

الصغير "هارون".

إلي كل من حمل لقب "عميرات".

وإلي كل من جمعنتي بهم الحياة يوما، وكانت لنا ذكريات

جميلة من بداية دراستي، وبالأخص أصدقائي.

وإلي كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل وبالأخص

الأستاذ المشرف "بوزكرية فوزي" ورفقاء دربي في المذكرة.

وأعتذر على الذين لم أذكر أسماءهم فالفائمة طويلة...

## عميرات عبد الله

# إهداء

بسم الله الواحد الأحد الفرد الصمد

الذي لم يلد ولم يولد، أبدأ بها كلامي عساه يكون فاتحة خير،  
لأزف من ورائها تحية عطرة ومحبة طاهرة، وعين عاشقة لقرة  
عيني أبي وأمي أهديهم تحية حب ومنتان يا من بفضلهما  
سرت إلي بر الأمان، رعاكم الله ودمتم لنا ذخرا.  
إلي إخوتي كل بإسمه وإلي أصدقاء الأعداء.  
وأحيي كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل.

## بولعجول عصام



# قائمة المحتويات

## محتويات الدراسة:

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وعرافان
ب	الإهداء
و	فهرس المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ك	قائمة الملاحق
01	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة</b>	
04	1- الإشكالية
05	2- فرضيات الدراسة
05	3- أهداف الدراسة
06	4- أهمية الدراسة
06	5- أسباب اختيار الموضوع
07	6- تحديد المفاهيم المستخدمة في الدراسة
09	7- الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: المدرب الرياضي والتدريب في كرة القدم</b>	
18	تمهيد
19	I. التدريب الرياضي
19	1-1- تعريف التدريب الرياضي
19	2-1- حمل التدريب الرياضي
21	3-1- خصائص التدريب الرياضي
23	4-1- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
24	5-1- أهداف التدريب الرياضي
25	6-1- واجبات التدريب الرياضي

26	II. المدرب الرياضي
26	2-1- مفهوم المدرب الرياضي
29	2-2- مدرب كرة القدم
30	2-3- أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين
31	2-4- خصائص وصفات المدرب الناجح
32	2-5- واجبات المدرب الرياضي
34	2-6- عوامل الوصول إلى المستويات العليا
34	2-7- كيف يختار المدرب اللاعبين
36	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثاني: متطلبات المرونة والرشاقة للاعب كرة القدم</b>	
38	تمهيد
39	I. المرونة
39	1- تعريف المرونة
39	2- تقسيمات المرونة
40	3- العوامل المؤثرة في صفة المرونة
42	4- أهمية المرونة الحركية
45	5- طرق تنمية المرونة
48	II. الرشاقة
48	1- تعريف الرشاقة
49	2- أنواع الرشاقة
49	3- مكونات الرشاقة
50	4- أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم
51	5- العوامل المؤثرة على الرشاقة
53	6- تنمية الرشاقة
55	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة</b>	
57	تمهيد
58	1- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
58	2- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية



59	3- تحليل نشاط كرة القدم
60	4- مفهوم كرة القدم
61	5- كرة القدم الحديثة
61	6- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم
62	7- قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم
63	8- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة
68	خلاصة الفصل
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة</b>	
71	تمهيد
72	1- الدراسة الإستطلاعية
72	2- مجالات الدراسة
73	3- مجتمع الدراسة
73	4- عينة البحث وكيفية اختيارها
73	5- منهج الدراسة
74	6- أدوات الدراسة
74	7- متغيرات الدراسة
75	8- الأساليب الإحصائية للدراسة
77	خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة</b>	
79	1- عرض وتحليل النتائج
79	1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول
82	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
99	1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
118	2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
118	1-2- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
119	2-2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
120	3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات
120	4- اقتراحات فرضيات مستقبلية

122	خاتمة
124	قائمة المراجع
-	قائمة الملاحق
-	ملخص الدراسة

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل المجتمع الإحصائي	56
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية للصفات البدنية التي يهدف المدربون لتطويرها من خلال البرنامج التدريبي.	61
03	يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.	63
04	يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة في كل حصة تدريبية.	64
05	يمثل النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.	65
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية لأجوبة المدربين حول المكانة التي تحوزها صفة المرونة مقارنة بباقي الصفات.	66
07	يمثل الجدول إحصائيات المدربين حول إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لا بد منه عند وضع البرنامج التدريبي.	67
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	69
09	يمثل تكرارات ونسب سبب عدم إعطاء الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	70
10	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمرين المرونة من إجمالي الحصة التدريبية.	71
11	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمرين واحد.	72
12	يمثل تكرارات ونسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.	73
13	يمثل تكرار ونسب أجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.	74
14	جدول يمثل تكرارات ونسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.	76
15	يمثل تكرارات ونسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.	77
16	يمثل تكرارات ونسب تأثير المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.	78
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية لتأثير المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.	79
18	جدول يمثل تكرارات ونسب أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.	80

قائمة الأشكال:

رقم الجدول	عنوان الرسم البياني	الصفحة
01	يوضح النسب المئوية لكل صفة بدنية يهدف المدرب الرياضي إلى تنميتها من خلال البرنامج التدريبي.	61
02	يمثل النسب المئوية لبرمجة تمارين المرونة في الحصص التدريبية.	63
03	يمثل النسب المئوية لسبب برمجة تمارين المرونة أثناء كل الحصص التدريبية.	64
04	النسب المئوية لعدد المرات التي يبرمج فيها المدرب تمارين المرونة خلال الأسبوع.	66
05	يمثل النسب المئوية لمكانة المرونة مقارنة بباقي الصفات حسب أجوبة المدربين.	67
06	نسب حول ما إذا كان هؤلاء المدربين يعتبرون صفة المرونة هدف رئيسي لآبد منه عند وضع البرنامج التدريبي.	68
07	يمثل النسب المئوية لتخصيص المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	69
08	يمثل نسب سبب عدم إعطاء المدرب الوقت الكافي لتنمية صفة المرونة.	70
09	يمثل نسب إجابات المدربين حول الوقت المخصص لتمارين المرونة من إجمالي الحصص التدريبية.	71
10	يمثل نسب إجابات المدرب حول الوقت المخصص لتمارين واحد.	72
11	يمثل نسب إجابات المدربين حول المرحلة العمرية المناسبة لتطوير المرونة.	73
12	يمثل النسب المئوية لأجوبة المدربين حول سؤال المحافظة على صفة المرونة من عدمها بعد التوقف عن التدريب.	75
13	يمثل نسب الجوانب التي تؤثر عليها صفة المرونة.	76
14	يمثل نسب مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارة المراوغة.	77
15	يمثل النسب المئوية لتأثير صفة المرونة على الأداء التقني لمهارة التسديد.	78
16	يمثل نسبة تأثير صفة المرونة على أداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.	79
17	يمثل نسبة أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.	80

# مقدمة



إن الرياضة قديمة قدم الزمان، فمنذ عصر الإنسان البدائي وحتى العصر الحالي والنشاط البدني يلعب دور هام في حياة الفرد والشعوب والأمم، وقد اختلفت عبر هذه المسيرة الطويلة دوافع ممارسة الشعوب والمجتمعات للرياضة تبعا لضروريات الحياة والبقاء والعيش ومع مرور الوقت والسنين، أصبحت غاية الرياضة تسعى لإنماء شخصية الإنسان من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية ومن بين هذه الرياضيات نجد رياضة كرة القدم.

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار .وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة .والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى.

فالمدرّب يمثل العامل الأساسي والهام في عملية التدريب وهو الحلقة الأخيرة في تنفيذ البرامج التدريبية وتطبيقها، حيث يجب أن تتوفر فيه مؤهلات لكي يبني عملية التدريب على أسس علمية وفنية سليمة مدروسة من أجل تحقيق النتائج المرجوة، إذا ما أردنا تكوين تعريف شامل لمدرّب كرة القدم بإمكاننا تعريفه بأنه " الشخص ذات الكاريزما الخاصة الذي يستخدم خبراته التي اكتسبها من دورات خاصة ليكوّن مجموعة متناسقة و منظمة من اللاعبين في فريق واحد وفق خطة لعب معينة تساعدهم في تطوير قدراتهم و تحقيق الفوز " <sup>1</sup>.

كما يجب أن تتوفر لديه الخبرة الميدانية من أجل تطبيق كل تلك البرامج على أرض الواقع بطريقة تساعد على الوصول إلى مبتغاه، إذن فعليه الإلمام بكثير من العلوم التي تساعده على تخطيط وتسيير وتطبيق البرامج بصفة جيدة منها فسيولوجيا التدريب والرياضة وعلم النفس وأساليب وعلوم التخطيط، بالإضافة إلى امتلاكه شخصية فريدة متزنة تمكنه من التعامل مع مختلف الأفراد بطريقة قيادية تجعل منه القدوة التي يريد أي لاعب أن يقتدي بها كما أن الشخصية الجيدة للمدرّب الرياضي تسمح له بالتفاعل الجيد في أي موقف سواء أثناء المنافسة أو بعدها كما يجب أن تتوفر فيه القدرة على التقدم باستمرار ومسايرة الاطلاع على كل ما هو جديد في اللعبة التي يدرّبها.

ولهذا تمحور موضوع دراستنا حول اهتمام المدرّب الرياضي بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وقصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم دراستنا إلى:

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن، 2017، ص 29.

**فصل تمهيدي:** والذي يحتوي على تحديد مشكلة البحث مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث بالإضافة إلى أسباب الدراسة ومفاهيم الدراسة وكذلك الدراسات السابقة والمثابفة.

**الجانب النظري:** وشمل ثلاث فصول كل فصل يبدأ بتمهيد:

**الفصل الأول:** المدرب الرياضي والتدريب في كرة القدم.

**الفصل الثاني:** متطلبات المرونة والرشاقة للاعبين كرة القدم.


**الفصل الثالث:** متطلبات كرة القدم الحديثة.

**الجانب التطبيقي:** الذي بدوره قسمناه إلى فصلين:

**الفصل الرابع:** منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية.

**الفصل الخامس:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

خلصنا في الأخير إلى خلاصة عامة وبعض الفرضيات المستقبلية.



الفصل التمهيدي:  
الإطار العام للدراسة



## 1 - الإشكالية:

يتطلب التحضير البدني الاستناد إلى مجموعة من المعارف المستمدة من الملاحظة والدراسة والتجريب والبحث، لإقامة وتنظيم الحقائق والمبادئ والأساليب لتحقيق أفضل الإنجازات وإكساب الرياضيين أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ولقد أصبح التحضير البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، إذ يعتبر التحضير البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليه باقي الجوانب الخاصة كالجانب المهاري والخططي.

ويعد المدرب هو محور العملية التدريبية إذ أنه القائد الأول لها وهو المسؤول عن وضع البرامج التدريبية الملائمة بما يتماشى مع قدرات اللاعبين وحجم المنافسة وتطبيقها في المكان والزمان المناسبين، ويبنى معظم مدربي كرة القدم برامجهم على أساس رفع اللياقة البدنية للاعبين وذلك لتعلق مختلف عناصر الأداء (الأداء المهاري، الخططي) بالمستوى البدني للاعبين.

ومن المتعارف عليه في المجتمع الرياضي أن رياضة كرة القدم الحديثة تتميز بالمجهودات القصيرة ذات الشدة العالية التي تحدث الفارق في نتائج المباريات (كالتسارعات، الجري السريع Sprint، الارتقاء وتغيير الاتجاه) ولهذا نجدها تتطلب مستوى كبير من اللياقة البدنية، فبالإضافة إلى السرعة، المداومة، المرونة والتوازن، تعتبر القوة والقدرة والرشاقة من بين أهم مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم، فعادة ما تستخدم الفرق والمدربون تمارين الرشاقة والمرونة كتدريبات إحماء أو تهدئة أثناء التدريب، وهذا ما يساعد اللاعبين على الاستعداد أو التعافي، وكذلك تحسين تكيفاتهم<sup>1</sup>. إذ تعد الرشاقة والمرونة من صفات اللياقة البدنية وبالتالي فهما من العناصر المهمة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم لذا يجب تنميتها وتطويرها مع بقية العناصر الأخرى لأنها تعطي للرياضي القدرة على أداء المهارات الفنية والخططية بإتقان فضلا عن اعتبارها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة بالإضافة إلى مساهمتها بقدر وفير في عملية الاسترجاع (إزالة التعب)، ولا تؤثر المرونة في كرة القدم على المستوى الفردي للاعبين فقط بل تتعداه إلى المستوى الجماعي للفريق ككل داخل أرضية الملعب، حيث أنها تؤثر بشكل كبير على البناء الخططي للاعبين وتمركزهم داخل الملعب.

<sup>1</sup> - Michael Matkovich, Jason Davis: Elite Soccer Drills, Human Kinetics, United States, 1<sup>st</sup> ed, 2008, P 168.

مع هذه الأهمية البالغة لصفة المرونة ارتأينا أن نتطرق في مذكرتنا هذه إلى الاهتمام الذي تلقاه هذه الصفة من طرف المدرب الرياضي، وعليه كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي: هل هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتمتية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم؟

من خلال التساؤل الرئيسي للدراسة يمكن طرح عدة تساؤلات جزئية أخرى وهي كالتالي:

1- هل يلقي المدرب الرياضي اهتمام بصفة الرشاقة خلال العملية التدريبية ؟

2- هل يلقي المدرب الرياضي اهتمام بصفة المرونة خلال العملية التدريبية ؟

## 2- الفرضيات:

من خلال اطلاعنا على حيثيات الدراسة الأولية والجانب النظري نفترض:

### أ- الفرضية العامة:

واقع اهتمام المدربين بتمتية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### ب- الفرضيات الجزئية:

1- هناك اهتمام لدى المدربين بتمتية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.

2- هناك اهتمام لدى المدربين بتمتية صفة المرونة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.

## 3- أهمية البحث:

دراستنا هذه تعد إثراء للمجال العلمي حيث تقدم للباحث مجموعة من المفاهيم في كرة القدم والمرونة بالإضافة إلى المدرب الرياضي، شخصيته، دوره وواجباته، مما يسمح للباحث أو القارئ فهمها وإثراء رصيده المعرفي من خلالها، كما أن لهذا البحث أهمية بارزة من خلال تبيان أهمية المرونة باعتبارها عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومعرفة حجم الاهتمام الذي تلقاه هذه الصفة عند المدرب الرياضي باعتباره المسؤول الأول عن البرمجة والتخطيط لعملية التدريب، مع الوصول إلى علاقة صفة المرونة بباقي الصفات البدنية الأخرى، ومدى تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم صنف الأكابر.

#### 4- أهداف البحث:

- معرفة ما إذا كانت الرشاقة تلقى الاهتمام من طرف المدرب خلال العملية التدريبية.
- معرفة ما إذا كانت المرونة تلقى الاهتمام من طرف المدرب خلال العملية التدريبية.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

من أهم الأسباب التي أدت إلى اختيار هذا الموضوع ما يلي:

##### 5-1- أسباب ذاتية:

- الرغبة في الموضوع من حيث الميل.
- الرغبة في معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية صفة المرونة والرشاقة.

##### 5-2- أسباب موضوعية:

- قلة الدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بالمرونة والرشاقة.
- طبيعة التخصص الرياضي.
- نقص في برمجة التدريبات المخصصة لتطوير صفة المرونة والرشاقة في بعض الفرق الرياضية حسب اطلاعها.
- إهمال صفة المرونة عند المدربين رغم الأهمية البالغة لهاتين الصفتين.

## 6- تحديد المفاهيم المستخدمة في الدراسة:

### 6-1- المدرب الرياضي:

**لغة:** من - الفعل "درب" الذي يدرب اللاعبين أو الجنود أو الطلاب على أصول الألعاب الرياضية أو أساليب القتال أو طرق الدراسة<sup>(1)</sup>.

6-مدرب: ممرن<sup>(2)</sup>.

### اصطلاحا:

❖ المدرب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تقع مسؤولية عملية التدريب<sup>(3)</sup>.

❖ في مفهوم آخر الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا<sup>(4)</sup>.

**إجرائيا:** هو ذلك الشخص الذي يقوم بعملية التدريب وهو المسؤول عن وضع برامج التدريب وقيادة اللاعبين واختيارهم أثناء المباريات والتمارين وهو صاحب القرار النهائي في الأمور الفنية للفريق.

### 6-2- المرونة:

**لغة:** من الفعل (مص، مرن): اللين في صلابة، اللذانة، الدرية في العمل اليدوي، السلاسة، التكيف حسب الظروف، مقاومة الجسم ضد قوى خارجية إذا أزيلت رجع الجسم إلى حالته الأولى<sup>(5)</sup>.

(1): كنز الطلاب، قاموس الجيب المدرسي، عربي عربي، دار الراتب الجامعية، لبنان، ص 391.

(2): معجم الكنز: عربي-عربي، منشورات عشاش، الجزائر، سنة 2005، ص 324.

(3): حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، دون مكان نشر، دون سنة نشر، ص 49.

(4): وجدي مصطفى الفاتح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997، ص 16.

(5): مرشد الطلاب: قاموس مدرسي، عربي-عربي، منشورات المرشد الجزائرية، الطبعة الثانية، الجزائر، 2007، ص 623.

**اصطلاحاً:** تعني القدرة على أداء الفرد للحركات الرياضية لأقصى مدى تسمح به المفاصل العامة والمشاركة في الحركة، وكلمة (flex) تعني ثني وكلمة flexibility تعني الانتثائية أو اللدانة أو المرونة، وقد اتفق على استخدام مصطلح المرونة في مراجع التربية البدنية<sup>(1)</sup>.

**إجرائياً:** هي صفة بدنية وعنصر من عناصر اللياقة البدنية، وهي أداء الحركات في أقصى مدى لها أي المدى الحركي الذي يمكن للمفصل الحركة فيه تبعاً لمداه التشريحي.

### 6-3- الرشاقة:

**اصطلاحاً:** يعرفها غاريث وآخرون Gareth et all (2004) أنها القدرة على تغيير الموقع والتحكم في حركة الجسم بسرعة وكفاءة.<sup>2</sup>

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها قابلية الفرد على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت جيد.

أما ريسان خريبط ومؤيد عبد الله فيؤكدان أن الرشاقة هي كقدرة تنصب على إتقان حركات جديدة من جهة، وكقدرة على الانتقال والتصرف في النشاط الحركي من جهة أخرى.<sup>3</sup>

**إجرائياً:** هي القدرة على تغيير تموقع الجسم والقيام بحركات بسرعة وخفة. وتوقيت سليم سواء كان ذلك بالجسم كله أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء".

### 6-4- كرة القدم:

**لغة:** كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون (foot balle) ما يسمى عندهم بالريغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم التي سنتحدث عليها فتسمى بـ Soccer<sup>(4)</sup>.

(1): أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008، ص 201.

<sup>2</sup> - Gareth et all: YOUTH SOCCER, From Science to Performance, Routledge, London, 1<sup>st</sup> Ed, 2004, P 81.

<sup>3</sup> - روز غاني عمران: الرياضة والصحة للجميع، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2015، ص 81.

(4): رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الأولى، لبنان، 1986، ص 5.

**اصطلاحاً:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب يستعملون الكرة المنفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، الهدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة<sup>(1)</sup>.

كما يرى برادلي وآخرون **Bradley et al (2014)** كرة القدم هي رياضة منقطعة تجمع بين فترات من الأنشطة العالية الشدة والمنخفضة الشدة.<sup>2</sup>

**إجرائياً:** هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يبدؤون المباراة داخل ملعب مستطيل الشكل، يوجد في كل طرف منه مرمى يمارس هذه الرياضة مختلف شرائح المجتمع كبير وصغير ومن كلا الجنسين.

مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، 45 دقيقة لكل شوط تفصل بينهما 15 دراحة ويعين الفائز في المباراة عن طريق الأهداف المسجلة في مرمى الفريق الخصم، حيث أن الفريق الذي يسجل أهداف أكثر هو الفريق الفائز بالمباراة.

## 7- الدراسات السابقة أو المشابهة:

**الدراسة الأولى:** دراسة الطلبة "هزة خير الدين، غروج محمد أمين، خنفر أبو بكر (سنة 2012)، عنوان الدراسة: مدى اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأشبال.

**مشكلة الدراسة:** تمحورت مشكلة الدراسة في البحث عن مدى اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة عند لاعبي صنف الأشبال لكرة القدم.

### فرضيات الدراسة:

✚ هناك اهتمام من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة.

✚ هناك موازات بين اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة مع باقي الصفات.

✚ هناك برنامج مخصص لصفة المرونة من طرف المدرب الرياضي.

(1): مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998، ص 9.

<sup>2</sup> - Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016, P 99.

أهداف الدراسة:

- ❖ إبراز أهمية المرونة كصفة بدنية.
  - ❖ التعريف بصفة المرونة ومكانتها مع الصفات البدنية الأخرى.
  - ❖ البحث عن الشروط المناسبة والكافية من أجل اقتراح أساليب لتطوير هذه الصفة.
- المجال الزمني والمكاني: من 15 ديسمبر إلى غاية شهر ماي في فرق ولاية جيجل وميلة قسم الشرفي.
- منهج الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، مع استعمال الاستمارة كتقنية لجمع البيانات.
- عينة الدراسة: عينة عن طريق المسح الشامل وضمت 28 مدربا من ولاية جيجل وميلة.

أهم النتائج المتوصل إليها:

- أهمية صفة المرونة كمكون من مكونات اللياقة البدنية يؤثر ويتأثر بالمكونات الأخرى.
- هناك تأثير من صفة المرونة على الأداء المهاري لكرة القدم.
- كما أن لصفة المرونة مساهمة في تسهيل الأداء الحركي، إزالة التعب، تعلم المهارات الحركية، الاقتصاد في الجهد وغيرها.
- هناك صعوبة من المدرب الرياضي بتنمية صفة المرونة وفهمها.

الدراسة الثانية: مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب زوان مبارك، سنة 2015.

عنوان الدراسة: دور المرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال دراسة ميدانية لنادي حمزاوية عين بسام - البويرة.

مشكلة الدراسة: ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

فرضيات الدراسة:

- ✚ إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمراوغة.
- ✚ إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التمرير.
- ✚ إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة التسديد.

أهداف الدراسة:

- ❖ إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- ❖ إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.
- ❖ إبراز أهمية المرونة ودورها في المرحلة العمرية أشبال.
- ❖ التحسيس بأهمية المرونة ودورها.

إجراءات الدراسة الميدانية:

**العينة:** تم سحب العينة من نادي حمزاوية عين بسام المتمثلة في 18 لاعب مقسمة على مجموعتين 09 لاعبين يمثلون المجموعة الشاهدة و 09 لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية.

**المجال الزمني والمكاني:** المجال المكاني: فريق حمزاوية عين بسام.

**المجال الزمني:** أجري البحث في الفترة الممتدة من 2014/12/12 إلى 2015/04/26

**المنهج المتبع:** تم استعمال المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة الدراسة كما استعمل بطارية اختبار تتكون من اختبارين خاصين بالمرونة وثلاث اختبارات تقنية تتعلق بالأداء المهاري.

النتائج المتوصل إليها:

- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي للمراوغة.
- إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لدقة التصويب.
- إنه كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري.

**الدراسة الثالثة:** مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر من إعداد الطالب خير الله الطاهر سنة 2015-2016

**عنوان الدراسة:** أثر برنامج مقترح للمرونة في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.

**مشكلة الدراسة:** ما مدى تأثير صفة المرونة على تحسين الأداء الفني لمهارات كرة القدم صنف أشبال؟

وكان التركيز في هذه الدراسة على تأثير صفة المرونة على المراوغة، دقة التمرير ودقة التسديد.



أهداف الدراسة:

- ❖ إبراز تأثير صفة المرونة على الأداء المهاري لكرة القدم.
- ❖ إبراز أهمية ودور البرنامج المقترح في تطوير صفة المرونة.
- ❖ إبراز أهمية المرونة في المرحلة العمرية أشبال.
- ❖ التحسيس بأهمية المرونة ودورها.

فرضيات الدراسة:

- ✚ للمرونة تأثير إيجابي في تحسين الأداء التقني لمهارات كرة القدم صنف أشبال.
- ✚ إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة المراوغة.
- ✚ إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التمرير.
- ✚ إن استعمال برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي لمهارة دقة التسديد.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: عينة عشوائية تتكون من 18 لاعب ينشطون في نادي وفاق المغير - الوادي -.

المجال الزمني والمكاني: الفترة الممتدة من 06 مارس إلى غاية 21 أبريل 2016.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

النتائج المتوصل إليها: إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم.

الدراسة الرابعة: مذكرة ماستر للطالب حاج مهدي فارس، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2015-2016.

عنوان الدراسة: تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

أهداف الدراسة: معرفة تأثير تمارين اللعب في تطوير الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة.

#### فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار ألبعدي
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة الضابطة لصالح الاختبار ألبعدي.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.
- عينة الدراسة: لاعبين كرة القدم اقل من 15 سنة وشملت 20 لاعب.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

#### نتائج الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار ألبعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار ألبعدي في المجموعة الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار ألبعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسة الخامسة: مذكرة ماستر للطالب سعداوي صهيب، جامعة محمد بوضياف المسيلة 2015-2016.

عنوان الدراسة: أثر وحدات تدريبية للألعاب المصغرة في تنمية صفة الرشاقة صنف مدارس (09-12 سنة).

أهداف الدراسة: إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير صفة الرشاقة.

#### فرضيات الدراسة:

- يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية.

- لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة الضابطة.
  - يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة.
- عينة الدراسة: 16 لاعب واعتماد التصميم التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

نتائج الدراسة:

- تقارب بين العينتين الضابطة والتجريبية في مستوى عنصر الرشاقة أثناء إجراء الاختبارات القبلية.
  - استقرار وثبات على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة الضابطة أثناء إجراء الاختبارات القبلية والبعدية مع تحسن طفيف نتيجة بقاء هاته المجموعة تحت التدريب.
  - تحسن على مستوى العناصر البدنية المستهدفة في المجموعة التجريبية أثناء إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لصالح البعدي.
  - حققت المجموعة التجريبية تقدماً على مستوى عنصر الرشاقة خلال الاختبارات البعدي منه عن المجموعة الضابطة.
  - دمج الألعاب المصغرة أثناء التدريب يساعد على تطوير اللاعبين لصفاتهم البدنية .
  - إن هذه الفئة بحاجة إلى دمج الألعاب الصغيرة أثناء التدريب لخلق الفرح في صفوف اللاعبين لان في هذه المرحلة يكون الهدف منه هو التعليم أكثر من التدريب.
- 7-2- التعليق على الدراسات السابقة:


كانت هناك بعض الدراسات والبحوث السابقة والتي ساعدتنا في إزالة الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بخصوصية متطلبات العلمية التدريبية الخاصة بالجانب البدني في رياضة كرة القدم وكيفية إدراج العمل على تنمية الصفات البدنية وإبراز مدى اعتماد المدربين على تنمية بعض الصفات البدنية. وهو ما جعلنا نذهب في البحث في دراسة: واقع اهتمام المدربين بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وتبين لنا ما يلي:

- المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسات بين عامي 2012 و 2016.
- الهدف من الدراسات: كان الهدف من أغلب الدراسات هي البحث في تأثيرات التدريب على المتغير التابع (المرونة والرشاقة).

- المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع طبيعة المتغيرات، ما عدا مذكرة هزة خير الدين، غروج محمد أمين، خنفر أبو بكر فقد اعتمد على المنهج الوصفي.
  - العينة: اختلفت العينة في هذه الدراسات وذلك حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها لكن معظم الدراسات كان عدد العينة فيها قليل ومعظم العينات اختيرت بطريقة عمدية.
  - الأدوات: اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات كأداة لجمع المادة العلمية.
- ولقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل أو المشاكل التي تعرض إليها الباحثين في هذا الموضوع، بالإضافة إلى الاستفادة منها فيما يلي:
- الوصول إلى الصياغة النهائية للمشكلة.
  - ضبط الفرضيات.
  - تحديد المنهج العلمي للدراسة.
  - تحديد أدوات الدراسة.

# الإطار النظري





الفصل الأول:  
المدرّب الرياضي والتدريب في  
كرة القدم

## تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب الرياضي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرّب، فهي أولاً مهنة تعتمد على الكفاءة الفردية، التي يجب أن تتوفر في المدرّب، حيث عليه أن يكون قادراً على فهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء و البيولوجيا وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي وغيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرّب الكفاء الذي بدوره يساهم في تحسين نتائج الفريق.

وسنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وذلك لمعرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب، ثم نبيّن الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتنتقل إلى معرفة المدرّب الرياضي للناشئين في كرة القدم، وما يميّز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة.

## I- التدريب الرياضي:

### 1-1- تعريف التدريب الرياضي:

التدريب الحديث عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرّب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية، الفنية والذهنية وصفاتهم الخلفية والنفسية والإدارية وفي إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات<sup>1</sup>.

كما يعرف التدريب: " على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكتيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربية قصد للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة"<sup>2</sup>. ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة"<sup>3</sup>.

### 1-2- حمل التدريب الرياضي:

يقصد بحمل التدريب الرياضي، مجمل الأنشطة والمجهودات البدنية والعصبية التي يقوم بها اللاعب خلال عمليات التدريب أو المنافسة، وحجم التأثيرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية الحادثة بالجسم نتيجة لذلك.

ويمكننا أن نعرف حمل التدريب بأنها الجهد أو العبء الذي يقع على أجهزة الذي يقع على أجهزة الجسم المختلفة خلال أداء اللاعب لجرعات تدريبية مقننة، ومقدار ما يتطلبه ذلك الجهد من طاقات فسيولوجية وبدنية ونفسية وعصبية.

### 1-2-1: أنواع ومكونات حمل التدريب:

ينقسم حمل التدريب إلى نوعين هما:

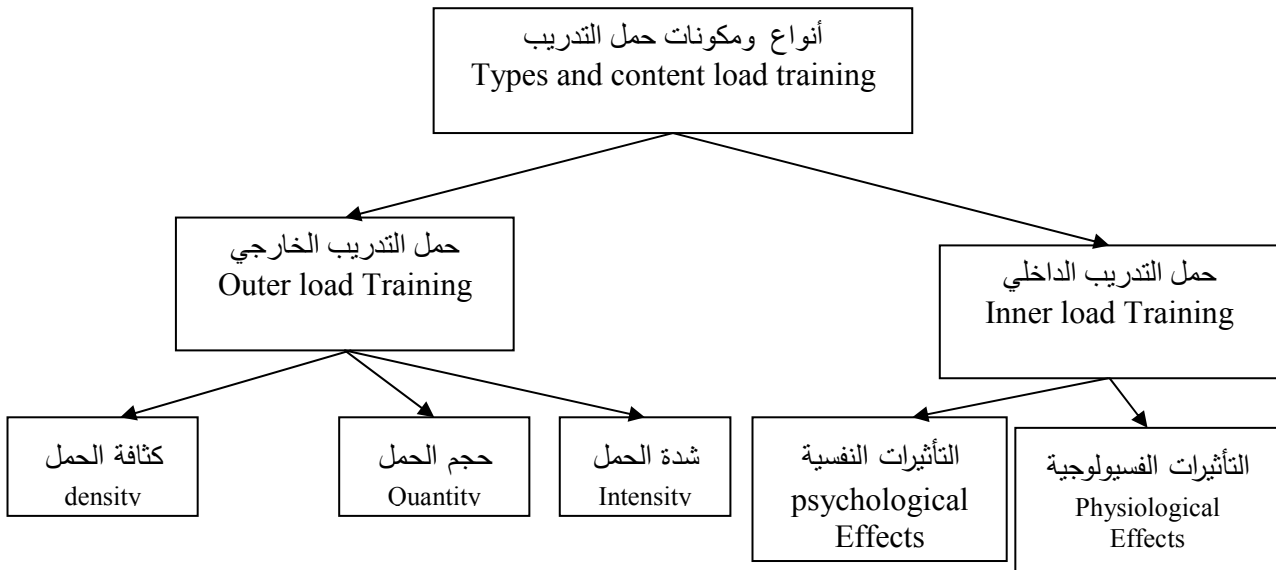
- **حمل التدريب الداخلي:** ويقصد به حجم التأثيرات الفسيولوجية والنفسية الواقعة على أجهزة الجسم الداخلية كنتيجة لأداء الجهد المبذول<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1988، ص41.

<sup>2</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص24.



- حمل التدريب الخارجي: المقصود بهذا النوع من الحمل هو جهد العمل أو الأداء المتمثل في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية، وهذا الحمل بدوره يشمل على ثلاثة مكونات هي:
  - شدة الحمل **Intensity of Load**: وتعني مستوى القوة أو السرعة أو الصعوبة المميزة للأداء.
  - حجم الحمل **Quantity of Load**: ويقصد به طول فترة أداء الحمل مقاسا بالزمن أو طول المسافة مقاسا بالمتر أو الكيلومتر، كما يتضمن أيضا عدد مرات تكرار التمرين أو عدد الكيلوغرامات أو الأطنان التي رفعها في تدريبات الأثقال مثلا، وعموما يمكن تمييز مكونين لحجم الحمل هما:
    - فترة دوام أحمل Duration
    - تكرار الحمل Frequency
  - كثافة الحمل: وهي تعني العلاقة بين فترات الراحة البيئية وشدة الحمل، أو بين الحمل والراحة خلال أداء الجرعة التدريبية أو خلال وحدة التدريب ككل (الساعة التدريبية)<sup>1</sup>.
- ومما سبق يمكننا تلخيص أنواع ومكونات حمل التدريب الرياضي وفقا للتقسيم التالي:



الشكل رقم (01): أنواع ومكونات حمل التدريب<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، مرجع سابق، ص 25.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص 26.

### 1-3-3- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرّب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

#### 1-3-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

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

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

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساسا إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم.<sup>1</sup>

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها.<sup>2</sup>

#### 1-3-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

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

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1987، ص 19 .

<sup>2</sup> مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005، ص26.

فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي".<sup>1</sup>

يرى "احمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:<sup>2</sup>

- ✓ علم التشريح.
- ✓ وظائف أعضاء الجهد البدني.
- ✓ بيولوجية الرياضة.
- ✓ علوم الحركة الرياضية.
- ✓ علم النفس الرياضي.
- ✓ علوم التربية.
- ✓ علم الاجتماع الرياضي.
- ✓ الإدارة الرياضية.

### 1-3-3 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرّب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرّب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرّب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرّب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب الرياضي.<sup>3</sup>

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرّب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص21.

<sup>2</sup> مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص21-22.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22-23.

والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.<sup>1</sup>

### 1-3-4 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.<sup>2</sup>

### 1-4-1 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

#### 1-4-1-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

#### 1-4-1-2 الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001، ص27-28.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: المرجع نفسه، ص 24-25.

### 1-4-3 الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

### 1-4-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة.<sup>1</sup>

### 1-5- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية.

الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويًا وإداريًا، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،.....الخ.<sup>2</sup>

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 24-25.

<sup>2</sup> أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية،

1998، ص 12.

والمهارية، والخطية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعادل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي".<sup>1</sup>

### 1-6-1- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرّب كما يلي:

#### 1-6-1-1 الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

#### 1-6-1-2 الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم إتقان القدرات الخطية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية ( تعلم وإتقان المهارات ).

#### 1-6-1-3 الواجبات التنموية:

- التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات

المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث

الأساليب العلمية المتاحة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مفتى إبراهيم حماد: مرجع سابق، ص21.

<sup>2</sup> المرجع نفسه، ص30.

## II- المدرّب الرياضي:

## 2-1- مفهوم المدرّب الرياضي:

في مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرّب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.<sup>1</sup>

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضاً أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة.

فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه.<sup>2</sup>

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً ومتزناً، لذلك يجب أن يكون المدرّب مثلاً يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة.<sup>3</sup>

ويطلق علي المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة".<sup>4</sup>

المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً و مهارياً وفنياً للوصول بهم إلي

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى لنشر والتوزيع، جامعة المنيا، 2002، ص25.

<sup>2</sup> على فهمي ألييك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003، ص 05.

<sup>3</sup> وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرّب، دار الهدى، ألبينيا، 2002، ص 25.

<sup>4</sup> محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004، ص121.

أعلى المستويات، فهو أولاً وأخيراً يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير.<sup>1</sup>

### 2-1-1- الفرق بين المدرّب والمدير الفني:

مصطلح المدير الفني أشمل و أكمل من مصطلح المدرّب، فالمدير الفني عبارة عن تطور لمصطلح المدرّب قديماً، أيضاً المدير الفني يكون رأس الهرم للعديد من المسميات الوظيفية التي تقع تحت إمرته على عكس المدرّب الذي كان يقوم بكل هذه المهمات لوحده وهم:

أ- **المدرّب العام:** و هو الشخص الذي يقوم بالإشراف على التدريبات و يحدد أشكال التدريب المطلوبة الفنية و البدنية كل هذا تحت إمرة المدير الفني و هو بالأغلب تابع للمدير الفني في حله و ترحاله و يكون شبه طاقم في كل تجربة تدريبية و ينوب عن المدير الفني في كل شيء إذا غاب لأي سبب كان، يقدم الاقتراحات إن استدعى الأمر خلال المباريات...

ب- **مساعد المدرّب العام:** بالعادة يكون من المدرّبين الشباب من أبناء النادي و معتزل حديثاً ولديه الرغبة في ممارسة التدريب مستقبلاً و تكون مهمته التعلم و الاستفادة من الخبرات..

ت- **مدرّب حراس المرمى:** هو المدرّب المسؤول عن حراسة المرمى بحيث يكون تنسيق مع المدير الفني و تواصل دائم فيما بينهما بتحديد الحراس الجاهزين لخوض المباريات و ترفيع الحراس الشباب و رفع المستوى العام لهم و بالتأكيد يشرف شخصياً على تدريباتهم..

ث- **معالج الفريق:** و هو الطبيب المختص بالنادي و يقوم بمتابعة إصابات اللاعبين أولاً بأول و تحديد الفترة التي سيغيبها اللاعب و التسريع من فترة العلاج و تجهيز اللاعبين بدنياً و إجراء فحوصات دورية عامة لكل اللاعبين و سلامتهم من الأمراض التي تؤثر على مستقبلهم الكروي.. و يندرج ضمن إطار معالجي الفريق المدلّكين الذين تتلخص وظيفتهم بالاهتمام البدني بالنسبة للاعبين و إزالة آثار الإرهاق خصوصاً أثناء ضغط المباريات و الرحلات الشاقة و عندما يلعب الفريق أكثر من 90 دقيقة وفي الأجواء غير الاعتيادية كالبرد و الحر الشديدين والضغط الجوي العالي..<sup>2</sup>

ج- **المعالج النفسي:** عنصر مهم قد تغفله الكثير من الأندية، العلاج النفسي للاعب يساعده للخروج من الحالات التي تصيبه بعد الهزائم خصوصاً بالبطولات المهمة للاعبين بشكل عام،

<sup>1</sup> زكي محمد محمد حسن: المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، 1997، ص15.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن، 2017، ص29-30.



- او عندما يسجل لاعب معين في مرمى فريقه بمباراة حساسة او ان يضيع فرص في مباريات مصيرية ، أو عندما تواجه اللاعب مشكلة شخصية معينة خارج الإطار الرياضي...
- ح- مدير الفريق (المتحدث الرسمي): هو حلقة الوصل بين الجهاز الفني و اللاعبين من جهة و بين إدارة النادي و داعميه ... يكون هذا الشخص ذو شخصية قوية ويفضل ان يكون على علم و دراية بالأمر الإداري و التنسيقية و البروتوكولية و يمتلك مهارات الاتصال للتواصل مع وسائل الإعلام و توضيح آراء الجهاز الفني و اللاعبين لدى الإدارة..
- خ- كشافه النادي: ينتشر هذا العنصر في الأندية الكبرى التي تسعى لجلب اللاعبين صغار السن من كافة دول العالم و يكون هناك أشخاص محددین ذات خبرة بالتنبؤ المستقبلي من جدوى اللاعب ومدى خدمته النادي و هو في سن صغيرة، طبعاً كل هذا يتم بالتنسيق مع المدير الفني...
- د- مسؤول قطاع الناشئين: وهم المدربين الذين يتولون تدريب الفئات العمرية الواعدة و رفد الفريق الأول بها حسب طلب المدير الفني.. وإهمال هذا القطاع يعني الاعتماد على لاعبين من الخارج.. من يدرّب الفئات العمرية عليه أن يملك القدرة على التواصل مع اللاعبين من سن 12-18<sup>1</sup>.

#### 2-1-1-2- صفات المدرّب الرياضي:

يمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

- ✓ حسن المظهر.
- ✓ الصحة الجيدة.
- ✓ حسن التصرف.
- ✓ الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التي تخصه والقدرة على تطبيقها.
- ✓ التمسك بالمعايير الأخلاقية (الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية، الصدق).
- ✓ التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية (الثبات، الانفعال، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي، الجدية في العمل).
- ✓ التمتع بالسمات النفسية (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة على النقد البناء).
- ✓ القدرة على التكيف مع المجتمع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج ، مرجع سابق ، ص31.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى الفاتح وآخرين: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002، ص25.

## 2-2- مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع 60 % منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفئ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرب و يأتي إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرب

خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات و دراسات علمية و عملية تسلمه في إعداده إعدادا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> حسن سيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 28-29.

### 2-3- أشكال ونوعيات المدرّبين الرياضيين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة وداخل الصالات المغلقة، قد أشار صبحي حسانين في هذا الموضوع حيث أوضح سيادته بأن أنواع المدرّبين يكونون على النحو التالي:

**2-3-1- المدرّب المثالي:** وهذه النوعية من المدرّبين نجدها مثالية إلى حد ما في تفكيرها وأخلاقها وتعاملها وأسلوب قيادتها للاعبين وطريقة الحوار مع لاعبيها مع الإدارة والنقاد الرياضيين.

**2-3-2- المدرّب المتسلق:** الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائماً يتقرب للمسؤولين بطريقة مكتوبة ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، إذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكاناً له بين المدرّبين الشرفاء.

**2-3-3- المدرّب الطموح:** وهذه نوعية من المدرّبين دائماً يرغب في التجديد ومعرفة أحدث أساليب التدريب والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في اعتبار الإمكانات المتاحة.

**2-3-4- المدرّب المجتهد:** الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو بالخارج.

**2-3-5- المدرّب الواقعي:** وهو المدرّب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانات الهيئة التي ينتهي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه وهذه النوعية من المدرّبين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي تهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه.

**2-3-6- المدرّب الحائر:** وهذه النوعية من المدرّبين قليلة الحيلة وينقصها الواقعية والالتزام ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور وغالباً ما تقل هذه النوعية من المدرّبين لعدم ثقّتها في نفسها وفي قدراتها.

**2-3-7- المدرّب الطواف:** "وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة على وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرّب المتحيز، الجاد، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما كان انتمائه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أن ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين".

2-3-8- المدرّب المودرن (الحديث): وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائماً الاشتراك في الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحداث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال الشخصية من خلال شبكة المعلومات "الأنترنت" وكثيراً ما تتلقى هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخاطفها الأندية الكبيرة.<sup>1</sup>

#### 2-4- خصائص وصفات المدرّب الناجح:

- امتلاكه للشهادات التدريبية المعتمدة و معرفته بأساسيات و مبادئ التدريب التي ترفع من مستواه التدريبي و تزيد من خبراته و الاستعانة بمدرّبين متخصصين على مستوى عالي في ذلك مع عدم إهمال جانب التدريب العملي كمساعد مدرّب أو ما شابه..
- أن يملك المدرّب الكاريزما بمعنى أن يكون المدرّب صاحب حضور وجاذبية و قدرة على التأثير إيجاباً بمن حوله بحيث تمنحه الاستقلالية التي تدفع الآخرين لوصفه بالشخص المثالي و بالتالي محاولة تقليده و إتباع فلسفته..مع التأكيد أنه الكثير من المدرّبين يفتقدون هذه الميزة..
- الاهتمام بالشكل المناسب و الأناقة و الهيئة العامة كما الاهتمام بطريقة الكلام و التصرفات بالمجمل..
- القدرة على التواصل الفعال مع أطراف اللعبة و التشاور مع اللاعبين و منحهم الفرصة للتعبير عن آرائهم و الانتقاد البناء..
- إيجاد العلاقات الاجتماعية خارج الإطار الرياضي، كالاحتفال بعيد ميلاد أحد اللاعبين، زيارة اللاعبين العائلية و مشاركتهم أفراحهم و أطراحهم تعزز الروح التكافلية بين المدرّب و أفراد اللعبة..و مساعدة اللاعبين للخروج من الأزمات النفسية مهما كان سببها..
- امتلاك بعض الصفات مثل الثقة بالنفس و قوة الشخصية و التصرف بعقلانية و السيطرة على الأعصاب عند الفرح أو الحزن أو الغضب و عدم التردد و التحلي بالصبر و الهدوء و الاتزان و الالتزام و القدرة على منح الفريق جرعات من العزيمة و الإرادة و الحماس<sup>2</sup>..
- إيجاد طريقة اللعب المناسبة للفريق وفق إمكانات الفريق المتاحة و يتم ذلك عن طريق دراسة مستفيضة لقدرات اللاعبين خلال التدريبات و بلورتها على أرض الملعب، بحيث يستطيع المدرّب أن يكيّف

<sup>1</sup> يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب "، المركز العربي للنشر، ط1، 2002، ص33-32.

<sup>2</sup> خالد تميم الحاج، مرجع سابق، ص31-32.

مهارات اللاعب و ميزاتة في وضعه بالمكان الأنسب على أرض الملعب و توظيفه بشكل سليم وإعطاء الواجبات المطلوب منه القيام بها و التي من خلالها يفيد و يستفيد ..كل هذا يعود لنجاعة المدرّب وقدرته على قراءة اللاعب ..

- إمكانية حل المشكلات التي تحصل بشكل فردي مع اللاعبين و محاولة حوصلتها في إطار النادي قبل خروجها للإعلام و إحداث بلبلة و ما يتبعها من إشاعات من المحتمل أن تؤثر على مسيرة المدرّب و اللاعب و الفريق ..

- أن يكون المدرّب موضوعي و واقعي مع الفريق الذي يدرّبه و هذا يكون واضحاً من خلال التصريحات، فمن السذاجة أن يخرج بعض المدرّبين قبل المباراة للقول بأن فريقي سيحقق فوز سهل و نتيجة كاسحة مع العلم المسبق بقدرات اللاعبين المتدنية ..

- ضرورة وجود الخطة الإستراتيجية للمدرّب بحيث تكون معيار لمدى نجاحه أو إخفاقه :فمثلاً مدرّب يدرّب فريق معتاد على تحقيق البطولات في كل موسم و يطمح دائماً لحصد كل البطولات، ففي حال عدم نجاح المدرّب في تحقيق المطلوب بإمكاننا القول بأن المدرّب فشل مع الفريق، بينما فريق آخر مستواه معروف بأنه يسعى دائماً للبقاء ضمن الأندية الممتازة من بين 20 نادي، ففي حال احتل هذا الفريق المركز الرابع أو الخامس في هذه الحالة يكون المدرّب قد حقق إنجازاً تاريخي و يصبح هذا المدرّب أسطورة و يسعى الجميع للتعاقد معه..<sup>1</sup>

## 2-5- واجبات المدرّب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرّب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي:<sup>2</sup>

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

## 2-5-1 الواجبات التعليمية:

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي مايلي:

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج ، مرجع سابق ، ص33.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي، المرجع السابق، ص51.

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللّازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.

### 2-5-2 الواجبات التربوية النفسية:

- تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:
- تربية النشء على حب الرياضية، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.
- تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
- اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في مايلي:<sup>1</sup>

### 2-5-3 الإعداد البدني :

- وهو الواجب الأول للمدرّب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

### 2-5-4 الإعداد المهاري:

- وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرّب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

<sup>1</sup> ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص27.

2-5-5 الإعداد الخططي:

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

2-5-6 الإعداد الذهني:

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جداً لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

2-6 عوامل الوصول إلى المستويات العليا:

- الصلاحية الاعتبارية ( الاحتياطات والإعداد الفني والنفسي).
- عامل الموهبة البدنية ( الوزن، الطول، النمط العضلي والعصبي، الخ...)
- الإمكانيات الوظيفية وسلامة الأجهزة الرئيسية ( القلب، الرئتين...)

توضيح:

- المتطلبات الوظيفية ممثلة بعامل الموهبة البدنية.
- المتطلبات المكتسبة من خلال التدريب والتعليم والتدريب.

2-7-7 كيف يختار المدرّب اللاعبين:

أول شيء يقوم المدرّب بتحديد طريقة اللعب المتبعة و المفضلة لديه، يحضر قلم و ورقة قديماً أو لوحة التكتيك و يقوم بتوزيع اللاعبين كل حسب مركزه، في هذا التوقيت يكون المدرّب قد حدد الأسماء الخارجة عن حساباته كي يتم وضعها على لائحة الانتقالات و تبليغ الإدارة بذلك و الأخيرة تقوم بالاتفاق مع اللاعب و المدرّب معاً على أن يكون هذا اللاعب إما على لائحة الانتقالات نهائياً أو منحه فترة إعاره وفي حالات قليلة قد يتم فسخ عقد اللاعب.

بعد أن يتم توزيع جميع اللاعبين الذين سيعتمد عليهم بالفريق الأول، يقوم بتحديد النقص الظاهر والمطلوب إشغاله بالفريق.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج ، مرجع سابق ، ص45.

كل مدرّب لا بد ان يضع هذا المخطط للاعبيه و بناء عليه يحدد النقص أو الزيادة وفق الطريقة التي ينتهجها.

ويجب عند بناء الفريق مراعاة ما يلي:

- ملاءمته مع طريقة لعب الفريق والتكيف مع الفريق..
- سمعة سيرة اللاعب و مستواه الفني..
- القيمة السوقية للاعب..
- رغبة اللاعب بالانتقال لهذا الفريق<sup>1</sup>..

<sup>1</sup> خالد تميم الحاج ، مرجع سابق ، ص48.




## خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علماً من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فناً من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيقية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضاً بإبراز الدور الأساسي للمدرّب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها.

انطلاقاً مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرّب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء و التقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرّب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.



الفصل الثاني:  
متطلبات الرشاقة والمرونة  
للاعبي كرة القدم

## تمهيد:

من أجل خلق التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة بدأ التنافس بين دول العالم في ابتكار الأسس العلمية الحديثة بإجراء الدراسات والبحوث التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء الفني والبدني والحركي للاعبين، ومن المتفق عليه أن هذا الأداء يتطلب مستوى عالي من الصفات البدنية والحركية والتي تعد العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة إذا تساوى مستوى الأداء بين الفريقين، وقد زادت الحاجة إلى هذه المتطلبات في ظل تغيرات الانجاز الكروي الحديث الذي يتميز بزيادة معدل اللعب وسرعته وارتفاع مستوى الأداء المهاري واعتماد الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخطئية) فأصبح اللاعب يشغل أكثر من منصب في الفريق، إذ نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإنه عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة المباراة.

I- المرونة:

1- تعريف المرونة:

"اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل الوحدات الخطية (السنتمتر، البوصة، الوحدات الدورانية، أو الزاوية والدرجة النصف قطرية، الدرجة بالتقدير الستيني)"<sup>1</sup>.

ويعرفها كمال صالح (1973) "بأنها المدى الذي يمكن للفرد الوصول إليه في الحركة ونتوقف المرونة على ما يلي:

قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

تتأثر المرونة بقوة الاحتكاك الداخلي الذي يحدث في العضلات والذي يسبب الإطالة من الجسم إلى الطول الأصلي"<sup>2</sup>.

2- تقسيمات المرونة:

القسم الأول:

قسم بعض العلماء المرونة إلى نوعين هما:

- المرونة العامة: وهي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة أي مرونة جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> طلحة حسام الدين و آخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر (د.ب.ن) 2008، ص240

<sup>2</sup> أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع عمان، الأردن، 2014، ص150

<sup>3</sup> حمدي أحمد السيد وتوت: تمارين الإطالة و المرونة (وصف تشريحي و اختبارات) ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2012، ص20.

القسم الثاني:

- المرونة الإيجابية: يمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث على المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل على نفس المفصل هذا النوع من المرونة أهم من المرونة السلبية بالنسبة لأداء الرياضي.
- المرونة السلبية: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث على المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرد آخر أو قوى خارجية<sup>1</sup>.

القسم الثالث:

- المرونة الاستاتيكية ( الثابتة ): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة الديناميكية: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء حركة تتسم بالسرعة القصوى<sup>2</sup>.

### 3- العوامل المؤثرة على صفة المرونة:

يتأثر مستوى المرونة بعدة عوامل تتلخص فيما يلي:

#### 3-1- درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامة:

ترتبط درجة مطاطية العضلة والأنسجة الضامة ببعض العوامل تشمل:<sup>3</sup>

- ✓ تساعد المكونات الانقباضية للعضلة على إمكانية زيادة طولها إلى 40- 30 % حتى 50% مقارنة بطولها أثناء الراحة، أي أن خاصية زيادة طول العضلة تساعد على زيادة المدى الحركي للمفصل.
- ✓ ترتبط مطاطية شكلها وكذلك عدد المفاصل التي تمر عليها هذه العضلة من مفصل واحد إلى عدة مفاصل، وكذلك أوضاع الأوتار كما تتأثر المرونة بمساحة وكتلة العضلة والوتر، وعلى سبيل المثال العضلة التي تمر على عدة مفاصل تكون درجة مطاطيتها بالطبع أقل من العضلة التي تمر على مفصل واحد.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2008، ص 27

<sup>2</sup> حمدي أحمد السيد وتوت : مرجع سابق، ص 20

<sup>3</sup> أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997 م، ص ص 248-249.

✓ تمثل الأسلحة الضامة 30% من الكتلة العضلية، كذلك فإن مطاطية هذه الأنسجة تساعد بشكل كبير على مطاطية العضلة.

### 3-2- فاعلية التنظيم العصبي للتوتر العضلي:

يقصد بذلك دور الجهاز العصبي في التحكم والسيطرة على العضلات العاملة وتتطلب أداء أي حركة لمدى معين قدرًا من التحكم يقوم به الجهاز العصبي، حيث أن أعضاء الحس بالعضلات والأوتار والمفاصل تقوم بنقل الإشارات العصبية تبعًا لمدى الضغط الواقع عليها إلى المخ الذي يقوم بدوره بتنظيم وتنسيق عمل العضلات المحيطة بالمفصل والمسببة للحركة وفق ما يلي:<sup>1</sup>

✓ إرسال الإشارات العصبية الحركية للعضلات الأساسية القائمة بالحركة المطلوبة من الوقت الذي يتم فيه تثبيت عمل العضلات المقابلة لكي تكون في درجة معين من الاسترخاء بحيث تسمح بمطاطيتها بأداء الحركة بأقصى مدى لها.

✓ عند استخدام المرجحات بهدف تنمية المرونة تراعي عدم زيادة هذه المرجحات، حيث أن ذلك يزيد من مدى الحركة بشكل أكثر نتيجة أن سرعة أداء المرجحات يمكن أن يؤدي إلى استشارة أعضاء الحس الموجودة بالأوتار والعضلات والمفاصل، وبالتالي تؤدي إلى فعل عكسي بزيادة التوتر العضلي كرد فعل دفاعي، وبالتالي يقلل ذلك من مدى الأداء الحركي.

### 3-3- تركيب المفصل:

يعتبر نوع المفصل من أهم العوامل المحددة لدرجة المرونة، حيث تختلف طبيعة تركيب المفصل من الناحية التشريحية، فمنها المفاصل قليلة الحركة مثل المفاصل بين أجسام الفقرات العظمية، بينما توجد المفاصل الزلالية وهي تمثل أغلبية مفاصل الجسم خاصة الموجودة في الأطراف، وتتميز بقدرة عالية على الحركة نتيجة خواصها التشريحية، وهي تنقسم إلى عدة أنواع تبعًا لنوع الحركة التي تقوم بها وهي ما يلي، نلخص بعض ما ذكره محمد فتحي 1969 في كتاب تشريح الرياضيين.

<sup>1</sup> أبو العلاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 249-252.

## أ- مفاصل الكرة والخلق:

ومثال على هذا النوع هو مفصل الكتف ومفصل الخدين، يكون المفصل من طرفي عظمتين، إحداهما مقعر الشكل به تجويف يمثل الكرة وكذلك مفصل الكرة من التجويف الخفي ولذلك يتحرك هذا المفصل من جميع الاتجاهات وعلى محاور كثيرة ويسمى أيضا متعدد المحاور.

## ب- مفاصل وحيدة المحور:

وهذه المفاصل في اتجاه واحد فقط مثل مفصل المرفق والركبة.

## ت- ثنائية المحور:

وهي مفاصل ذات حركة بسيطة وفي اتجاه واحد على السطح المستوي للعظمتين المنفصلتين مثل عظام رسغ القدم والتنؤات المفصلة لفقرات العظمة، حيث تكون الحركة فيها غير مطلوبة كثيرا.

## ✓ حركات المفاصل:

تخلف حركات المفاصل تبعا لأنواعها وتركيبها التشريحي، غير أن جميع حركات المفاصل يمكن تقسيمها إلى ثمانية أنواع لها مصطلحاتها العلمية والتي ذكرها محمد فتحي هندي 1969 كما يلي:<sup>1</sup>

أ- القبض flexion

ب- البسط extension

ت- التباعد abduction

ث- الصغر advection

ج- اللف rotation

ح- الدوران circumduction

خ- البطح supination

د- الكب pronation

<sup>1</sup> أبو علاء عبد الفتاح، مرجع سابق، ص ص 253-254.

### 3-4- مستوى القوى العضلية بدرجة التوافق للمرونة المتحركة:

تعتبر عملية تنمية المرونة والقوى من المشكلات الهامة في مجال الإعداد البدني للرياضيين في المستويات العالية، ليس المهم مجرد تحقيق مستوى عالٍ تنمية المرونة والقوة لكن الأهم من ذلك هو التناسب بين كلتا الصفتين، وأي خلل في ذلك يؤدي إلى انخفاض مستوى إحدى الصفتين على حساب الأخرى، على سبيل المثال يؤدي انخفاض مستوى في المفصل إلى عدم زيادة سرعة قوى الأداء الحركي لهذا المفصل وبناء على ذلك فإن طرق تنمية المرونة لا تقتصر على مجرد زيادة مستوى المرونة وحدها ولكن مع الدمج مع نمو القوة من نفس الوقت، وسنقدم لذلك الانتقال حين يتم الأداء الحركي بأقصى مدى لها على المفصل.

### 3-5- عامل السن:

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الآتي:

- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم.
- درجة متزايدة من استهلاك الماء.
- مستوى متزايد من التكرارات.
- عدد متزايد من الالتصاقات والوصلات.
- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية.
- إعادة تكوين الأنسجة العضلية مع الأنسجة الدهنية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الاردن، 2016، ص99-100.



## 4- أهمية المرونة الحركية:

يرى (لارسون ويواكيم ) "أن أثر تكيف الفرد في كثير من أوجه النشاط البدني تقرره درجة المرونة الشاملة للجسم أو لمفصل معين، والمرونة الجيدة أو المدى الواسع للحركة له مكان بارز فيزيولوجيا وحركيا".

ويرى كونسلمان " أن أهمية مكون المرونة في السباحة يرقى إلى مستوى أهمية مكوني السرعة والتحمل أما حنفي مختار فقد يرى أن افتقار الشخص للمرونة يؤثر في مدى اكتسابه لأداء المهارات الأساسية وإتقانها، كما أن قلتها تؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة، أما "أحمد خاطر وعلي فهمي البيك " فعرفا أهمية المرونة بأنها تكمن في كونها مهمة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة وفي الوقت نفسه عامل أمان لوقاية العضلات، ولكون المرونة ذات أهمية كبيرة في ممارسة النشاط الحركي وضعها "كلاك" ضمن مكونات اللياقة الحركية والقدرة الحركية العامة وفي ضوء ما ذكره تعد المرونة عبارة عن توافق فيزيولوجي ميكانيكي للفرد، وأن درجة تنمية المرونة تختلف من فرد إلى آخر طبقا للإمكانيات التشريحية والفيزيولوجية المميزة لكل منها، وأن هذه التنمية تتوقف بدرجة كبيرة على مقدار الأوتار والأربطة والعضلات<sup>1</sup>.

ويمكن تلخيص أهميتها في النقاط التالية:

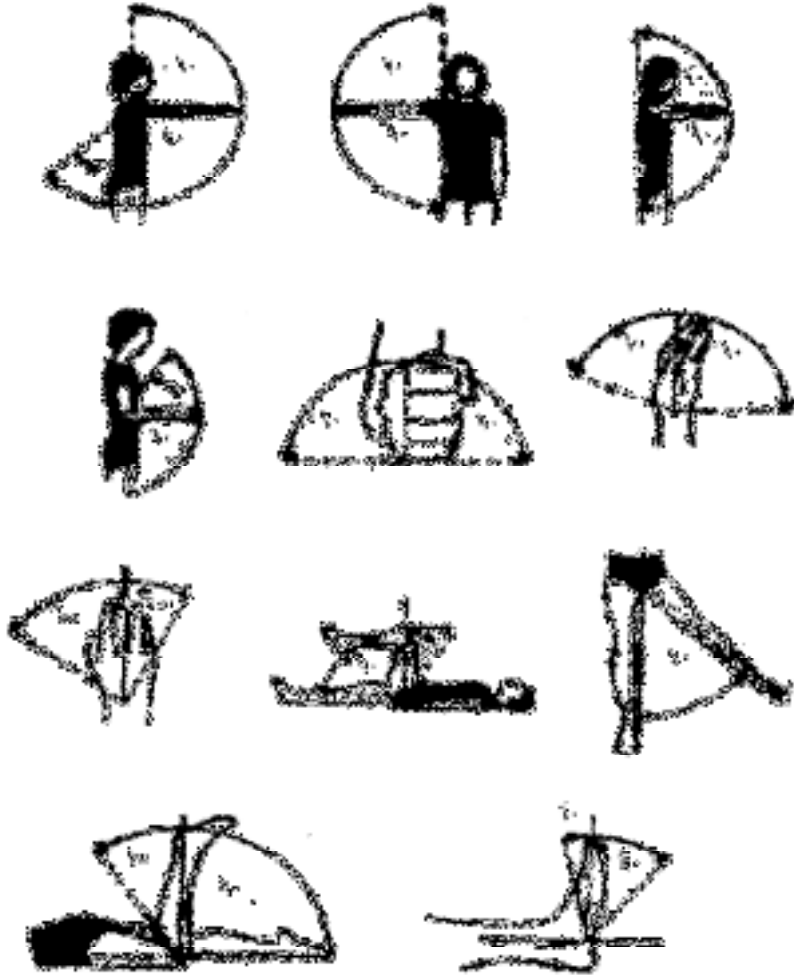
- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني.
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد.
- تساعد علي تأخير ظهور التعب.
- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
- تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.

<sup>1</sup> عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014، ص 63.

- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.<sup>1</sup>

#### 1-4- الحدود الطبيعية للمفاصل:

لكل مفصل حدود طبيعية تتحدد في ضوء التكوين التشريحي للمفصل وفي الشكل الموالي سنوضح المدى الطبيعي لبعض المفاصل:<sup>2</sup>



الشكل رقم (01): يوضح الحدود الطبيعية للمفاصل.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أشرف محمود، مرجع سابق، ص 103-104.

<sup>2</sup> محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 263.

<sup>3</sup> محمد صبحي حسانين ، مرجع سابق، ص 264.

## 5- طرق تنمية المرونة:

والتنمية المرونة يجب العمل على زيادة على الأرجحات، لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان، بحيث لا يؤثر ذلك على المكونات الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والجلد. وتعتبر تمارين الإطالة التي تهدف إلى إطالة العضلات والأربطة والأوتار المحيطة بالمفاصل من أهم الوسائل لتنمية مدى الحركة.

ويجب ملاحظة العوامل التالية عند تشيئة المرونة :

- أ- الاهتمام بالإحماء قبل أداء التمارين .
- ب- ضرورة أن يصل الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يسمح به المفصل الذي تعمل عليه الحركة.
- ت- توقف الفرد عن الأداء في حالة الإحساس بالم في المفاصل العاملة، أو في حالة الإحساس بالتعب أو الإرهاق .
- ث- التدرج في زيادة مدى الحركة بالقدر المناسب حتى لا تصاب العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل بتمزقات.<sup>1</sup>

يمكن تنمية المرونة من خلال استخدام الطرق الثلاثة التالية:

- أ- الطريقة الفعالة: وتشمل ما يلي:
  - ✓ الطريقة الثابتة.
  - ✓ طريقة الدفع.
- ب- الطريقة السلبية:
- ج- الطريقة المركبة: والتي تشمل خصائص العمل العصبي العضلي الذاتي والذي صممت من قبل كابات kabat (1958).

<sup>1</sup> محمد صبحي حسانين ، مرجع سابق، ص262.

الشرح التالي سوف يوضح الاختلافات بين هذه الطرق:

### 5-1- الطريقة الفعالة:

وهي التي تعتمد في أدائها على أقصى مرونة للمفاصل من خلال التركيز على نوع وخصائص كل عضلة وتعتمد هذه الطريقة بصورة أساسية على تنمية مرونة العضلات العاملة بالإضافة إلى تحقيق الاسترخاء العضلي في العضلات المقابلة وعند استخدام الطريقة الثابتة يمكن الحصول على المرونة الكاملة (أقصى مرونة)، وذلك من خلال الاحتفاظ بالوضع الثابت من (6-12) ثانية وتستخدم طريقة الدفع (القفز) عند أداء المرحلات من الذراعين والرجلين ومن حالة انتقال العمل للطرف الآخر والاحتفاظ بالطرف ثابت (إحدى الأطراف ثابت والآخر محرك).<sup>1</sup>

### 5-2- الطريقة السلبية:

وتستخدم هذه الطريقة لتحقيق أقصى ما يمكن من المرونة من خلال استخدام الوزن حيث يتم تثبيت الطرف والضغط للوصول لأقصى مرونة بدون استخدام نشاط في الحركة وتستخدم في مفاصل القدم والخذ والعمود الفقري والكتف ورسغ اليد، ويستخدم فيها الدمبلص والبار وذلك لتحسين مرونة مفصل القدم والرقبة ومرونة الكتف ولا يوصى باستخدامها لمرونة مفصل الخذ والعمود الفقري عندما يتجاوز الوزن عند عدم القدرة على الأداء (الاحتمال) الذي يمكن أن يصل إلى الضغط على أجزاء المفصل بما يؤثر على عملية الانقباض وفي جميع الحالات يجب أن يكون وزن النقل خفيف ويستخدم بعناية تامة ويتم زيادته بالتدرج.<sup>(2)</sup>

### 5-3- الطريقة المركبة:

التي تشمل خصائص العمل العضلي الذاتي ويحتاج إلى تحقيق استغلال أقصى مدى ممكن من المفصل لتحقيق أفضل مستوى من المرونة، وذلك من خلال استخدام التركيز الثابت عكس مقاومة الزميل حيث يصل الطرف إلى اليسار والأقصى ما يمكن بأقصى زاوية للحدود القصوى وإعادة الأداء من خلال أداء اللاعب لتركيز ثابت قوي عكس مقاومة الزميل وتؤدي العمل العضلي الثابت لمدة من (4-6) ثانية

<sup>1</sup> سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، الطبعة 01، د ب، 2004، ص 38.

<sup>2</sup> سعد حماد الجميلي، مرجع سابق، ص 39.

ويكرر لعدة مرات حتى يأخذ اللاعب طريقة الأداء، ومن خلال إتباع الطرق التالية يمكن تطوير وتنمية خصائص المرونة.

عند اختيار الطريقة المناسبة لتنمية المرونة لابد من أن تعرف أن المرونة تشمل نوعين:

- المرونة العامة.
- المرونة الخاصة.

### II- الرشاقة:

#### 1- تعريف الرشاقة:

يتفق معظم الخبراء في مجال التدريب الرياضي على أن الرشاقة تعني قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه سواء كان ذلك الجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء.

فمثلا يرى كلارك: Clarke أن الرشاقة تتطلب القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته وتغيير اتجاهه ويرى بارو Barro أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغيير اتجاهاتها واشترط أن يكون ذلك مصحوبا بالدقة والسرعة كما يشير Cureton إلى أنها تتطلب القدرة على تغيير الاتجاه كما ابرز Cureton أن هذا العمل يتطلب القوة العظمى أو القدرة<sup>1</sup>.

ويشير جونسون ونيلسون إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة مركبة لأنها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة والقدرة العضلية والتحكم والتوافق<sup>2</sup>.

ويرى الوقاد بأن "الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي لذلك فهي تعرف بأنها قدرة الجهاز العصبي على التحكم ليسهل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة و مواجهة الحركات المفاجئة واختيار الطريقة المفاجئة لأدائها"<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1999، ص 147

<sup>2</sup> Philippe Leroux : planification et entrainement pour atteindre la performance ; édition Amphore، 2006، p 20.

<sup>3</sup> محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ط 1، دار السعادة للنشر و التوزيع القاهرة، مصر 2003، ص 111

## 2- أنواع الرشاقة:

الرشاقة العامة: تشير إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

الرشاقة الخاصة : وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص و التركيب و التكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة<sup>1</sup>.

## 3- مكونات الرشاقة:

تكسب الرشاقة الفرد القدرة على الانسياب الحركي والتوافق والقدرة على الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات و تتضمن الرشاقة المكونات الآتية:

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على التوازن.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.<sup>2</sup>

أما هارا **Harra** فيرى أن الرشاقة تعبر عن المكونات التالية:

- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- سرعة تعلم وتكامل المهارات الحركية.
- سرعة تغيير الأوضاع في المواقف المختلفة على أن تكون هذه السرعة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم : برامج فترة الإعداد في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2011، ص243.

<sup>2</sup> أشرف محمود، مرجع ساق، ص104-105.

<sup>3</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 216.

## 4- أهمية الرشاقة للاعب كرة القدم:

يؤكد **عصام عبد الخالق** أهمية الرشاقة في ربط المهارات الرياضية بشكل متسلسل أو أداء الحركات الرياضية بظروف طارئة كما في الألعاب الجماعية. وتعد الرشاقة من الصفات البدنية المهمة لمعظم الفعاليات الرياضية في عملية التدريب الرياضي لكونها قدرة وصفة حركية فسيولوجية هامة مركبة من عناصر كثيرة، ولها ارتباط كبير من الأنشطة والمهارات الرياضية.<sup>1</sup>

كما يعتبر عنصر الرشاقة من العناصر المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة البدنية من جهة، وبالنواحي المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات أساسية في إطار واحد، أو التغيير من مهارة إلى أخرى أو التغيير من سرعته أو اتجاهه في إيقاع سليم على الأرض، أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية، حيث تعد الرشاقة من أهم الصفات التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.<sup>2</sup>

وتحتل الرشاقة مكاناً حيوياً وبارزاً بين القدرات البدنية الخاصة التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها استخداماً أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغيير الاتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغيير لاتجاهات اللاعب وتظهر أيضاً في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الاقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات.<sup>3</sup>

وفي كرة القدم يحلو للبعض تسمية الرشاقة بالمهارة، ولا خلاف في ذلك فلاعب كرة القدم الماهر هو اللاعب الذي يؤدي حركاته البدنية أو الفنية بتناسق وترتيب وبدقة وسهولة بعيدة عن التعقيد، ودون القيام بحركات لا لزوم لها وبالسرعة المطلوبة وفي التوقيت المناسب فيتميز الأداء بالجمال والإثارة.<sup>4</sup>

هذا وقد بين **مفتي إبراهيم حماد** أهمية الرشاقة في كرة القدم في النقاط التالية:

- تظهر أهمية الرشاقة في كافة أنواع الأداء في كرة القدم التي تتطلب سرعة تغيير الاتجاه.
- عنصر الرشاقة مهم للاعب أثناء سرعة تغيير أوضاع الجسم أو جزء منه.

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ط1، 2005، ص 76.

<sup>2</sup> غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر، الأردن، ط1، 2013، ص243.

<sup>3</sup> حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 226.

<sup>4</sup> محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2003، ص 124.

- كرة القدم لعبة تتميز بالتنوع والتركيبة لذلك يحتاج اللاعب للرشاقة.
- بينت العديد من الدراسات العلمية ارتباط الرشاقة ارتباطاً وثيقاً بعدد كبير من القدرات البدنية المهمة لانجاز الأداء العالي في كرة القدم مثل السرعة والتوافق والقدرة العضلية.
- تساهم صفة الرشاقة في الاقتصاد في الجهد أثناء الانجاز الحركي.
- تساعد على الأداء الناجح للمهارات في كرة القدم لكونه يتصف بالسرعة، الدقة والانسيابية.<sup>1</sup>

#### 5- العوامل المؤثرة على الرشاقة:

##### 5-1- التوازن ومركز الثقل وعلاقتها بالرشاقة:

يؤكد مرسيلو و فيرستينغ **Verstegen and Marcello (2001)** أن التوازن هو العنصر الأساسي لجميع مهارات الحركة، وخاصة الرشاقة، فعلى الرغم من أن المؤلفين يعبرون على أنه ينبغي تحسين أداء التوازن لتطويع أداء الرشاقة أو ينبغي اعتبار التوازن جانباً من جوانب الرشاقة، إلا أن دراسات العلاقة بين التوازن الرشاقة نادرة، فقد أثبتت الدراسة التي قام بها **Simek et al (2007)** أن تمارين التوازن لطلاب التربية البدنية تعمل على تحسين أداء الرشاقة، وفي دراسة قام بها **بلومفيلد وآخرون Bloomfield et al (2007)**، وجدوا أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوازن الديناميكي وأداء الرشاقة.<sup>2</sup> كما أن هناك علاقة كبيرة بين الاتزان كصفة حركية ووضع الثقل من ناحية، وفي مستوى الرشاقة من ناحية أخرى كذلك عند الأداء الحركي، من منطلق علاقة صفة الاتزان بالرشاقة فكما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان حصل اللاعب على اتزان حركي أفضل والذي يعمل حسن أداء الحركة والمتمثل في انسيابية الحركة ورشاقتها.<sup>3</sup>

##### 5-2- خط الجاذبية الأرضية وعلاقتها بالرشاقة:

تظهر رشاقة الحركات الأرضية في الجمباز مثلاً بمدى التزام اللاعب بعدم البعد عن خط الجاذبية وذلك عند أداء مثل تلك الحركات حيث يتأثر اتزان وتوافق اللاعب بذلك ، فلاعب الأرضي يفقد كثيراً من

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حماد: جمال الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، ط1، 2012، ص ص 14-15.

<sup>2</sup> CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017, PP 233-236.

<sup>3</sup> بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص 257.



اتزانه كلما بعدت مراكز ثقل الجسم عن خط الجاذبية أو بعد خط الجاذبية عن قاعدة الاتزان، فسرعان ما يستعيد اللاعب اتزانه بتقريب أطراف الجسم إلى خط الجاذبية أو بتقريب خط الجاذبية إلى قاعدة الاتزان.

### 3-5- العوامل الفيزيولوجية وعلاقتها بالرشاقة:

حيث يتوقف الأداء المهارة على نشاط الحواس العامة والحواس الحركية خاصة وهذا ما أكده كل من تيوفيسكي (1965) وبوني (1960) حيث يربطان عنصر الرشاقة ليس فقط بالحواس بل بالإدراك والمواقف اللعبية المحيطة باللاعب والتي قد تواجهه وتفاجه كرد فعل مركب، وبذلك ترتبط الرشاقة بالحالة النفسية للاعب بصورة عامة، وهذا ما يؤدي إلى زيادة التوتر والذي قد يؤثر سلبا على مستوى توازن اللاعب وتوافقه وعدم احتفاظه بالوضع الجيد عند الأداء الحركي أو المهارى، والذي يعمل سلبا على عنصر الرشاقة.

### 4-5- الحركات المركبة والرشاقة:

تعرف الحركات المركبة بالحركات الصعبة في أدائها ولها أكثر من هدف حيث تؤدي بمستوى عال من الرشاقة مثل ذلك عندما يستقبل لاعب الهجوم الكرة سواء في كرة القدم أو السلة أو اليد إما بالقدم أو الرأس حسب نوع المهارة، من ارتفاع عال مع تسديدها على الهدف في نفس اللحظة حيث يحتاج إلى درجة كبيرة من التوافق والتوازن مع لحظة الاستقبال للكرة والدقة الحركية مع سرعة الأداء عند التسديد، كل ذلك يمكن الاستدلال عليه من مستوى رشاقة اللاعب، والتي تشمل كل تلك الصفات.

### 5-5- السرعة والأداء والرشاقة:

يربط فليتمان (1964) الرشاقة بالسرعة حيث اعتبرها إحدى عوامل السرعة، والذي يستدل عليه من زمن اختيار الجري الارتدادي والمتمثل في 9 متر × 4 مرات. وبذلك يمثل زمن أداء الحركة إحدى مؤشرات الرشاقة، وبذلك يمثل زمن رد الفعل عند الأداء الحركي أحد معايير الرشاقة عند تسازيورسكي (1995)، حيث يعتبر زمن رد الفعل الحركي بالوقت الذي يستغرقه اللاعب لتنفيذ واجب حركي مند حدوث المثير وحتى الاستجابة الحركية، فكلما كان هذا الوقت قصير تمتع اللاعب بإحدى جوانب الرشاقة، وحقق الواجب الحركي بأعلى درجة من الكفاءة الحركية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص ص 257-259.

6- تنمية الرشاقة:

إن مفهوم الرشاقة هو القدرة على تعلم الحركات الجديدة بالسرعة المناسبة وهناك عدة عوامل للحكم على رشاقة الرياضي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة ودقة الأداء بالإضافة إلى الزمن الذي يستغرقه وعند تنمية الرشاقة يجب الربط بينها وبين طرق العمل الحركي للرياضي، وإن القدرة على تعلم مسارات حركية صعبة وبشكل سريع ومسايرة الأداء الحركي في ظروف متغيرة يتوقف أساساً على دقة التوقع والتحليل الذاتي للحركة<sup>1</sup>.

6-1- كيفية تنمية الرشاقة:

- تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات
- خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية.
- التغيير في السرعة وتوقيت الحركات.

6-2- تمارين لتنمية الرشاقة:

- 1- ( وقوف ) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.
  - 2- ( وقوف ) الجري الزجراجي.
  - 3- ( وقوف ) الجري مع تغيير الاتجاه<sup>2</sup>.
- ويرى ماتقياف وهارا أنه من المفيد تنمية وتطوير صفة الرشاقة باستخدام الطرق الآتية:<sup>3</sup>

- ✓ تغيير وضع البداية للأداء الحركي .
- ✓ الوضع العكسي لاتجاه أداء التمرين .
- ✓ تصعيب التمرين بالتغيير في سرعة وتوقيت الأداء .
- ✓ تغيير في أسلوب ومجال أداء التمرين وكذا شكل الأداء .

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 209 .

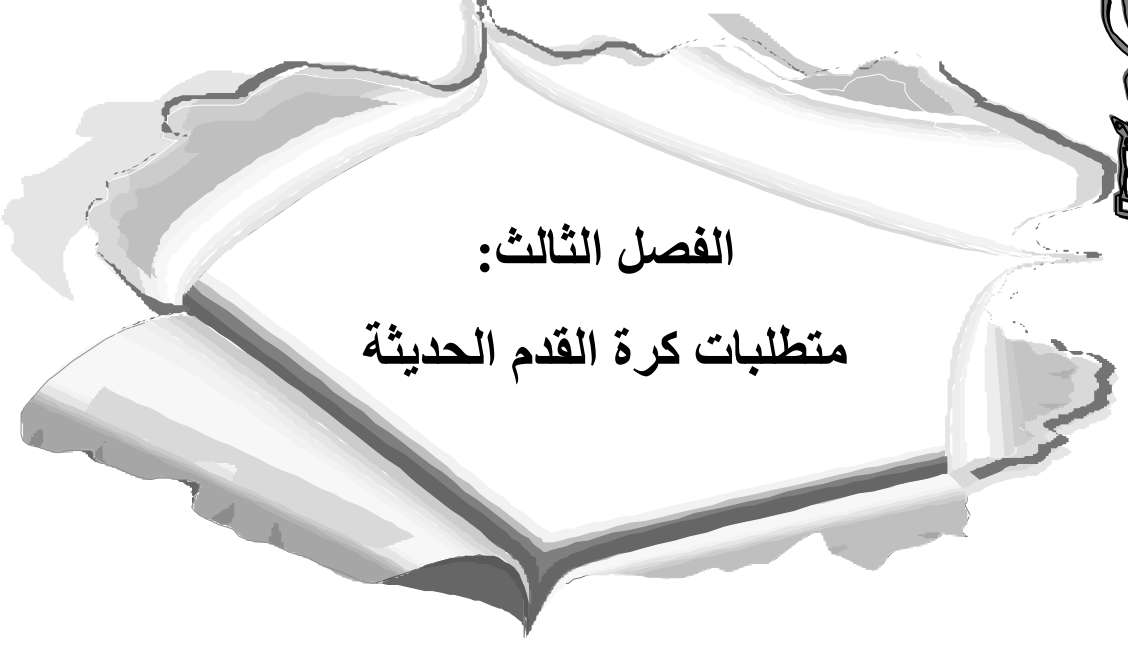

<sup>2</sup> أشرف محمود، مرجع سابق، ص 106-107.

<sup>3</sup> أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود : مرجع سابق، ص 217 .

- ✓ تصعب التمرينات بإضافة بعض الحركات الإضافية .
- ✓ تغيير المنافس في أنشطة وتمارين الزوجية.
- ✓ تغيير في الظروف الخارجية المضادة للحركة .

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل تبين لنا أن الصفات البدنية هي جوهر الإعداد البدني , إذ أن لكل صفة بدنية أو حركية أنواع وأقسام مختلفة لا بد على المدرب أن يقوم بتنمية هذه الصفات تنمية متكاملة وحسب متطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب في الجاهزية البدنية , وتعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي يبذل اللاعب فيها الكثير من الجهد بالإضافة إلى إنها تحتوي على الكثير من المفردات الحركية وتتميز باتساع مساحة الملعب مما تتطلب إعدادا بدنيا وحركيا جيدا , وترتبط الصفات البدنية والحركية ارتباطا وثيقا مع الجانب المهاري.



الفصل الثالث:  
متطلبات كرة القدم الحديثة

## تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم كما أنها الأكثر إثارة لدى المتفرجين، فقد مرت هذه الرياضة بمراحل عديدة وتطورت من حيث القوانين وطريقة الممارسة والنظرة الشعبية لها حيث أصبحت لها عدة مدارس ومعاهد تعتمد على تكوين اللاعبين والمدربين.

وتعتمد كرة القدم على مهارات عديدة ومختلفة عن الرياضات الأخرى، فالمهارات التي يتمتع بها اللاعبون بالإضافة إلى اللياقة البدنية العالية ما هي إلا نتاج عن إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب بالإضافة إلى الإعداد البدني، المهاري والنفسي.

وتعتبر كرة القدم من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

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

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334 م قام الملك "إدوارد الثاني" بتحريم لعبة الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453 م)".

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر وسجل هدفين في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل من طرف قانون (هاور Haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء في تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلتا اليدين.

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

## 2- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1958 م حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 م.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 م في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 م بمونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.<sup>1</sup>

### 3- تحليل نشاط كرة القدم:

#### 3-1- التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم الى:

#### أ- التحليل الكمي (quantitative):

يهتم هذا النوع من التحليل الى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة وهذا دون التطرق الى تكتيك اللعب او غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في

<sup>1</sup>مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص10.



التدريب لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا وعدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.<sup>1</sup>

#### ب- التحليل النوعي (qualitative):

يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 الى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي و احتكاكات.

ويعتبر الباحثان (BANGSBO) "1994" و (VERHIJEN) "1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى وعلى حسب شدة الجري.<sup>2</sup>

#### 3-2- التحليل الفيزيولوجي:

التحليل الفيزيولوجي له علاقة مع التحليل البدني وذلك استنادا على المعطيات البدنية الكمية والنوعية، فالعديد من الدراسات قامت بتحليل العدد المتوسط لضربات القلب، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكذا نسبة حمض اللبن المنتجة، فقد أشار بانفسيو (1994) الى ان عدد ضربات القلب المتوسط يتراوح بين 157 و 175 ن/د، و بين 72-93% من عدد ضربات القلب الأقصى، وأشار نفس الباحث الى ان الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يقرب من 70% من مستواه، كما أشار ستولان واخرون (2005) أن التغير في عدد ضربات القلب في مباراة يكون بين 150 و 190 ن/د.

#### 4- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>3</sup>

وهي لعبة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية وال نفسية وهذا لكي يستطيع الرياضي أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون أن تنخفض كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية وال نفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح والفوز.<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, p 04.

<sup>2</sup> Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, P 05

<sup>3</sup> رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص50-52.

<sup>4</sup> قاسم حسن حسين: مرجع سبق ذكره، ص43.

## 5- كرة القدم الحديثة:

كرة القدم الحديثة هي رياضة متعددة العوامل، يعنى أن المستوى العالي للرياضي يتعلق بالإمكانيات التقنية التكتيكية والبدنية والعقلية، فكل مركز لعب له خصائصه التي تختلف حسب المتطلبات والتوجهات التقنوتكتيكية (تنشيط هجومي و دفاعي)، والذي يقوم به طاقم التدريب.<sup>1</sup>

وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح.<sup>2</sup>

**6- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:** كرة القدم مازالت تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

**6-1- اتجاهات عامة:** من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نفاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) وكأس العالم (1990 - 1994) وكذلك بالنسبة للنوادي (90 - 91 - 92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية مثل التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابها (التقني، التكتيكي والنفسي) وإعطائها مستوى عال من التطور.<sup>3</sup>

وكذلك يتضح لنا أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا، فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة ومن مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذا التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة

<sup>1</sup>Alexandre dellal : de l'entraînement à la performance en football, OP cit, 2008, p01 .

<sup>2</sup> ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص253.

<sup>3</sup> بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007 - 2008، ص32.

يتصورون إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية (اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية والسيكولوجية)، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي يتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

**6-2- اتجاهات خاصة:** اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكيل التدريب عن طريق التنوع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.<sup>1</sup>

#### 7- قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم:

من أجل تنظيم مباراة للاعبين المحترفين يجب:

- أن يتواجد 11 لاعبا لكل فريق.
- طول الملعب 100 متر.
- عرض الملعب يتراوح ما بين 65 و70م.
- يخوض الفريقان شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه والناجم عن تعرض أحد اللاعبين للإصابة أو بسبب توقف اللعب.

<sup>1</sup> بوحاج مزيان: مرجع سابق، ص32.

- قد نجد ملاعب تتراوح بين 91.4 و 118.8 م طولاً وما بين 45.7 و 91.4 م عرضاً.
- ترتفع قاعدة عارضة المرمى عن الأرض بـ 2.44 م وتكون المسافة بين القائمين 7.32 م، زاوية الزاوية لا يقل ارتفاعها عن 1.5 م بهدف حماية اللاعبين من الإصابة.
- يوضح وسط الملعب بعلامة مناسبة يكون مركز الدائرة تسمى دائرة المنتصف، وهي عبارة عن مكان توضع في الكرة عند بداية المباراة أو بعد تسجيل هدف وفي بداية كل شوط.
- دائرة الوسط لا يمكن لأي لاعب أن يدخل هذه الدائرة إلا بعد تحريك الكرة.
- خط الوسط يقسم الملعب إلى قسمين متساويين يتوجب على اللاعبين أن يلتزموا النصف الخاص بهم من الملعب قبل انطلاق المباراة.
- قوس ركلة الجزاء، خلال تنفيذ ركلة الجزاء وحده اللاعب، الذي يسدد الكرة يسمح له بالتواجد داخل القوس.
- منطقة الجزاء المعروفة بالعبء هي المنطقة حيث يتواجد فيها حارس المرمى والتي بإمكانه داخلها أن يلتقط الكرة بيديه وفي حال حصول خطأ هذه المنطقة يحصل الخصم على ركلة جزاء.<sup>1</sup>

#### 8- المتطلبات العامة للاعب كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ 20 سنة عن أسلوب اللعب حالياً فمند سنة (1972) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمثالي على مرمى المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو اللعب البطيء لتحضير الهجمات وهذا في محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والعمل بأسرع وقت ممكن، عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة، وتختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل أو المشي أو التوقف و القفز، ويشير الأخصائيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور

<sup>1</sup> كلايف جيفورد، ترجمة داني حنا: كرة القدم، ط1، الدار العربية للعلوم، لبنان، 2002، ص10.

من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.<sup>1</sup>

فحسب كارلينج وآخرون **Carling et al (2008)** ؛ رامبيني وآخرون **Rampinini et al (2007)**، أنه خلال مباراة لكرة القدم، يغطي اللاعبون المسافات بسرعات مختلفة ويشاركون في مجموعة متنوعة من الأنشطة، ومعظم الأنشطة التي يتم القيام بها خلال المباراة تكون منخفضة الشدة (مثل: المشي والركض والوقوف)، في حين أن العمل (الأداء) ذات الشدة العالية (مثل: الجري والركض بسرعة عالية) تكون أقل تواتراً، وهو ما يمثل حوالي 8 إلى 10 في المائة من المسافة الإجمالية المغطاة.<sup>2</sup> كما يؤكد فيرهيجن و بانغسبو **Verheijen and Bangsbo (1997)** أن العديد من الحركات في كرة القدم تتطلب تغييرات سريعة في الاتجاه، حيث يغير لاعب كرة القدم الاتجاه كل 2-4 ثواني ويقوم بتغييرات في الاتجاه من 1200 إلى 1400 أثناء اللعب.<sup>3</sup>

ولذلك نشاهد حالياً مباريات كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى (كرة السلة وكرة اليد)... فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد، وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني والتقني والتكتيكي والنظري والجانب النفسي وهذا استجابة للمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.<sup>4</sup>

### 8-1- المتطلبات البدنية:

يرى محمد إبراهيم شحاتة **(2008)** أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكي يبقى ما يتمتع به الفرد بقية اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة. فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة ... والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي... فتكامل كل هذه الجوانب

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دارالفكر العربي، مصر، ط1، 1998، ص ص 187-188.

<sup>2</sup> - Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016, P 221.

<sup>3</sup> - CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017, P 233.

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 188.

يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي و اكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج.<sup>1</sup>

ويتفق كل من (محمد لطيف ، فرج حسين ، حنفي مختار ، بطس رزق الله وعبدہ أبو العلاء) على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن:

أ - القوة المميزة بالسرعة؛

ب- التحمل (ENDURANCE)؛

ج - القوة العضلية (STRENGTH)؛

د - الرشاقة (AGILITY)؛

هـ - المرونة (FLEXIBILITY) ؛

و- السرعة (SPEED).<sup>2</sup>

#### 8- المتطلبات الفنية:

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثلما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة للمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.<sup>3</sup>

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكونتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيون أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

<sup>1</sup> - محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ط1، 2008، ص 171.

<sup>2</sup> - غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011، ص 37.

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص 187-188.

الجدول رقم (05): يوضح أهم المهارات التي يقوم بها لاعبي كرة القدم وهذا في السبعينات حيث تخضع هذه المتغيرات لمراكز اللعب، والمهمة التي تم التخطيط من قبل المدرب، حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين (55\_60 دقيقة).<sup>1</sup>

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 07-05 كلم	مسافة التنقل
ما يناسب مسافة 900-600م	من 80-30 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 06-02 قفزة	قفزات عمودية
/	من 42-14 صراع	صراع من أجل الكرة
/	من 45-29 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 30-18 مرة	عدد مرات مراقبة الكرة
/	من 07 02 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 16-03 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 07-04 قذفات	قذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (01): أهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات.

الوقت	خطوط ومراكز اللعب
23 دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 07 ثواني	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 7 ثواني	لاعبي وسط الميدان
20 دقيقة و 4 ثواني	لاعبي وسط الدفاع

الجدول رقم (02): يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب.

وحسب قول الأخصائي (N-M- LUKCHIVOV) "1981" أن اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60-70) مقابلة وتحمل (520) تدريباً خلال الموسم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Akramov.A. : sélection et préparation des jeunes footballeurs, OPU, Alger, 1990 ; p36.

<sup>2</sup>Batte.A : le football est devenu meilleur, édition vigot, Paris, 1969, p 14.

الخصائص	القيمة
السرعة القصوى للجري سرعة المداومة الاستهلاك الأقصى للأكسجين القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف نسبة الدهون في الكتلة الجسدية الكتلة العضلية	من 11.00 إلى 11.30 م/ث 47.00 إلى 54.90 م/ثا بمعدل 3000 م في 09 و 40 ثا 10 دقائق من 60-70 مل/كلغ/دقيقة 75-80 سم 07 إلى 09% من 05 إلى 54 كلغ

الجدول رقم (03): يوضح مكتسبات اللاعبين الناجحين مستقبلا.

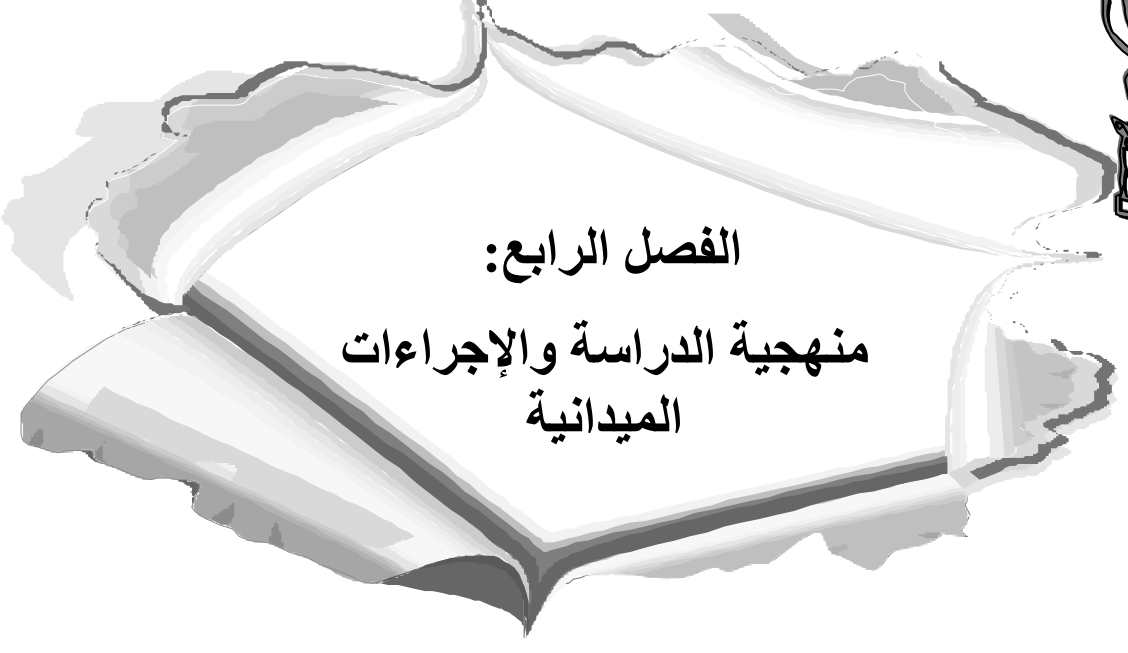



## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطوورها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، و إعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة قدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

# الإطار التطبيقي





الفصل الرابع:  
منهجية الدراسة والإجراءات  
الميدانية

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لإستخدام مجموعة من التقنيات البحثية، وكذا بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث إعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على إستقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لدراستنا هذه على فصلين، الفصل الخامس ويمثل الإجراءات المنهجية المعتمدة في الدراسة والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة الدراسة وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل السادس فيحتوي على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة وكذا الاقتراحات والفرضيات المستقبلية مع الخلاصة العامة للدراسة.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
  - المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
  - المساعدة في صياغة عنوان البحث.
  - المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
  - المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
  - المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.<sup>1</sup>
- الدراسة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة عن التجربة الحقيقية.<sup>2</sup>
- وقد تم إجراء دراسة استطلاعية للدراسة الحالية وفقا للآتي:

- من 25 جانفي إلى 13 فيفري بعد أخذ الموافقة من الأستاذ المشرف بقبوله عنوان دراستنا توجهانا للحصول على الكم النظري اللازم لاستكمال دراستنا.

- يوم 10 أبريل 2021 قام الباحثان بتوزيع استمارة الدراسة على الـ 5 مدرّبين وذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة بغية تجنب الإجابات الفارغة وملئمة الأداة لموضوع الدراسة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

### 2- مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** اجريت هذه الدراسة على نوادي كرة القدم بولاية جيجل -صنف أكابر- والبالغ عددهم 31 فريق.

### - المجال الزمني:

تم الانطلاق في الدراسة بشقيها النظري والتطبيقي بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله وكان ذلك في شهر أكتوبر 2019 وتم العمل وفق مرحلتين:

<sup>1</sup> - محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014، ص 43.

<sup>2</sup> وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002، ص84.

المرحلة الأولى: وتناولنا خلالها الجانب النظري للدراسة وكان ذلك في الفترة الممتدة بين شهري جانفي وفيفري 2021.

المرحلة الثانية: وتناولنا الجانب التطبيقي للدراسة وكان ذلك في الشق الثاني من الموسم الجامعي إبتداء من شهر فيفري إلى منتصف شهر جوان 2021.

### 3- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في تدريبي صنف أكابر لكرة القدم لولاية جيجل وقدر عددهم بـ: 31 مدرب بعد الاحصائيات التي سحبت من الرابطة الولائية، ولكن أخذنا مساعد المدرب في بعض الأحيان لتوسيع مجال دراستنا.

### 4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".<sup>(1)</sup> كانت عينة الدراسة غير احتمالية قصدية والمتمثلة في 40 مدرب ومساعد عن طريق المسح الشامل.

### 5- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.<sup>(2)</sup> باعتبار ان دراستنا هذه تتطلب الوصف والتفسير والتحليل فقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

<sup>2</sup> محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، 1980، ص42.

<sup>3</sup> عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص129، 130.

6- أدوات الدراسة:

تعد الاستمارة أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً واستخداماً في الجوانب التطبيقية الإبريقية للبحوث الاجتماعية، وتعرف الاستمارة بأنها مجموعة من الأسئلة المصممة لجمع البيانات اللازمة عن مشكلة الدراسة، وهي أهم الوسائل الفعالة في جمع البيانات، شريطة أن يكون الباحث على معرفة دقيقة بالبيانات المطلوب جمعها وكيفية قياس المتغيرات المرغوب دراستها.<sup>1</sup>

وقسم الباحث استمارة الدراسة إلى 3 محاور رئيسية تعكس اثنان منها فرضيات الدراسة إضافة إلى محور خاص بالبيانات الشخصية للمبحوثين، وكانت كالآتي:

**المحور الأول:** البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة، اشتمل على 3 أسئلة.

**المحور الثاني:** تضمن 14 أسئلة عن اهتمام المدرب الرياضي بصفة الرشاقة.

**المحور الثالث:** تضمن 15 أسئلة عن اهتمام المدرب الرياضي بصفة المرونة.

7- متغيرات الدراسة:

**7-1- تعريف المتغير المستقل:** هو عبارة عن المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع

المتغيرات، ما عدا متغير واحد، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.<sup>2</sup>

- **تحديد المتغير المستقل:** والمتمثل في "المدرب الرياضي".

**7-2- تعريف المتغير التابع:** هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير

نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة التأثير المتغير المستقل عليه.<sup>3</sup>

- **تحديد المتغير التابع:** والمتمثل في "تنمية صفتي الرشاقة والمرونة".

<sup>1</sup> وائل عبد الرحمان النل: البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص58.

<sup>2</sup> بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009، ص139.

<sup>3</sup> المرجع السابق، ص141.

8- الأساليب الإحصائية للدراسة:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:  
النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات  $\times 100$  / عدد العينة

$$\text{س} \longleftarrow 100\%$$

$$\text{ع} \longleftarrow \%x$$

وعليه تكون:

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

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات).

X: النسبة المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

$$360 \longleftarrow 100\%$$

$$y \longleftarrow \%x$$

• اختبار كاف تربيع:

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختيار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من



تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.<sup>(1)</sup>

$$\frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}} = \chi^2$$

حيث أن:

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

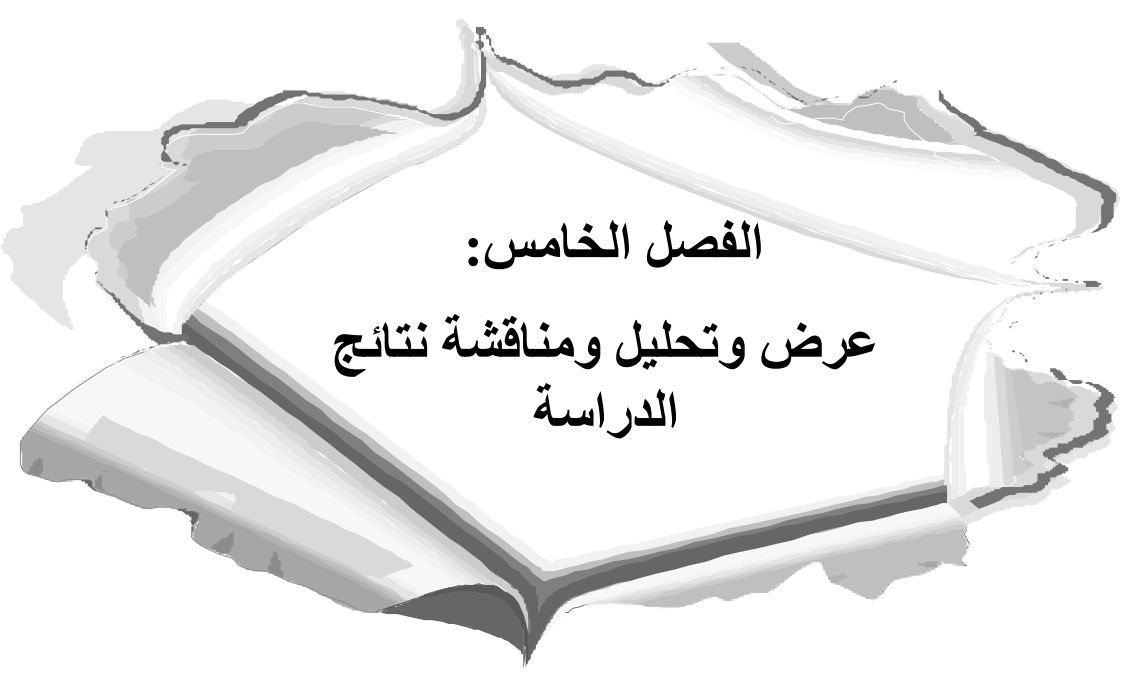
مع ملاحظة أن درجة الحرية =  $n-1$ ، حيث تدل ( $n$ ) على عدد الفئات أو المجموعات لإعداد

الأفراد في العينة.

(1) فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، 2006، ص 212 - 213.

خلاصة:

من خلال عرضنا لهذا الفصل الذي يعتبر القاعدة الأساسية للدراسة الميدانية الممنهجة وفق الأسس العلمية، حيث حاولنا التطرق إلى الأساليب المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المتبعة في تحليل النتائج.



الفصل الخامس:  
عرض وتحليل ومناقشة نتائج  
الدراسة

1- عرض وتحليل النتائج:

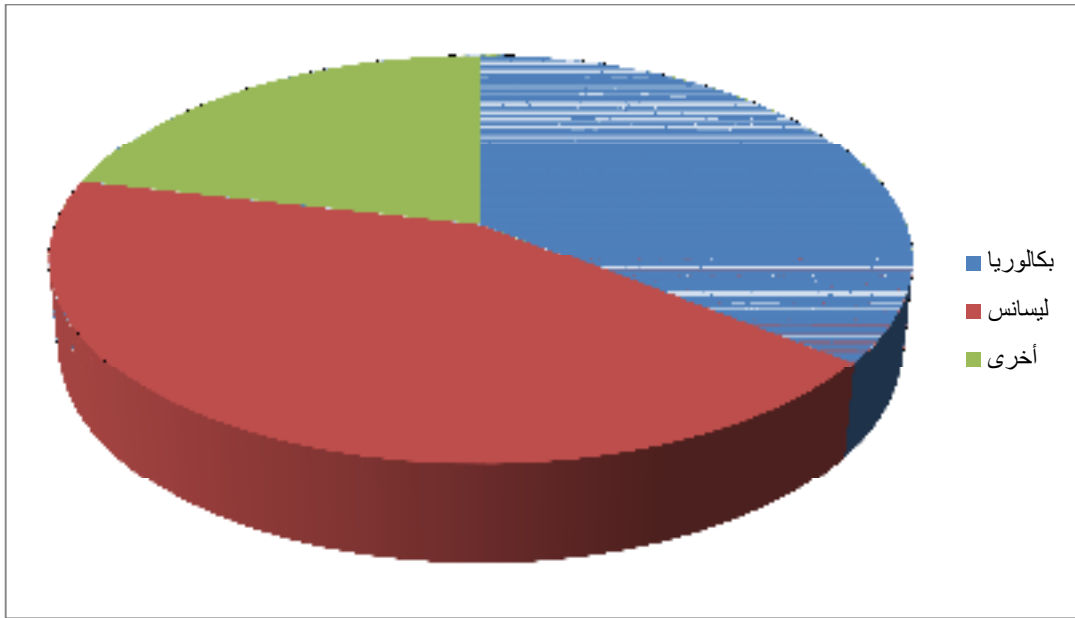
1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

- الدرجة العلمية:

الهدف من السؤال : معرفة الدرجة العلمية للمدربين.

الجدول رقم (01): يبين الدرجة العلمية للمدربين.

النسب المئوية	التكرار	الاقتراحات
35.71%	10	بكالوريا
%42.86	12	ليسانس
%21.42	6	أخرى
%100	28	المجموع



الشكل رقم (01): يبين الدرجة العلمية للمدربين.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) الذي يمثل الدرجة العلمية للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 42.86% من المدربين لديهم درجة ليسانس، تليها نسبة 35.71% لديهم مستوى بكالوريا، في حين أن نسبة 21.42% من المدربين لديهم درجات أخرى.

#### الاستنتاج:

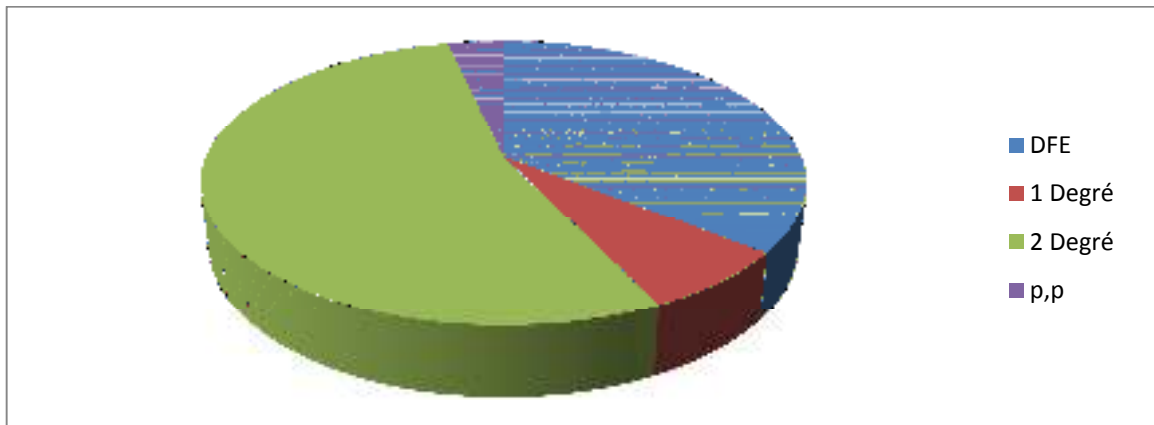
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والشكل 01 نستنتج أن معظم المدربين لديهم درجة ليسانس أو درجة بكالوريا بنسبة متقاربة.

#### - الشهادات:

الهدف من السؤال : التعرف علي الشهادة التدريبية للمدرب.

الجدول رقم 02: يبين الشهادة التدريبية للمدرب.

النسب المئوية	التكرار	الاقتراحات
35.71%	10	DFE
7.14%	2	1 Degré
53.57%	15	2 Degré
3.57%	01	p.p
100%	28	المجموع



الشكل رقم (02): يبين الشهادة التدريبية للمدرب.

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (02) الذي يمثل الشهادة التدريبية للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 53.57% من المدربين لديهم شهادة 2 Degré ، في حين أن نسبة 35.71% من المدربين لديهم شهادة DFE ، في حين أن ما نسبته 7.14% و 3.57% من المدربين لديهم 1 Degré و p.p على الترتيب.

#### الاستنتاج:

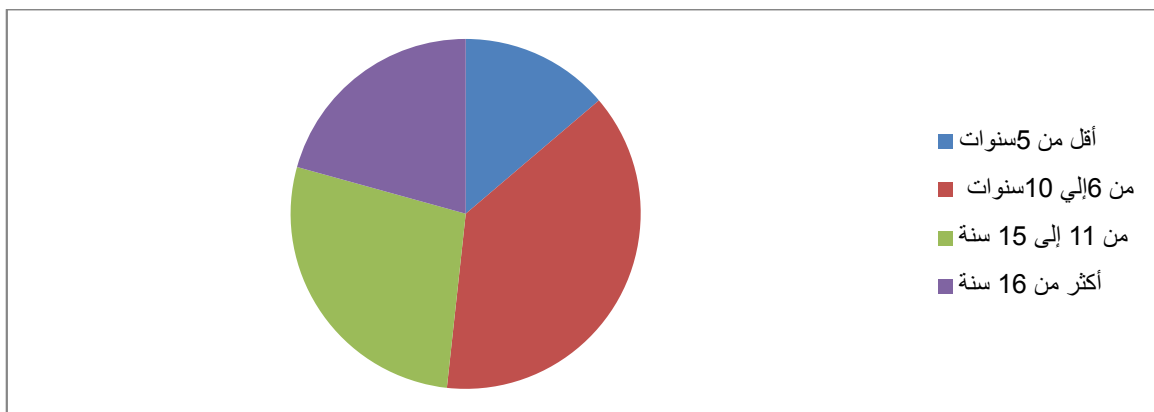
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 نستنتج أن أغلب المدربين يمتلكون شهادة 2 Degré.

#### - سنوات الخبرة في مجال التدريب :

الهدف من السؤال : التعرف علي امتلاك المدربين علي سنوات الخبرة في الميدان .

الجدول رقم 03: يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .

النسب المئوية	التكرار	الاقتراحات
13.79%	4	أقل من 05 سنوات
37.93%	11	من 6إلي 10سنوات
27.59%	8	من 11 إلى 15 سنة
20.68%	6	أكثر من 16 سنة
100%	29	المجموع



الشكل رقم 03: يبين سنوات الخبرة للمدربين في ميدان التدريب .

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) الذي يمثل سنوات الخبرة للمدربين، تم التوصل إلي أن نسبة 37.93% من المدربين لديهم خبرة من 06 إلى 10 سنوات ، في حين أن نسبة 27.59% من المدربين لديهم خبرة من 11 إلى 15 سنة، في حين أن نسبة 20.68% و 13.79% من المدربين لديهم أكثر من 16 سنة وأقل من 5 سنوات خبرة في مجال التدريب بالترتيب.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 نستنتج أن أغلب المدربين يمتلكون من 6 إلى 10 سنوات خبرة في مجال التدريب.

**1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:** هناك اهتمام لدى المدربين بتتمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.

- السؤال رقم (01): هل تبرمج تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية ؟

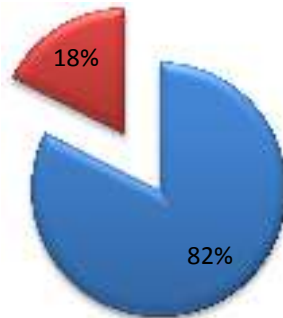
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدربين يبرمجون تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية.

**الجدول رقم (04):** يبين إذا كان المدربين يبرمجون تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	33	%82,5	16.9	3.84	0,05	1	دالة إحصائية
لا	07	%17,5					
المجموع	40	%100					

**شكل رقم (04):** دائرة نسبية تبين إذا كان المدربين يبرمجون تمارين خاصة

برشاقة في كل حصة تدريبية.



تحليل الجدول: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (01) أن أغلبية مدربي العينة قد أكدوا على أنهم يبرمجون تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية وذلك بنسبة 82.5%، في حين نسبة 17.5% أكدوا أنهم لا يبرمجون الرشاقة في كل حصة.

وقد أكدوا المدربين الذين أجابوا بنعم من خلال السؤال الفرعي أنهم يبرمجون ما بين حصة إلى ثلاث حصص خلال الأسبوع التمارين الخاصة بالرشاقة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (02) نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسومة 16.9 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين يولون الأهمية اللازمة لصفة الرشاقة وذلك يتضح من خلال برمجة التمارين الخاصة بالرشاقة في كل حصة.

- السؤال (02): أنت كمدرّب ما هي المرتبة التي تضع بها الرشاقة من حيث الأهمية ؟

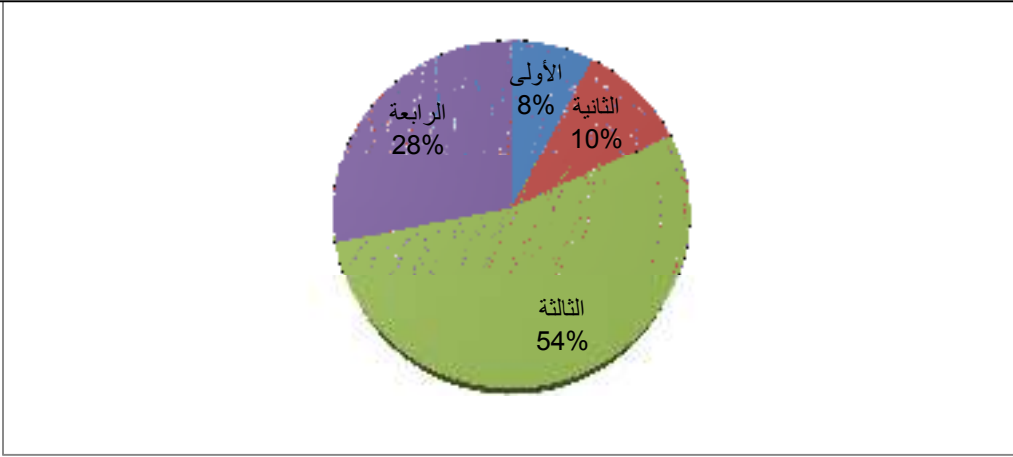
- الغرض منه: معرفة المرتبة التي يضعها المدربون للرشاقة من حيث الأهمية.

الجدول رقم (05): يبين المرتبة التي يضعها المدربون للرشاقة من حيث الأهمية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	$\chi^2$ الجدولة	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	4	0,05	9.49	33.5	7.5%	3	الأولى
					10%	4	الثانية
					52.5%	21	الثالثة
					27.5%	11	الرابعة
					2.5%	1	أخرى
					100%	40	المجموع



شكل رقم (05): المرتبة التي يضعها المدربون للرشاقة من حيث الأهمية.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (02) يتبين لنا أن هنالك نسبة 52,5% من المدربين يعطون المرتبة الثالثة للرشاقة، في حين 27,5% يعطونها المرتبة الرابعة من حيث الأهمية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (02) نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسوبة 33,5% وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية البالغة 9,49، وبالتالي وجود دلالة احصائية

#### الإستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلبية المدربين يولون أهمية كبيرة للرشاقة من حيث استخدامها خلال مختلف الحصص التدريبية.

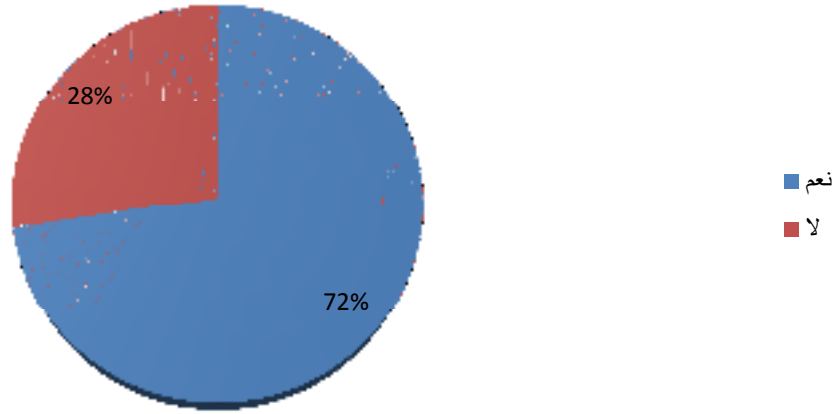
- السؤال (03) : في نظرك كمدرّب هل تضع برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة؟

- الغرض منه: معرفة ما اذا كان المدربون يضعون برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة.

الجدول رقم (06): يبينما اذا كان المدربون يضعون برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	01	0,05	3,84	8.10	%72.5	29	نعم
					%27.5	11	لا
					%100	40	المجموع

شكل رقم (06): دائرة نسبية اذا كان المدربون يضعون برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة



**تحليل الجدول:** نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (03) يتبين لنا أن هنالك نسبة 72,5% من المدربين أجابوا بنعم، في حين 27,5% أجابوا ب لا.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي، الموضح في الجدول رقم (03) نلاحظ أن  $\chi^2$  الجدولة والمقدرة ب 8.10 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة والمقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن المدربون يضعون برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة خلال برامجهم التدريبية، وبالتالي لها تخطيط وبرمجة خاصين.

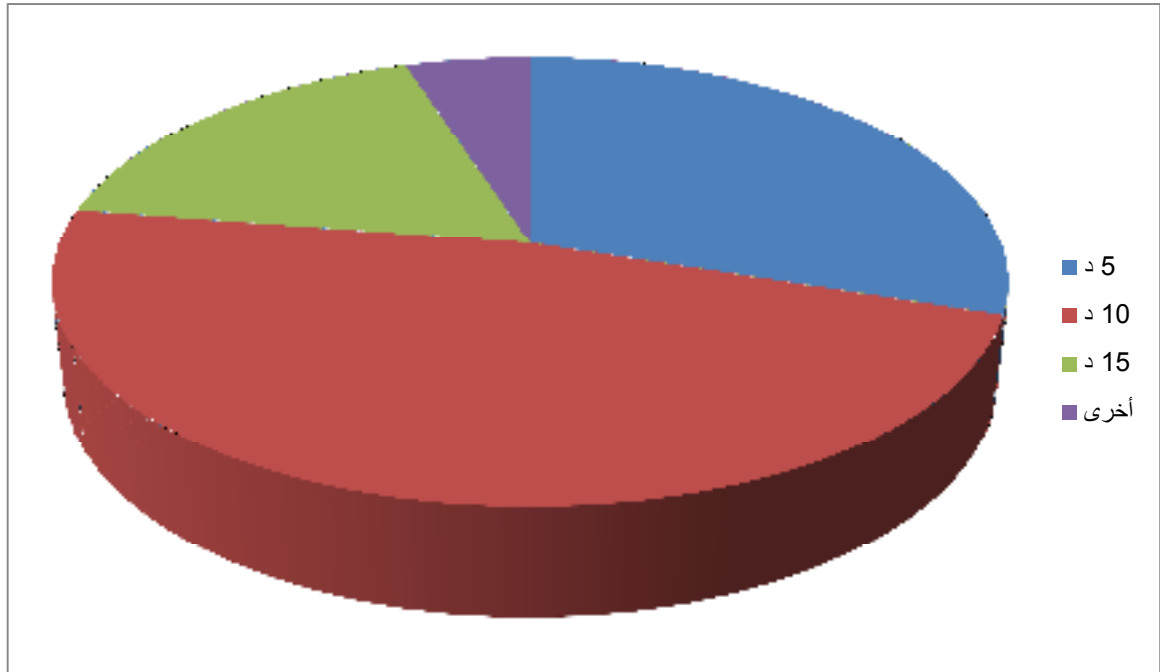
- السؤال رقم (04) : من الوقت الإجمالي لحصتك التدريبية كم تخصص منه لتمارين الرشاقة ؟

- الغرض: معرفة الوقت الاجمالي للحصة التدريبية المخصص لتمارين الرشاقة.

الجدول رقم (07): يبين الوقت الاجمالي للحصة التدريبية المخصص لتمارين الرشاقة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
5 د	12	%30	15.8	7.81	0,05	3	دالة إحصائية
10 د	19	%47.5					
15 د	7	%17.5					
أخرى	2	%5					
المجموع	24	%100					

شكل رقم (07): دائرة نسبية تبين الوقت الاجمالي للحصة التدريبية المخصص لتمارين الرشاقة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نلاحظ ن نسبة 47,5% من مدربي

العينة يستخدمون 10 د لحصص الرشاقة، في حين نسبة 17,5% يستخدمون مدة 15 دقيقة.

وهذا ما تم تمثيله في الشكل (21) وهو ما يؤكد أن مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولة والمقدرة بـ 7.81 أصغر من قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 15.8 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يستخدمون حصص تدريبية للرشاقة لمدة 10 دقائق حسب اجاباتهم في هذا السؤال.

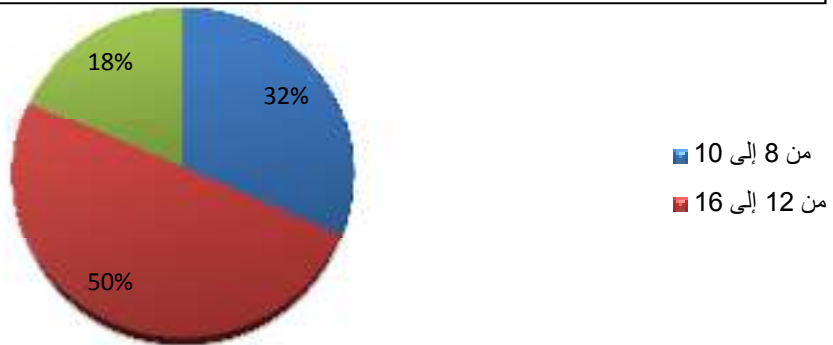
- السؤال رقم (05) : بصفتك مدرب ما هي المرحلة العمرية لتطوير الرشاقة ؟

- الغرض منها: معرفة اذا كان المدربون ملمون بالمرحلة العمرية لتطوير الرشاقة.

الجدول رقم (08): يبين مدى المام المدربون ملمون بالمرحلة العمرية لتطوير الرشاقة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
من 8 إلى 10	12	30%	16.2	7.81	0,05	03	دالة إحصائية
من 12 إلى 16	19	47.5%					
من 16 إلى 19	7	17.5%					
أكابر	2	5%					
المجموع	24	100%					

شكل رقم (08): دائرة نسبية تبين مدى المام المدربون ملمون بالمرحلة العمرية لتطوير الرشاقة.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (05) نلاحظ ن نسبة 47,5% من مدربي العينة يضعون الفترة 12-16 سنة كالمرحلة العمرية لتطوير الرشاقة، في حين ما نسبتهم 17,5% كانت اجاباتهم الفترة 16\_19 سنة كالمرحلة العمرية لتطوير الرشاقة.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة 7,81 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 16.2، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية المدربين يعتبرون الفترة 12-16 سنة كالمرحلة العمرية المناسبة لتطوير الرشاقة من بين الاجابات السابقة.

- **السؤال (06):** هل يفقد لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب؟

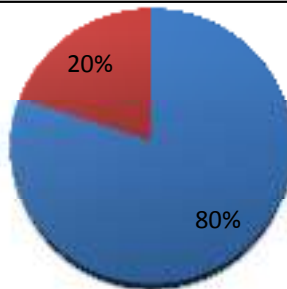
- **الغرض منه:** مدى فقدان لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب.

**الجدول رقم (09):** يبين مدى فقدان لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	32	80%	14.4	3,84	0,05	1	دال
لا	8	20%					
المجموع	40	100%					

**شكل رقم (09):** يبين مدى فقدان لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن

التدريب.



نعم  
لا

تحليل الجدول: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06): أن غالبية العينة بنسبة 80% قد أكدوا بفقدان لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب، في حين 20% أقرروا بعدم تأثير التوقف عن التدريب على الرشاقة.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة ب 3,84 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 14.4 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أنه التوقف عن التدريب يؤثر على صفة الرشاقة حسب رأي أغلب المدربين.

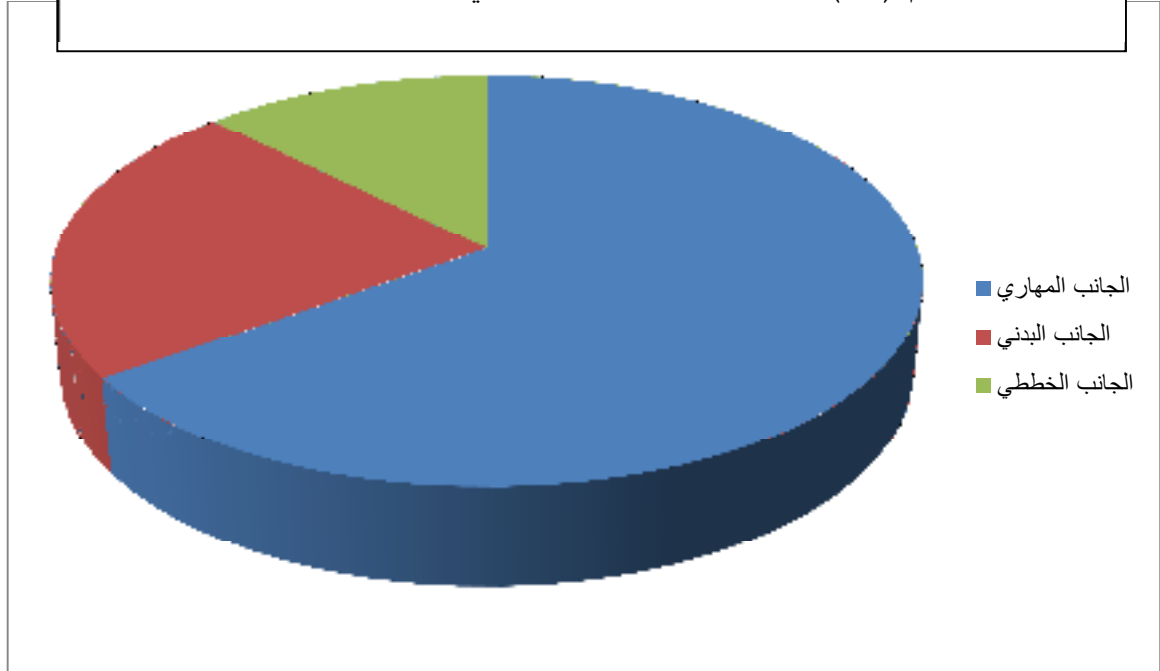
- السؤال (07): بحكم تجربتك كمدرّب ما هي الجوانب التي تتأثر بها على صفة الرشاقة ؟

- الغرض منه: معرفة الجوانب التي تتأثر بها على صفة الرشاقة.

#### الجدول رقم (10): يبين الجوانب التي تتأثر بها على صفة الرشاقة

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الجانب المهاري	26	65%	18.64	5.99	0,05	02	دالة إحصائية
الجانب البدني	09	22.5%					
الجانب الخططي	5	12.5%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (10): دائرة نسبية تبين الجوانب التي تأثر بها على صفة الرشاقة.



**تحليل الجدول:** نلاحظ من الجدول رقم (07) أن أغلبية مدربي العينة بنسبة 65% أكدوا بأن الجانب المهاري بنسبة 65% يؤثر في الرشاقة، وبنسبة أقل 22.5% الجانب البدني.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت فيه  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة بـ 5.99 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 18.64 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الجانب المهاري يؤثر بشكل كبير في الرشاقة إضافة إلى الجانب البدني.

- السؤال رقم (08): بصفتك مدرب هل تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب؟

- الغرض منه: معرفة إذا كانت تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب.

الجدول رقم (11): يبين ما إذا كانت تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	32	80%	14.4	3,84	0,05	1	دال
لا	08	20%					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (11): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب.



**تحليل الجدول:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (08): أن غالبية العينة بنسبة 80% "نعم" قد أكدوا باختلاف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب، في حين 20% "لا" أفروا بعدم تأثر نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب .

وهو ما يؤكد أن مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة ب 3,84 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب 14.4 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

نستنتج أن لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلاميذ على زيادة الاستقرار النفسي، وذلك من خلال الخبرات المكتسبة خلال السنوات السابقة بالإضافة إلى توظيف الكفاءة الأكاديمية المكتسبة خلال سنوات الجامعة.

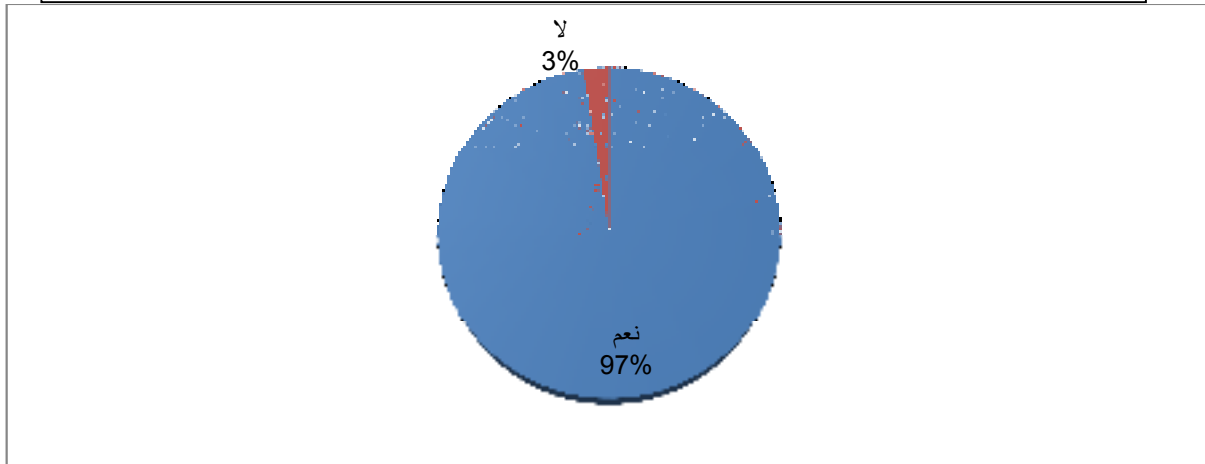
- السؤال (09): هل تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.

الجدول رقم (12): يبين ما إذا كانت تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	39	%97.5	36.1	3,81	0,05	01	دالة
لا	01	%2.5					إحصائية
المجموع	40	%100					

شكل رقم (12): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي



تحليل الجدول:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 97,5% من أفراد العينة أكدوا أن الرشاقة تؤثر على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء، في حين نسبة 2,5% "لا" نفوا ذلك.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا<sup>2</sup> المحسومة 36.1 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج أن لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي التلميذ.

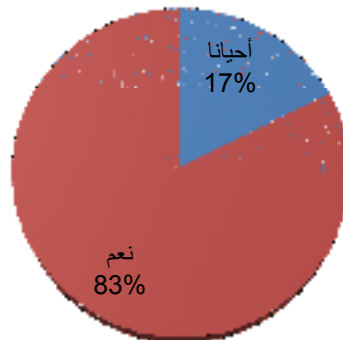
- السؤال (10): هل تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير.

الجدول رقم (13): يبين ما إذا كانت تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	33	%82.5	16.9	3,81	0,05	01	دالة إحصائية
لا	7	%17.5					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (13): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 82,5% من أفراد العينة أكدوا أن "نعم" تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير، في حين باقي النسبة كانت "لا".

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسوبة 16.9 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الرشاقة تأثر في أداء مهارات التسديد والتمرير.

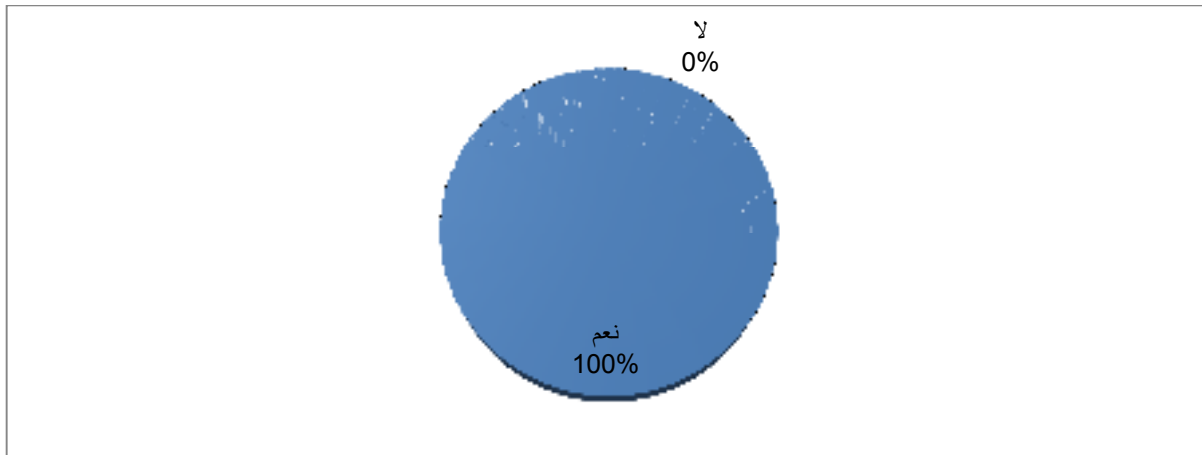
- السؤال (11): هل تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة.

الجدول رقم (14): يبين ما إذا كانت تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	40	%100	40	3,81	0,05	01	دالة إحصائية
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (14): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 100% أكدوا أن تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسومة 40 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة.

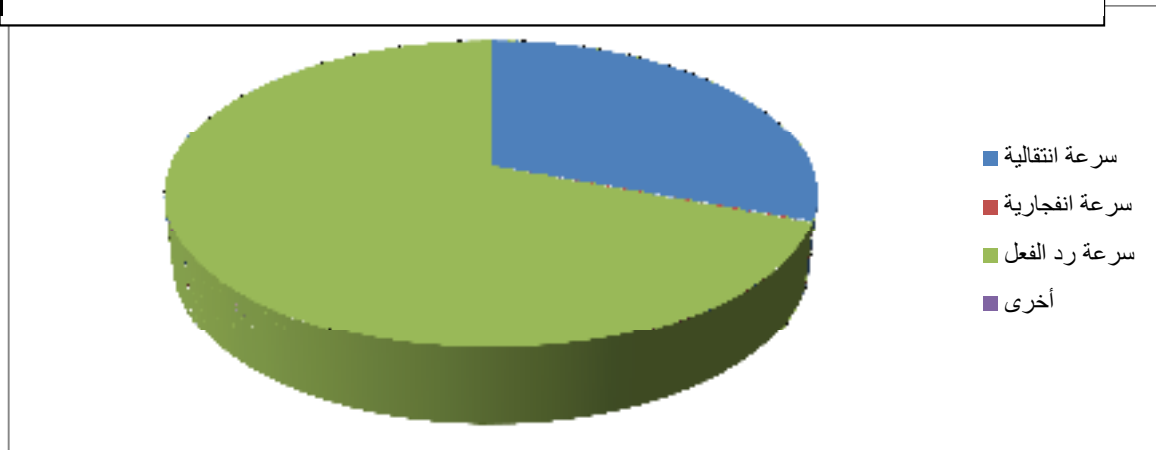
- السؤال (12): هنالك أنواع من السرعة من وجهة نظرك ما هي السرعة التي تؤثر بتحسين صفة الرشاقة؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت السرعة التي تؤثر بتحسين صفة الرشاقة.

الجدول رقم (15): يبين السرعة التي تؤثر بتحسين صفة الرشاقة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
سرعة انتقالية	11	27.5%	36.2	7,81	0,05	3	دالة إحصائية
سرعة انفجارية	04	10%					
سرعة رد الفعل	25	62.5%					
أخرى	00	00%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (15): دائرة نسبية تبين السرعة التي تؤثر بتحسين صفة الرشاقة.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 62,5% من أفراد العينة أكدوا أن سرعة رد الفعل هي نوع السرعة الأكثر تأثيرا في الرشاقة، ونسبة 27% كانت اجابتهم بالسرعة الانتقالية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسومة 36.2 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج أن سرعة رد الفعل هي نوع السرعة الأكثر تأثيرا في الرشاقة.

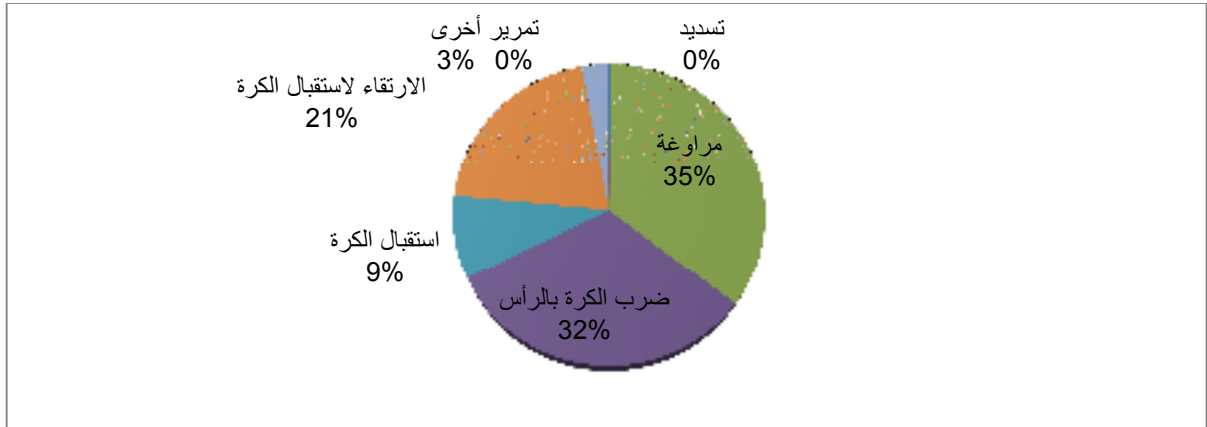
- السؤال (13): من خلال تجربتك كمرب ما هي أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم؟

- الغرض منه: معرفة أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.

الجدول رقم (16): يبين أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
تمرير	02	5%	18.196	12.59	0,05	6	دالة إحصائية
تسديد	04	10%					
مراوغة	12	30%					
ضرب الكرة بالرأس	11	27.5%					
استقبال الكرة	03	7.5%					
الارتقاء لاستقبال الكرة	07	17.5%					
أخرى	01	2.5%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (16): دائرة نسبية تبين أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن كل أجوبة المدربين تباينت بين الاقتراحات الموضوعة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسومة 18.196 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 12.59 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 06، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن جل المهارات تتأثر بالرشاقة في كرة القدم.

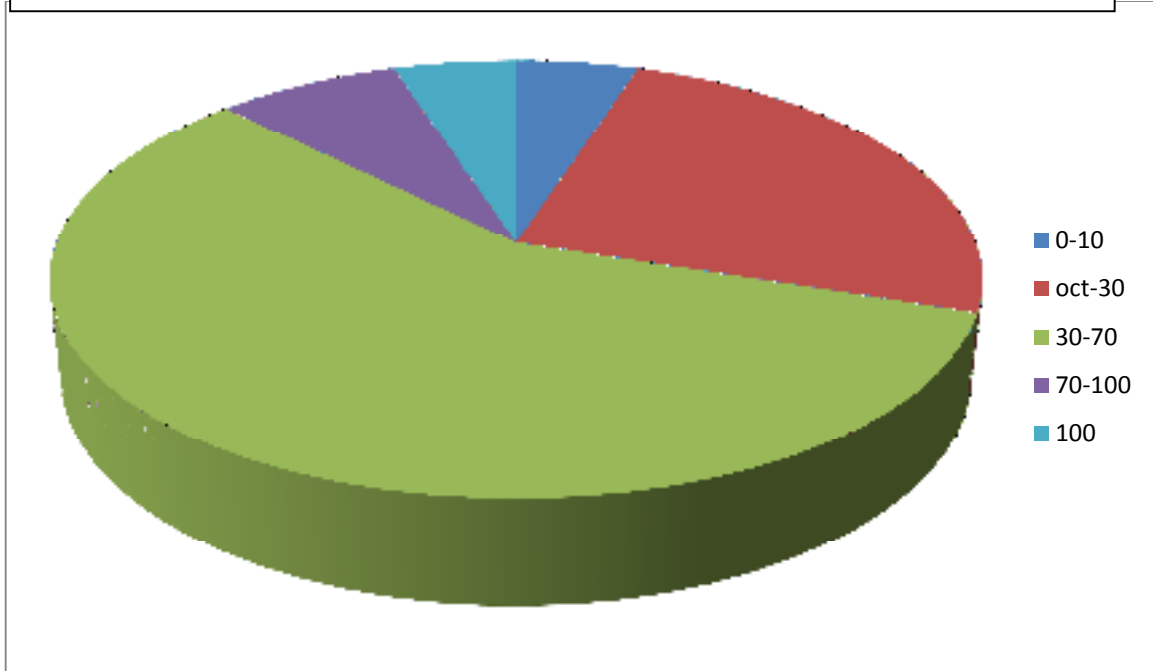
- السؤال (14): ما هي نسبة أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم؟

- الغرض منه: معرفة أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم.

الجدول رقم (17): يبين أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
10-0	2	5%	40.75	9.49	0,05	4	دالة إحصائية
30-10	10	25%					
70-30	23	57.5%					
100-70	3	7.5%					
100	2	5%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (17): دائرة نسبية تبين أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) نلاحظ أن هنالك نسبة 57,5% كانت اجاباتهم 30-70، في حين باقي النسب تباينت حسب الاجابات المقترحة.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن  $\chi^2$  المحسومة 40.75 أكبر من  $\chi^2$  الجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم كبيرة.

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة المرونة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.

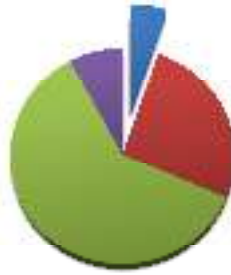
- السؤال رقم (15): ما هي نسبة اهتمامك بالمرونة بالنسبة للصفات البدنية الأخرى؟

- الغرض منه: معرفة نسبة اهتمام المدربين بالمرونة بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

الجدول رقم (18): يبين مدى اهتمام المدربين بالمرونة بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
25-0	2	5%	46.4	7.81	0,05	3	دالة إحصائية
50-25	10	25%					
75-50	23	57.5%					
100-75	3	7.5%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (18): دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدربين بالمرونة بالنسبة للصفات البدنية الأخرى.



■ 0-25  
■ 25-50  
■ 50-75  
■ 75-100

تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نلاحظ أن 57.5 % من مجموع العينة قد صرحوا بأن المدربين يهتمون بالمرونة مقارنة بالصفات الأخرى ويعطون ما نسبته 75-50، في حين ما نسبته 25 % يعطون نسبة ما بين 50-25، وتباين النسب الباقية بين 25-0 و75-100.



وهذا ما تم تمثيله في الشكل (03) وهو ما يؤكد أن مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03 حيث كانت قيمة  $\text{كا}^2$  المجدولة والمقدرة بـ 7.81 أصغر من قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 46.4، وهذا ما يدل أن هناك فروق دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن نسبة اهتمام بالمرونة بمقارنة بالصفات الأخرى تتحصر بين 50-75، وذلك راجع إلى الدور الذي تلعبه في الوقاية من الإصابات، وما لها علاقة بزيادة فعالية بعض الصفات الأخرى كالسرعة.

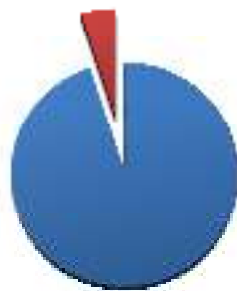
- السؤال رقم (16): هل انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (19): يبين ما إذا كان انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	38	95 %	32.4	3.84	0,05	1	دال
لا	02	5 %					
المجموع	40	100 %					

شكل رقم (19): دائرة نسبية تبين ما إذا كان انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم في الحصة.



تحليل الجدول: يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن معظم أفراد العينة قد أكدوا على أن انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم وذلك بنسبة 95% في حين سجلت نسبة 5% من المدربين الذين أكدوا أن انخفاض المرونة لا يؤثر على الأداء.

وهذا ما يؤكد أن مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولة والمقدرة ب 3.84 أصغر من قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة ب 32.4 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم في الحصة، وهذا راجع لأهمية البالغة للمرونة بالإضافة للترابط بين الصفات البدنية والأداء.

- السؤال رقم (17): حسب رأيك كمدرّب كيف ترى أهمية المرونة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم؟

- الغرض منه: معرفة أهمية المرونة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (20): يبين أهمية المرونة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على أداء لاعبي

كرة القدم.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الأكثر أهمية	2	5%	21.8	5,99	0,05	2	دال
مهمة أيضا	12	30%					
غير مهمة	26	65%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (20): دائرة نسبية تبين أهمية المرونة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم.



الأكثر أهمية  
مهمة أيضا  
غير مهمة

**تحليل الجدول:** يتبين من خلال الجدول أن نسبة 65% من المدربين أكدوا أن المرونة غير مهمة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم، في حين أن ما نسبته 30% أكدوا أنها مهمة بينما نسبة 5% من المدربين صرحوا بأنها الأكثر أهمية بين الصفات البدنية.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 21.8 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين صرحوا أن المرونة من الصفات البدنية الأقل أهمية مقارنة بباقي الصفات، وذلك راجع لكون التدريب الحديث يتجه إلى الاهتمام أكثر بالمتطلبات الأساسية التي تحقق الانجاز الرياضي الموسمي دون أخذها بعين الاعتبار كأساس للتخطيط طويل المدى.

- السؤال رقم (18): تنمية المرونة هدف في البرنامج التدريبي كيف تعتبرها أنت كمدرّب؟

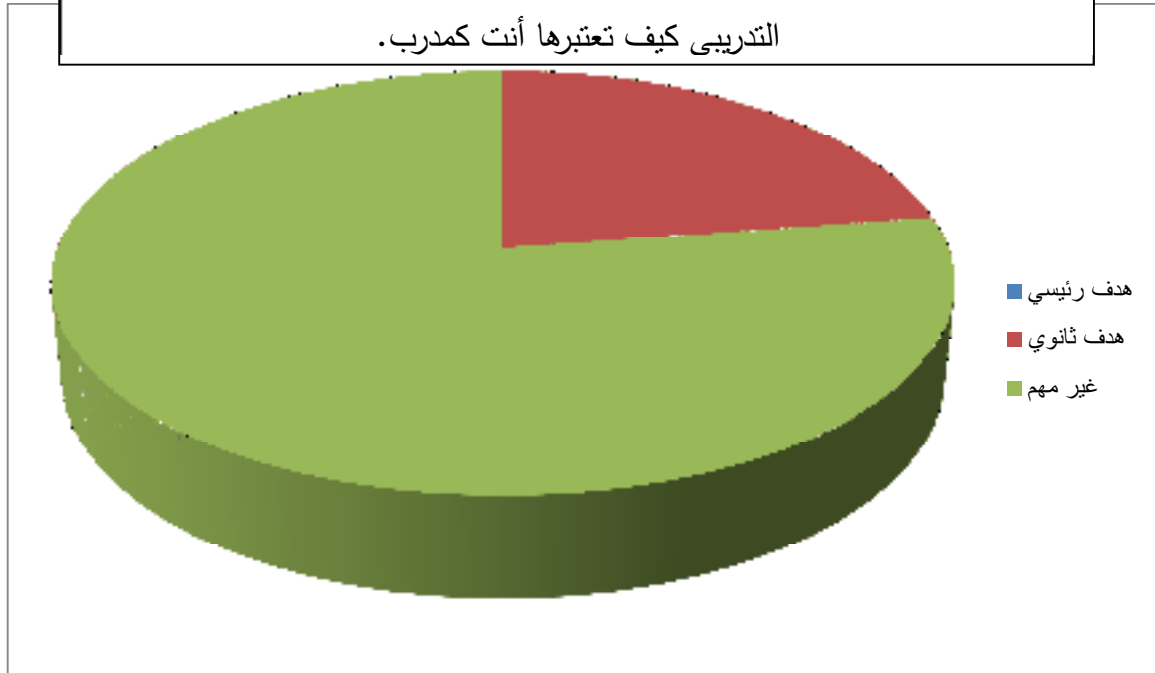
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت تنمية المرونة هدف في البرنامج التدريبي كيف تعتبرها أنت كمدرّب.

الجدول رقم (21): يبين ما إذا كانت تنمية المرونة هدف في البرنامج التدريبي كيف تعتبرها أنت

كمدرّب.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
هدف رئيسي	00	% 00	38.15	5,99	0,05	2	دال
هدف ثانوي	09	22.5%					
غير مهم	31	%77.5					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (21): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تنمية المرونة هدف في البرنامج التدريبي كيف تعتبرها أنت كمدرّب.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدربين قدرت ب 77.5% أجابوا بأنهم يجعلون المرونة هدف رئيسي في البرنامج التدريبي، في حين قدرت نسبة 22.5% من المدربين الذين أكدوا أنها هدف ثانوي.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\text{كا}^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيم  $\text{كا}^2$  المجدولة والمقدرة ب5,99 أصغر من قيمة  $\text{كا}^2$  المحسوبة والمقدرة ب 38.15 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا أن المرونة هدف رئيسي يوضع في البرنامج التدريبي، خاصة في المرحلة الإعدادية.

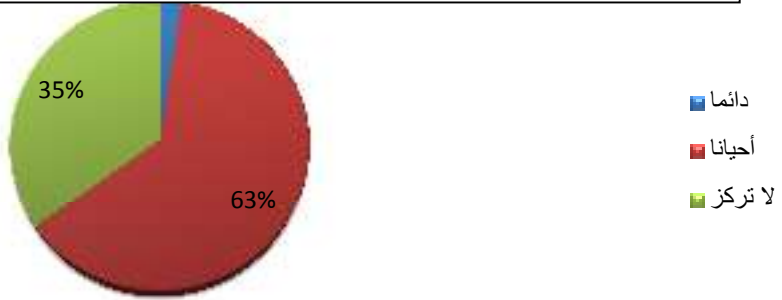
- السؤال (19): هل تركز على تنمية المرونة أثناء التدريبات؟

- الغرض منه: معرفة مدى ارتكاز المدربين على تنمية المرونة أثناء التدريبات.

**الجدول رقم (22):** يبين مدى ارتكاز المدربين على تنمية المرونة أثناء التدريبات.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\text{كا}^2$ المحسوبة	$\text{كا}^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائماً	1	2.5%	21.64	5.99	0,05	2	دال
أحياناً	25	62.5%					
لا تركز	14	35%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (22): دائرة نسبية تبين مدى ارتكاز المدربين على تنمية المرونة أثناء التدريبات.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن كل أفراد العينة أجمعوا على أنهم أحيانا يرتكزون على تنمية المرونة أثناء التدريبات بنسبة 62.5%، في حين أن ما نسبته 35% أجمعوا أنهم يرتكزون على تنمية المرونة أثناء التدريبات.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة بـ 5.99 اصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 21.64 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن ارتكاز المدربين على تنمية صفة المرونة أثناء التدريبات ليس دائما وإنما خلال فترات معينة خاصة بعد الحصة ذات الشدات العالية أو حصة التقوية العضلية.

- السؤال رقم (20): هل هناك تمارين خاصة للمرونة في كل حصصك التدريبية؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تمارين خاصة للمرونة في كل حصصك التدريبية.

الجدول رقم (23): يبين ما إذا كان هناك تمارين خاصة للمرونة في كل حصصك التدريبية.

الإجابات	التكرار	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%25	10	3,84	0,05	1	الادال
لا	30	%75					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (23): دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك تمارين خاصة للمرونة في كل حصصك

التدريبية.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن معظم أفراد العينة لا يبرمجون تمارين خاصة للمرونة في كل حصة تدريبية بنسبة قدرت 75%، في حين أن ما نسبته 25% قد اجمعوا على أنهم يبرمجون تمارين خاصة للمرونة في كل حصة.

وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 حيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 10 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدربين لا يبرمجون تمارين خاصة للمرونة في كل حصة تدريبية.

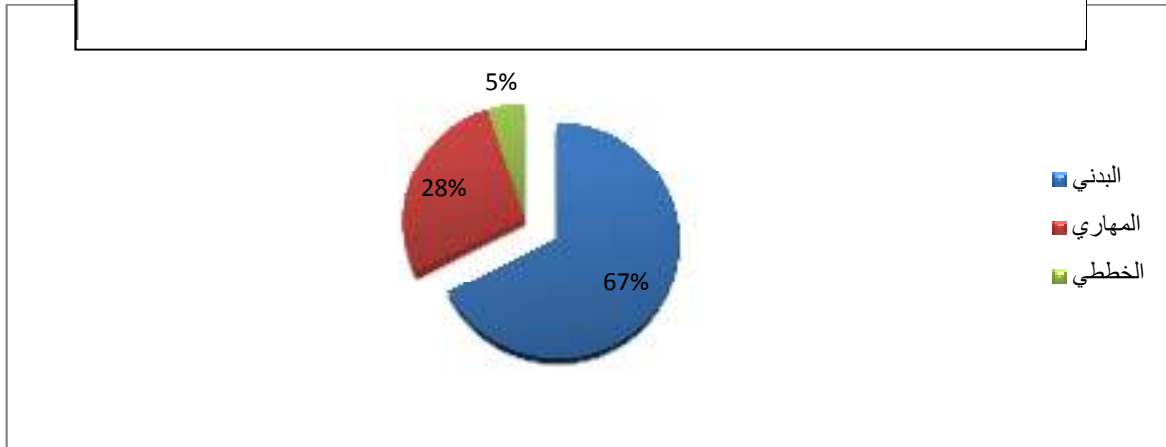
- السؤال رقم (21): ما هو الجانب أو الجوانب التي تؤثر عليها المرونة؟

- الغرض منه: معرفة الجانب أو الجوانب التي تؤثر عليها المرونة.

الجدول رقم (24): يبين الجانب أو الجوانب التي تؤثر عليها المرونة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
البدني	27	67.5%	24.04	5.99	0,05	2	دال
المهاري	11	27.5%					
الخططي	02	5%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (24): دائرة نسبية تبين الجانب أو الجوانب التي تؤثر عليها المرونة.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن كل مدربي العينة (67.5%) أجمعوا على أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر تأثراً بالمرونة، في حين ما نسبته 27.5% أكدوا أن الجانب المهاري هو الأكثر تأثراً بالمرونة.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02 حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والمقدرة بـ 5.99 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 24.04 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.



الإستنتاج:

نستنتج أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر تأثراً بصفة المرونة وذلك نظراً لطبيعة الترابط بين بعض الصفات البدنية وصفة المرونة، بالإضافة إلى دورها الفعال في الوقاية من الإصابة.

- السؤال رقم (22): ما هي نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المராوعة ؟

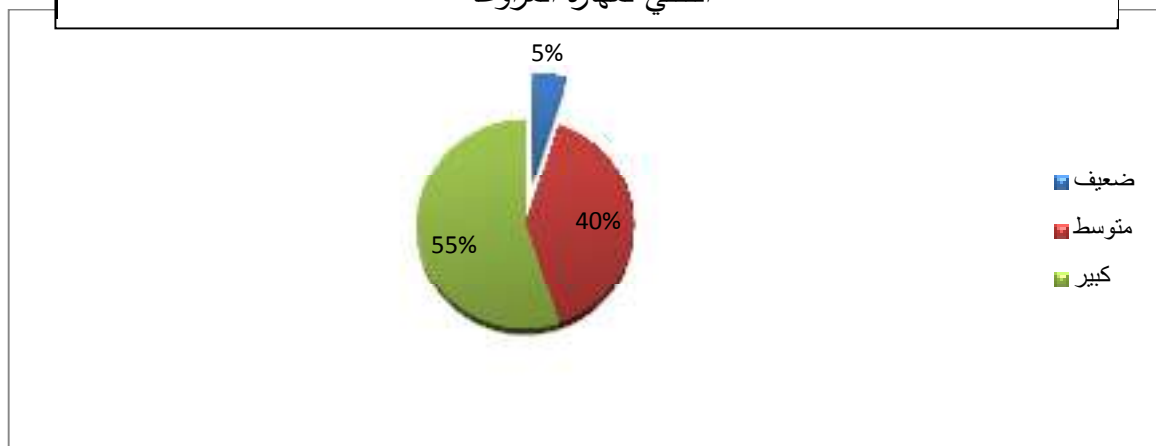
- الغرض منه: معرفة نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المராوعة.

الجدول رقم (25): يبين نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المராوعة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضعيف	02	5%	15.79	5,99	0,05	2	دال
متوسط	16	40%					
كبير	22	55%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (25): دائرة نسبية تبين نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء

التقني لمهارة المராوعة



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن أغلب مدربي العينة أجمعوا على أن تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المராوعة كبير بنسبة 55%، في حين ما نسبته 55% أكدوا أن نسبة تأثير المرونة على تطوير الأداء التقني متوسطة.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  الجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 15.99 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن المعاملة الحسنة للأساتذة مع التلاميذ لها دور إيجابي في جذب التلاميذ نحو ممارسة النشاطات الرياضية في الحصة، فكلما كانت المعاملة حسنة من قبل الأستاذ كلما زاد إقبال التلاميذ على الحصة.

- السؤال رقم (23): ما هي نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء؟

- الغرض منه: معرفة نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء.

الجدول رقم (26): يبين نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
ضعيف	00	00%	49.41	5,99	0,05	2	دال
متوسط	06	15%					
كبير	34	85%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (26): دائرة نسبية تبين نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء



**تحليل الجدول:** نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن 85% من مدربي العينة قد صرحوا بأن نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء كبيرة، تليها 10% من المدربين الذين يرون أن التأثير متوسط.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة ب 5,99 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 49.41 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء كبيرة.

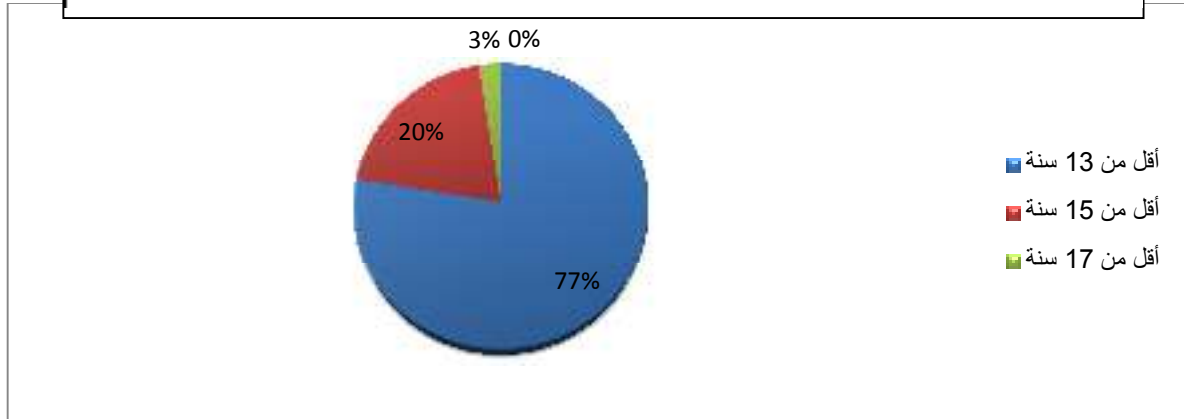
- السؤال ( 24): في إي مرحلة عمرية للاعب كرة القدم يتم تطوير المرونة؟

- الغرض منه: معرفة المرحلة العمرية للاعب كرة القدم يتم تطوير المرونة.

**الجدول رقم (27):** يبين المرحلة العمرية للاعب كرة القدم يتم تطوير المرونة.

الإجابات	التكرار	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أقل من 13 سنة	31	77.5%	62.6	7.81	0,05	3	دال
أقل من 15 سنة	08	20%					
أقل من 17 سنة	01	2.5%					
أقل من 19 سنة	00	00%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (27): دائرة نسبية تبين المرحلة العمرية للاعب كرة القدم يتم تطوير المرونة



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة كبيرة من مدربي العينة قدرت ب 77.5% قد صرحوا بأن مرحلة أقل من 13 سنة هي المرحلة العمرية التي يتم فيها تطوير المرونة، تليها نسبة 20% من المدربين الذين أكدوا أن المرحلة العمرية الهادفة لتطوير المرونة هي أقل من 15 سنة.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة ب 7.81 أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 62.6 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الإستنتاج:

نستنتج أن المرحلة العمرية للاعب كرة القدم التي يتم تطوير المرونة فيها هي مرحلة أقل من 13 سنة.

- السؤال رقم (25): ما هي المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها؟

- الغرض منه: التعرف على المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها.

الجدول رقم (28): يبين المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
براعم	29	72.5%	52.2	7.81	0,05	3	دال
أصاغر	10	25%					
أشبال	01	2.5%					
أكابر	00	%00					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (28): دائرة نسبية تبين المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة % 72.5 من مجموع العينة يؤكدون أن مرحلة البراعم هي المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها، أما المرحلة العمرية أصاغر فحازت على نسبة %25 في حين الأشبال تحصلت على ما نسبتها % 2.5 من مجموع مدربي العينة.

وهو ما يؤكد أن مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 3 حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة بـ 7.81 أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ 52.2 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

نستنتج أن المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها في مرحلة البراعم.

- السؤال رقم (26): في أي مرحلة يتم تطوير المرونة في البرنامج السنوي؟

- الغرض منه: معرفة المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي.

الجدول رقم (29): يبين المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي.

الإجابات	التكرار	النسبة %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المرحلة الإعدادية	11	27.5%	3.64	5.99	0,05	2	غير دال
مرحلة المنافسة	19	47.5%					
المرحلة الانتقالية	10	25%					
المجموع	40	100%					

شكل رقم (29): دائرة نسبية المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي



**التحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتبين أن ما نسبته 47.5% من مدربي العينة أكدوا أن مرحلة المنافسة هي المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي، في حين كانت نسبة المدربين 27.5% و 25% أكدوا أن المرحلتين الإعدادية ومرحلة المنافسة هما المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي بالترتيب.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المجدولة والمقدرة ب 5,99 أكبر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 3.64 وهذا ما يدل أنه لا فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن مرحلة المنافسة هي المرحلة التي يتم فيها تطوير المرونة في البرنامج السنوي.

- السؤال رقم (27): هل تقوم بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدربين يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات.

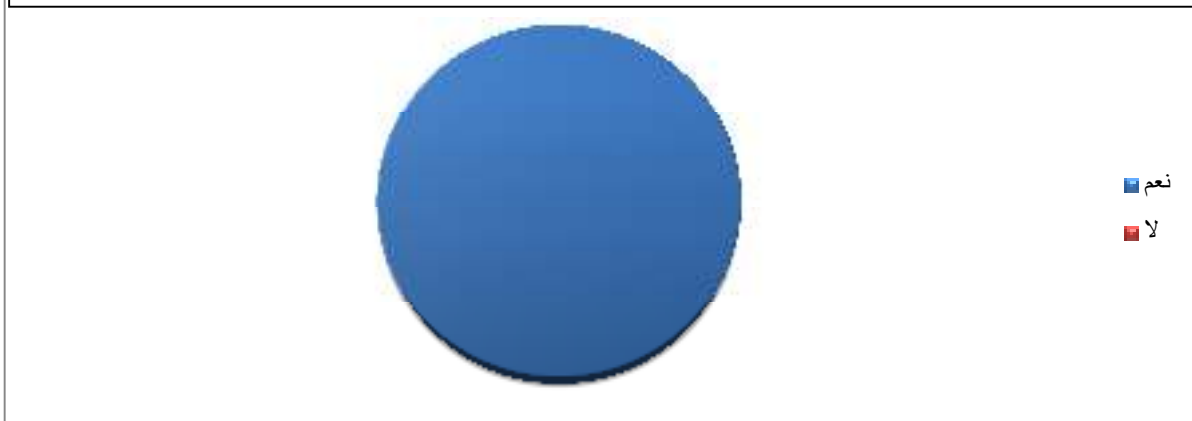
الجدول رقم (30): يمثل ما إذا كان المدربين يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل

المباريات.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	40	100%	40	3,84	0,05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (30): دائرة نسبية تبين ما إذا كان المدربين يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في

الإحماء قبل المباريات



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 100% كل مدربي العينة يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات بنسبة 100%.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمة  $K^2$  المجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة  $K^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 40 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن كل المدربين يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات، وذلك كون كرة القدم هي رياضة تمتاز بشدة عالية وحركات متنوعة ومختلفة الشدة، والمرونة من العوامل الأساسية للوصول بالأداء إلى أفضل المستويات.

- السؤال رقم (28) : هل تتأثر الصفات البدنية الأخرى في حالة عدم تطوير صفة المرونة؟

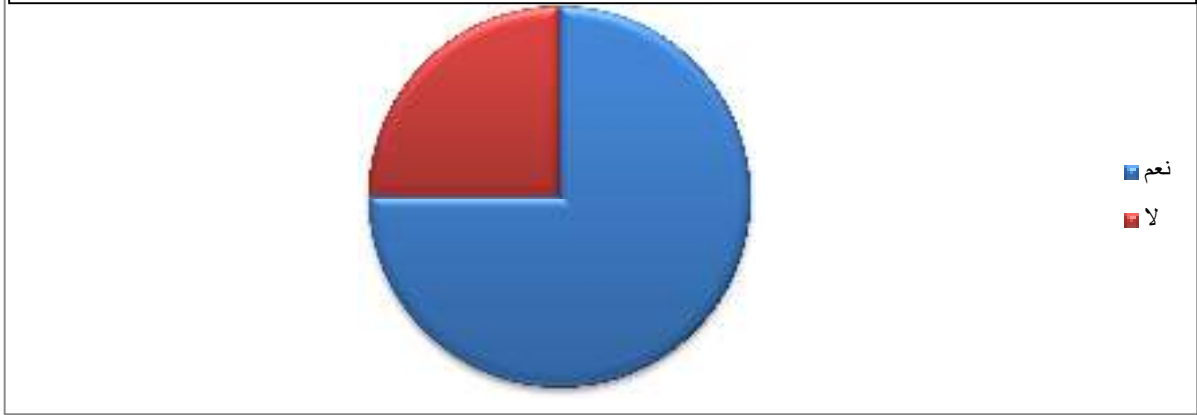
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة.

الجدول رقم (31): يمثل ما إذا كانت الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة.

الإجابات	التكرار	النسبة %	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	75%	10	3,84	0,05	1	دال
لا	10	25%					
المجموع	40	100%					



شكل رقم (31): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة.



**تحليل الجدول:** من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 75% من مجموع مدربي العينة أكدوا أن الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة، في حين أن نسبة 25% من المدربين الذين أكدوا بأنها لا تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة.

وهو ما يؤكد أن مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  الجدولة والمقدرة ب 3.84 اصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب 10 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة، وذلك للارتباط الوثيق بين الصفات البدنية.

- السؤال رقم (29) : في المرحلة الانتقالية يتوقف اللاعب عن التدريب هل تتأثر صفة المرونة بذلك؟

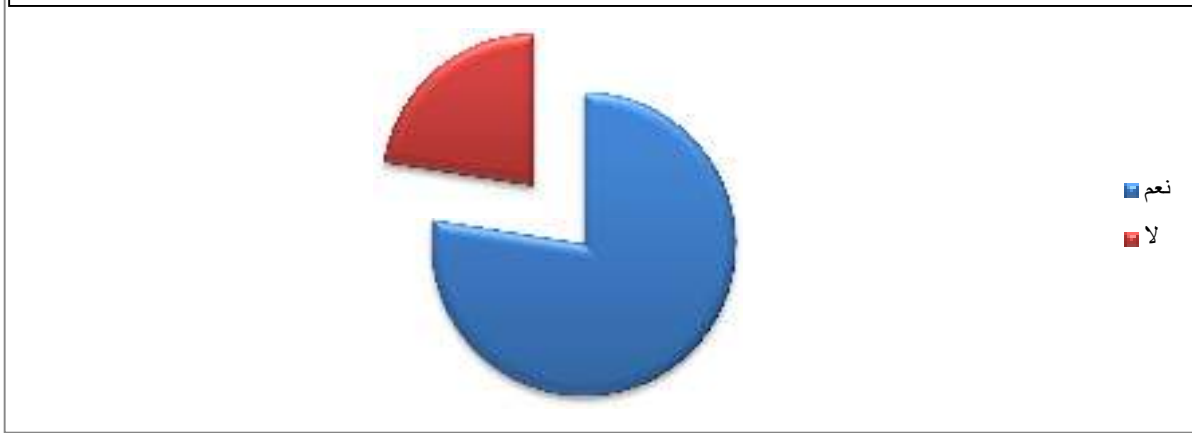
- الغرض منه: معرفة ما إذا كانت المرونة تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية.

الجدول رقم (32): يمثل ما إذا كانت المرونة تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة

الانتقالية.

الإجابات	التكرار	النسبة %	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	31	77.5%	12.1	3,84	0,05	1	دال
لا	09	22.5%					
المجموع	40	%100					

شكل رقم (32): دائرة نسبية تبين ما إذا كانت المرونة تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية.



تحليل الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن 77.5% من مجموع مدربي العينة أكدوا أن المرونة تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية، في حين أن نسبة 22.5% من المدربين الذين أكدوا بأن المرونة لا تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية.

وهو ما يؤكد أن مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 حيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والمقدرة ب 3.84 اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب 12.1 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

## الاستنتاج:

نستنتج أن المرونة تتأثر بتوقف اللاعب عن التدريب خلال المرحلة الانتقالية، لذلك وجب على المدربين الاهتمام بها نظرا لأهميتها في تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى الدور الذي تلعبه كوسيلة للوقاية من الإصابات.

## 2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

## 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى: " هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر ". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني.

فمن خلال جداول المحور الأول والمرقمة من 1 إلى 14، توصلنا إلى أن إجابات أغلب مدربي العينة تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (04) أن أغلبية مدربي العينة قد أكدوا على أنهم يبرمجون تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية وذلك بنسبة 82.5%. كما وجدنا أيضا نسبة 72.5% من المدربين يهتمون بعنصر الرشاقة من خلال وضع برنامج خاص لتنميتها (الجدول رقم 06) ، أن غالبية العينة بنسبة 80% قد أكدوا بفقدان لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب (الجدول رقم 09) ، كما نجد أن هنالك نسبة 97,5% من أفراد العينة أكدوا أن الرشاقة تؤثر على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء (الجدول رقم 12) ، بالإضافة إلى نسبة 82.5% أيضا (الجدول رقم 13) من مدربين الذين صرحوا بأن المرونة تآثر في أداء مهارات التسديد والتمرير.

حيث يتضح أن أغلبية المدربين أجمعوا أنهم يهتمون بتنمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر لما لها من أهمية وأثر على الأداء المهاري، وهذا ما توصلت إليه دراسة سعداوي صهيب وكذلك دراسة حاج مهدي فارس أن البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية الرشاقة وكذلك تحسن بعض المتغيرات الفنية وهو ما يؤكد أهمية الرشاقة لدى لاعب كرة القدم.

## 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: " هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة المرونة خلال العملية التدريبية صنف أكابر". وللتأكد من صدق أو نفي صحة هذه الفرضية قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الثالث.

فمن خلال جدول المحور الثاني والمُرَقَمة من 15 إلى 29، توصلنا إلى أن أغلب إجابات المدربين تصب في اتجاه هذه الفرضية، فمثلا نجد في الجدول رقم (18) نسبة 57.5% من مدربي العينة قد صرحوا بأن المدربين يهتمون بالمرونة مقارنة بالصفات الأخرى ويعطون ما نسبته 50-75، كما نجد نسبة 95% (الجدول رقم 19) أن معظم افراد العينة قد أكدوا على أن انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم، بالإضافة إلى نسبة 62.5% (الجدول رقم 22) من المدربين أجمعوا على أنهم أحيانا يرتكزون على تنمية المرونة أثناء التدريبات، ونسبة 67% (الجدول رقم 24) من المدربين أجمعوا على أن الجانب البدني هو الجانب الأكثر تأثرا بالمرونة، كذلك نجد نسبة 55% (الجدول رقم 25) من مدربي العينة أجمعوا على أن تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المراوغة، كما نجد نسبة 85% (الجدول رقم 26) من مدربي العينة قد صرحوا بأن نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء كبيرة. كما نجد نسبة 100% (الجدول رقم 30) من مدربي العينة يقومون بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات، و نجد نسبة 75% (الجدول رقم 31) من مدربي العينة أكدوا أن الصفات البدنية الأخرى تتأثر في حالة عدم تطوير صفة المرونة.

حيث يتضح أن أغلبية المدربين أجمعوا أنهم يهتمون بتنمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر لما لها من أهمية وأثر على الأداء المهاري، وهذا ما توصلت إليه دراسة خير الله الطاهر إن استخدام برنامج مقترح لتنمية صفة المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء التقني لمهارات كرة القدم، وكذلك دراسة زوان مبارك أنه كلما زادت المرونة زاد الإتقان الحركي للأداء المهاري، إن استعمال برنامج لتنمية المرونة يؤثر إيجابيا على الأداء الحركي، وكذلك دراسة هزة خير الدين، غريوج محمد أمين، خنفر أبو بكر أهمية صفة المرونة كمكون من مكونات اللياقة البدنية يؤثر ويتأثر بالمكونات الأخرى، هناك تأثير من صفة المرونة على الأداء المهاري لكرة القدم.

### 3- الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية:

#### - الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية الأولى التي مفادها: " هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر ".

#### - الفرضية الثانية:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: "هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة المرونة خلال العملية التدريبية صنف أكابر ".

#### - الفرضية العامة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناء على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: واقع اهتمام المدربين بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

### 4- إقتراحات وفروض مستقبلية:

هناك جملة من الاقتراحات والتوصيات نريد تقديمها:

- توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة قصد سيرورة التدريب وتسهيل عملية التدريب على المدرب.
- التركيز على اللاعبين لا على المنافسة باعتبارهم أهم من أي شيء يخص الفوز أو الخسارة.
- مراعاة في كل عملية برمجة وتخطيط المرحلة العمرية التي يتم التعامل معها.
- إدخال المدربين في تربيصات حتى يستفيدوا من طرق التدريب العصرية... لمواكبة التطور الرياضي العلمي.
- اقتراح منافسات ودورات رياضية محلية قصد تدعيم الحركة الرياضية لقلعة المنافسات الرسمية.
- ننصح المدربين باستخدام أوسع لتمارين المرونة والرشاقة خلال العملية التدريبية .

خاتمة

إن لكل بداية نهاية ولكل منطق هدف مسطر ومقصود فقد بدأنا عملنا المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، وكان هدفنا المسطر كشف حقائق موضوع دراستنا، حيث أصبح التدريب الرياضي علما قائما بحد ذاته كباقي العلوم يستمد قوانينه من علوم ومعارف معينة، ويسعى إلى تكوين الفرد تكوينا منهجيا من الناحية النفسية والبدنية الاجتماعية وقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بعدة مراحل الهدف منها البحث الدائم عن أفضل الطرق والمناهج التي من شأنها رفع القدرات البدنية والنفسية والخططية من خلال تحضيره من كافة المستويات لأجل خوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج.

إذ لم تعد رياضة كرة القدم مجرد لعبة تمارس داخل الملعب من طرف 11 عشر لاعب ولم تملك هذا الاهتمام الكبير ولم تصل إلى مستوى الأداء الجماعي أو الفردي الذي يميز الممارسين إلا بفضل التطور العلمي الحاصل في العلوم الرياضية والتي استفادت منه بطرق كثيرة، بالإضافة إلى مجموعة الإمكانيات التي أصبحت توضع تحت يد الفئة المكونة للاعبين وهذه الإمكانيات التي يتم استغلالها بأحسن الطرق من خلال البرمجة والتخطيط الجيد حيث أصبح التحضير البدني على قواعد علمية للاعب الناشئ يساهم بشكل كبير في إيصاله إلى المستوى العالي في سن مبكرة، في كرة القدم، غالباً ما يتم تعريف الرشاقة نظراً لكونها خفة الحركة وهي تجلي لحركة سريعة لكامل الجسم مع تغيير السرعة أو الاتجاه استجابةً للحافز، وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة الأساسية، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي المورفو وظيفية أي البنائية والوظيفية.

ونظراً للأهمية البالغة لهاتين الصفتين أضحي من الضروري على المدرب بصفته المسؤول الأول عن البرمجة وعملية التدريب الاهتمام بهما للعمل على التقدم بمستوى اللاعبين.

خلاصة القول أنه يجب العمل على رفع مستوى المدربين لكي يتمكن من رفع مستوى أي ممارس للعبة. وأخيراً نرجو أننا وفقنا إلى حد ما في هذه الدراسة التي قمنا بها.

# المراجع





أولاً: الكتب:

1- الكتب العربية:

1. أبو العلاء عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
2. أحمد عربي عودة : الإعداد البدني في كرة اليد، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان، الأردن، 2014.
3. أحمد نصر الدين سيد: نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003.
4. أشرف محمود: الإعداد البدني والإحماء في التدريب الرياضي، ط1، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الاردن، 2016.
5. أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزي وشركائه، الإسكندرية، 1998.
6. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء، الإسكندرية، 2008.
7. أميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود: الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 2008.
8. بسطويسي أحمد: أسس و نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
9. بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2009.
10. ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
11. حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001.
12. حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة و المرونة (وصف تشريحي و اختبارات) ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2012.
13. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1988.
14. حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دارالفكر العربي، مصر، ط1، 1998.
15. خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، ط1، الجنادرية للنشر والتوزيع، الاردن، 2017.

16. رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
17. روز غاني عمران: الرياضة والصحة للجميع، دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2015.
18. رومي جميل: كرة القدم، دار النفائس، الطبعة الأولى، لبنان، 1986.
19. زكي محمد محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، 1997.
20. سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار دجلة، الطبعة 01، د ب، 2004.
21. طلحة حسام الدين و آخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر (د.ب.ن) 2008.
22. عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، ط 1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 1999.
23. عامر فاخر شغاتي: علم التدريب الرياضي (نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا ) ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014.
24. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية، ط1، 2005.
25. على فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003.
26. عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
27. غازي صالح محمود: كرة القدم (المفاهيم-التدريب)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2011.
28. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر، الأردن، ط1، 2013.
29. فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة ، عمان، الأردن، 2006.
30. كلايف جيفورد، ترجمة داني حنا: كرة القدم، ط1، الدار العربية للعلوم، لبنان، 2002.
31. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
32. مأمور بن حسن السلطان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، لبنان، 1998.

33. محمد إبراهيم شحاتة: دليل اللياقة البدنية ، المكتبة المصرية، الإسكندرية ، ط1، 2008.
34. محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل، العراق، 1980.
35. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1987.
36. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2008.
37. محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004.
38. محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم ط1، دار السعادة للنشر و التوزيع القاهرة، مصر 2003.
39. محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 2003.
40. محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
41. محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014 .
42. مفتي إبراهيم حماد: برامج فترة الإعداد في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2011.
43. مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط و تطبيق و قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
44. مفتي إبراهيم حماد: حمل الرشاقة والمهارات في كرة القدم بطريقة مفتي الطولي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، ط1، 2012.
45. مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
46. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
47. ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002.
48. وائل عبد الرحمان التل: البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
49. وجدي مصطفى الفاتح وآخرين: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، ط1، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.

50. وجدي مصطفى الفاتح، التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية، ط 1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
51. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى لنشر والتوزيع، جامعة المنيا، 2002.
52. وجيه محجوب: البحث ومناهجه، دار الكتاب، بغداد، ط1، 2002.
53. يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي " بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، ط1، 2002.

2- الكتب الأجنبية:

- 1- CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017.
- 2- CELIK Nesrin et al : "THE EFFECT OF BALANCE ON AGILITY IN SOCCER PLAYERS", Series Physical Education and Sport , SCIENCE, MOVEMENT AND HEALTH, Ovidius University Annals, Volume. XVII, Issue 2, 2017.
- 3- Gareth et all: YOUTH SOCCER, From Science to Performance, Routledge, London, 1<sup>st</sup> Ed, 2004.
- 4- Michael Matkovich, Jason Davis: Elite Soccer Drills, Human Kinetics, United States, 1<sup>st</sup> ed, 2008.
- 5- Terence Favero et al: International research in Science and Soccer II, Routledge, New York, 2016.
- 6- Tony Strudwick : Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016.
- 7- Alexendredellal : de l'entraînement à la performance en football, de boeck Bruxelles, 2008.
- 8- Philippe Leroux : planification et entrainement pour atteindre la performance ; édition Amphore ,2006.
- 9- Akramov.A. : sélection et préparation des jeunes footballeurs, OPU, Alger, 1990 .
- 10- Batte .A : le football est devenu meilleur, édition vigot, Paris, 1969.

ثانيا: القواميس والمعاجم:

1. مرشد الطلاب: قاموس مدرسي، عربي-عربي، منشورات المرشد الجزائرية، الطبعة الثانية، الجزائر، 2007.
2. معجم الكنز: عربي-عربي، منشورات عشاش، الجزائر، سنة 2005.
3. كنز الطلاب، قاموس الجيب المدرسي، عربي عربي، دار الراتب الجامعية، لبنان.

ثالثا: الرسائل الجامعية والمجلات:

- 1- بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007 - 2008.
- 2- مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.

# الملاحق



الملحق رقم 01:

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
التخصص: التحضير البدني الرياضي.

استمارة موجهة للمدربين

بغوان:

## واقع اهتمام المدربين بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر - ذكور -

ملاحظة:

مدرّبينا الكرام نوجه لكم الاستمارة ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، إن مساهمتكم هاته ستحظى بطابع الأمانة والسرية التامة ، شكرا على مساهمتكم ومساعدتكم.

ضع العلامة في الخانة المناسبة (X) .

إشراف الأستاذ:

- سي الطاهر

إعداد الطالبين:

- بوالعجول عصام

- عميرات عبد الله

السنة الجامعية: 2020-2021

المحور الأول: البيانات الشخصية:

- السن: .....

- الشهادات :

.....

.....

- سنوات الخبرة في ميدان التدريب:

أقل من 5 سنوات  من 6 إلى 10 سنوات  من 11 إلى 15 سنة

أكثر من 16 سنة

المحور الثاني : يلقي المدرب الرياضي اهتمام بصفة الرشاقة خلال العملية التدريبية.

س1: هل تبرمج تمارين خاصة برشاقة في كل حصة تدريبية ؟

نعم  لا

- في حالة الإجابة بنعم كم مرة نبرمج تمارين الرشاقة خلال الأسبوع:.....

.....

س2: أنت كمدرب ما هي المرتبة التي تضع بها الرشاقة من حيث الأهمية ؟

الأولى  الثانية  الثالثة  الرابعة  أخرى

س3: في نظرك كمدرب هل تضع برنامج خاص لتنمية صفة الرشاقة؟

نعم  لا

في حالة الإجابة ب لا وضح السبب:

عدم أهميتها  صنف الوقت  أخرى



## الملاحق

س4: من الوقت الإجمالي لحصتك التدريبية كم تخصص منه لتمارين الرشاقة ؟

5د  10د  15د  أخرى

س5: بصفتك مدرب ما هي المرحلة العمرية لتطوير الرشاقة ؟

من 8 إلى 12  من 12 إلى 16  من 16 إلى 19  أكابر (>19)

س6: هل يفقد لاعب كرة القدم صفة الرشاقة عند التوقف عن التدريب ؟

نعم  لا

في حالة الإجابة ب لا كيف تتصح اللاعب للحفاظ؟

عليها:.....

س7: بحكم تجربتك كمدرّب ما هي الجوانب التي تأثر بها على صفة الرشاقة ؟

الجانب المهاري  الجانب البدني  الجانب الخططي

أخرى:.....

س8: بصفتك مدرب هل تختلف نسبة الرشاقة من مركز إلى مركز في الملعب؟

نعم  لا

في حالة الإجابة ب لا ما هي المراكز التي تتصف لاعبيها بالرشاقة؟

مدافع  حارس  وسط ميدان  مهاجم  أخرى

س9: هل تؤثر الرشاقة على الأداء المهارات التي تعتمد على الارتقاء؟

نعم  لا

س10: هل تأثر الرشاقة في أداء مهارات التسديد والتمرير؟

نعم  لا

## الملاحق

س11: هل تطوير صفة الرشاقة تحسن من مهارات التقنية للمراوغة؟

نعم  لا

س12: هنالك أنواع من السرعة من وجهة نظرك ما هي السرعة التي تتأثر ب تحسين صفة الرشاقة؟

سرعة الانتقالية  سرعة الانفجارية  سرعة رد الفعل  أخرى

س13: من خلال تجربتك كمرب ما هي أهم المهارات التي تتأثر بالمرونة في كرة القدم؟

تمرير  تسديد  مراوغة  ضرب الكرة بالرأس  استقبال الكرة   
الارتقاء لاستقبال الكرة  أخرى

س14: ما هي نسبة أهمية صفة الرشاقة في رياضة كرة القدم؟

%10-0  %30-10  %70-30  %100-70  %100

**المحور الثالث :** يلقي المدرب الرياضي اهتمام بصفة المرونة خلال العملية التدريبية.

س15: ما هي نسبة اهتمامك بالمرونة بالنسبة للصفات البدنية الأخرى؟

%25-0  %50-25  %75-50  %100-75

س16: هل انخفاض مستوى المرونة يؤثر على أداء لاعبي كرة القدم؟

نعم  لا

س17: حسب رأيك كمدرّب كيف ترى أهمية المرونة بالنظر إلى الصفات البدنية الأخرى المؤثرة على

أداء لاعبي كرة القدم؟

الأكثر أهمية  مهمة أيضا  غير مهمة

س18: تنمية المرونة هدف في البرنامج التدريبي كيف تعتبرها أنت كمدرّب؟

## الملاحق

هدف رئيسي  هدف ثانوي  هدف من الكماليات (غير مهم)

س19: هل تركز على تنمية المرونة أثناء التدريبات؟

دائماً  أحياناً  لا تركز

س20: هل هناك تمارين خاصة للمرونة في كل حصصك التدريبية؟

نعم  لا

س21: ما هو الجانب أو الجوانب التي تؤثر عليها المرونة؟

البدني  المهاري  الخططي

س22: ما هي نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة المراوغة ؟

ضعيف  متوسط  كبير

س23: ما هي نسبة تأثير صفة المرونة على تطوير الأداء التقني لمهارة التي تحتاج إلى الارتقاء؟

ضعيف  متوسط  كبير

س24: في أي مرحلة عمرية للاعب كرة القدم يتم تطوير المرونة؟

أقل من 13 سنة  أقل من 15 سنة  أقل من 17 سنة

أقل من 19 سنة

س25: ما هي المرحلة العمرية التي تكون فيها المرونة في أحسن مستوياتها؟

براعم  أصغر  أشبال  أكابر

س26: في أي مرحلة يتم تطوير المرونة في البرنامج السنوي؟

المرحلة الإعدادية  مرحلة المنافسة  المرحلة الانتقالية

س27: هل تقوم بتمارين خاصة بالمرونة في الإحماء قبل المباريات؟

نعم  لا

## الملاحق

س28: هل تتأثر الصفات البدنية الأخرى في حالة عدم تطوير صفة المرونة؟

نعم  لا

س29: في المرحلة الانتقالية يتوقف اللاعب عن التدريب هل تتأثر صفة المرونة بذلك؟

نعم  لا

- في حالة الإجابة بنعم، حدد كيف تتأثر؟

سلبي  إيجابي

- في حالة الإجابة بسلبي، ما هي الطرق التي تراها مناسبة للحفاظ على المرونة؟

.....

.....

.....

.....

.....

الملحق رقم 02:


**الاتحاد الجزائري لكرة القدم**  
**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL**  
**الرابطة الجزائرية لكرة القدم - قسنطينة**  
**LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE**  
**الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل**  
**LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL**



**Liste nominative des entraineurs**

Division Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	BOUDJERDA YAAKOUB	CA.TASSOUST
02	LAOUICI BILAL	CRB.JIJEL
03	BEKIOUA ABDESLAM	ES.CHEKFA
04	BOUAMOCHA MESSAOUD	JCR.TEXENNA
05	KAIKAA AZEDDINE	MC.TAHER
06	BOUZNADE MOHAMMED	NRB.ODJANA
07	KERROUM FAOUZI	US.EL MILIA
08	HELLA BILAL	USM.DJIDJEL
09	KEHAL MOHAMMED	USO.ALI
10	CHELIGHEM AHCENE	USS.A/AZIZ
11	BOUFALATA CHERIF	JS.MAROUF
12	LAIEB NABIL	ERB.DJIMLA
13	FENIER HOCINE	NRB.EMIR AEK
Division Pré-Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	FENIER AYACHE	CRB.TAHER
03	BOUTARFI FERHAT	CR.GHEZALA
04	GHIAT TARIQ	CR.OULED ALLAL
05	BOUZOK MAHIEDDINE	CR.OULED YAHIA
06	BOULBINA FARID	CSA.EL ANCER
07	KHELLAF NACER	JS.KAOUS
08	BOULKERARA FARID	US.OULED ASKEUR
09	ZARA BOUALEM	CRB.YADJIS





الإتحاد الجزائري لكرة القدم  
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL

الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل  
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL



Liste nominative des entraineurs

Division nationale 3		
N°	Nom & Prénom	club
01	HARROUCHE	JS.DIJJEL
02	BENMERZOUK	CRVM.JIJEL
INTER REGIONS		
01	ZAIMECHE	CRB.EL MILIA
REGIONALE 1		
01	KEDDAM	FC.TAHER
REGIONALE 2		
01	BEDRONNI	CRB.EL KANAR
02	MESSAOUDENE	USB.TAHER
03	LAOUICI	MB.KAOUS



الملاحق

الملحق رقم 03: استمارة التحكيم

الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	شهادة التدريب	مدة العمل في مجال الاختصاص	التوقيع
1- فواز بن محمد بن محمد	ماجستير	محضرين	5 سنوات	
2- منال بن محمد	ماجستير		8 سنوات	
3- هيام بن محمد	ماجستير			
4- أيتا وزه عند وكم	ماجستير	11	12 سنوات	
5- بولبيب محمد	ماجستير	نارت	12 سنوات	



# ملخص الدراسة



## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : واقع اهتمام المدربين بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر - ذكور -

### فرضيات الدراسة :

- 1- هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة الرشاقة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.
- 2- هناك اهتمام لدى المدربين بتنمية صفة المرونة خلال العملية التدريبية صنف أكابر.

### أهداف الدراسة :

- معرفة ما إذا كانت الرشاقة تلقى الاهتمام من طرف المدرب خلال العملية التدريبية.
- معرفة ما إذا كانت المرونة تلقى الاهتمام من طرف المدرب خلال العملية التدريبية.

### إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة: غير احتمالية قصدية والمتمثلة في 40 مدرب ومساعد عن طريق المسح الشامل.  
المنهج المستخدم : الإعتماد على المنهج الوصفي.

### الاستنتاج العام للدراسة:

- أهمية صفتي الرشاقة والمرونة كمكونان من مكونات اللياقة البدنية.
- الإلمام الجيد من طرف المدربين لمكانة الرشاقة والمرونة في كرة القدم.
- اهتمام المدرب الرياضي بتنمية صفتي الرشاقة والمرونة.