

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان :

دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرّبين

(دراسة ميدانية لبعض مدربي كرة القدم لولاية سكيكدة صنف أكابر)

من إعداد الطالبان:

- العامري حذيفة.
- موهوب حسام .

تحت إشراف الأستاذ:

صويلح عزيز.

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر وتقدير:

قال تعالى: ولئن شكرتم لأزيدنكم.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يسكر الناس لم يشكر الله"
فالحمد لله عزوجل أولاً وقبل كل شيء على تيسيره وتوفيقه لنا في إنجاز هذا العمل
المتواضع.

يسعدنا أن نتقن بعميق الشكر، وخالص التقدير والإحترام إلى أستاذنا الفاضل

"صويلح عزيز"

الذي أشرف علينا طيلة إنجاز هذا البحث بنصائحه، وإرشاداته القيمة كما تفضل علينا بوقته،

وذلك رغم إنشغالاته، وإرتباطاته، ونتمنى أن يجعل الله هذا العمل في ميزان حسناته، وأن

يجعله ذخراً لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكل طلبة العلم.

ولكل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بكلمة طيبة أو بدعاء خفي.

الإهداء :

الحمد لله الذي وفقنا لهذا العمل ولم تكن لنصل إليه ولولا فضل الله علينا والصلاة والسلام على من بكى شوقا لرؤيتنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، أما بعد:

إلى من قال فيهما الخالق: (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا).
إلى التي كانت الملاذ والمأوى وسر سعادتي إلى التي كانت منبع قوتي وعطائي إلى التي تحمل أحق كلمة نطق بها اللسان، ويهتز لها عرش الرحمان، إلى أمي الغالية أطل الله في عمرها.
إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار ألى من علمني العطاء بدون إنتظار، إلى من حمل إسمه بإفتخار، أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثمار قد حان قطافها بعد طول إنتظار، إلى والدي العزيز

إلى إخوتي الأعزاء

وإلى أصدقائي، وإلى الزميل "حسام"

وإلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجيجل وكل من ساهم في هذا العمل من قريب أو بعيد.

حذيفة

الإهداء :

بداية نحمد الله عز وجل الذي بنعمته تتم الصالحات و بعد اهدي هذا العمل الى كل من شجعني على
المثابرة "أبي" و "أمي" و إلى كل من بذلوا جهدا و ساندوني "إخوتي"

أتقدم بأسمى عبارات الشكر و الإخلاص إلى الأستاذ المشرف "عزير صويلح" الذي انحنى بشموخه و
تواضعه ليحمل عناء الإشراف و قدم لنا يد المساعدة و التوجيه طيلة فترة إعداد المذكرة و الذي لم يبخل
علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة و الهادفة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى أعضاء هيئة التدريس بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
لجامعة محمد الصديق بن يحيى-جيجل-، عرفانا و تقديرا لكل أساتذتي الذين أناروا لنا الطريق خلال
مشوارنا الدراسي و إلى زملائي الأفضل خاصة زميلي في إنجاز هذا التقرير "حذيفة" وكل من ساهم من
قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث.

حسا

قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير
ب.ت	إهداء
ث	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
خ	ملخص الدراسة باللغة العربية
ظ	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	1. إشكالية الدراسة
6	2. فرضيات الدراسة
6	3. أهداف الدراسة
7	4. أهمية الدراسة
7	5. أسباب إختيار الدراسة
7	6. مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	7. الدراسات السابقة والمثابهة
12	8. التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: أهمية التكنولوجيا في التدريب الرياضي	
16	تمهيد
17	1- التدريب الرياضي
17	1-1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي
18	1-2 - مفهوم التدريب الرياضي
19	1-3- مميزات التدريب الرياضي

20	4-1 واجبات التدريب الرياضي
20	1-4- الواجبات التربوية
21	2-4- الواجبات التعليمية
21	3-4- الواجبات التنموية
21	5-1- خصائص التدريب الرياضي
21	1-5-1- تحقيق الإنجاز الرياضي
22	1-5-2- الاعتماد على المعارف والمعلومات العلمية
23	1-5-3- الاعتماد على التكنولوجيا
23	1-5-4- التنوع في التدريب الرياضي
24	1-5-5- إستمرارية العملية التدريبية
24	1-5-6- أثر التدريب على حياة الفرد
25	1-5-7- دور الفرد الرياضي
25	1-5-8- التحلي بالأخلاق الرياضية الرفيعة
26	1-6- مبادئ التدريب الرياضي
26	2- التكنولوجيا
26	2-1- مفهوم التكنولوجيا
27	2-2- تطور مفهوم التكنولوجيا
27	2-3- خصائص التكنولوجيا
28	2-4- الخصائص والمميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي
28	2-5- مراحل تطور التكنولوجيا
29	2-6- دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي
30	2-7- أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم
30	2-7-1- GPS
32	2-7-2- Lactate pro:
34	2-8- أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم
34	2-8-1- تحليل المباراة (Match Analysis)

36	2-8-2-برنامج Dartfish
41	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم (الأداء البدني والتكتيكي)	
43	1-الاعداد البدني:
44	1-1- مفهوم الاعداد البدني
44	1-2- انواع الاعداد البدني
45	1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام
45	1-2-2-1- مرحلة الإعداد الخاص
46	1-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات
46	1-3- أهمية الإعداد البدني
47	1-4- الصفات البدنية
47	1-4-1- تعريف اللياقة البدنية
52	1-5- مكونات الصفات البدنية
53	1-6- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم
55	2-الاعداد التكتيكي
55	1-2- مفهوم الاعداد التكتيكي
55	2-2- أنواع خطط اللعب
55	2-2-1- الخطط الهجومية
56	2-2-2- الخطط الدفاعية
58	2-2-3- خطط تسجيل الارقام
58	2-3- مراحل الاعداد الخططي
58	2-3-1- اكتساب المعارف و المعلومات الخططية
59	2-3-2- اكتساب واتقان الاداء الخططية
59	2-4- خطط اللعب أثناء المنافسات
60	2-4-1- تشكيلة 4-4-2
60	2-4-2- تشكيلة 4-2-3-1
61	2-4-3- تشكيلة 4-3-3

61	3-5-2-4-4-2 تشكيلة
61	3-4-3-5-4-2 تشكيلة
62	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
65	1. الدراسة الاستطلاعية
65	2. المنهج المتبع
65	3. مجتمع و عينة الدراسة
65	4. مجالات الدراسة
66	5. متغيرات الدراسة
66	6. أدوات و تقنيات الدراسة
66	7. المعالجة الإحصائية
الفصل الرابع: عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة	
69	1. عرض و تحليل نتائج الدراسة
69	1.1. محور البيانات الشخصية
73	2.1. عرض و تحليل الفرضية الأولى
86	3.1. عرض و تحليل الفرضية الثانية
97	2.2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
97	1.2.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
98	2.2.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية
101	فرضيات مستقبلية
103	خاتمة
105	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق
	الملحق (01): يمثل إستمارة إستبيان موجهة للمدربين

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول

69	يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم	1
70	يمثل توزيع المدربين حسب نوع المؤهل العلمي الذي يحملونه	2
71	يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة	3
72	يمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها	4
73	يمثل عدد المدربين الذين يعتمدون على التكنولوجيا الحديثة في التدريب	5
74	يمثل عدد المدربين الذين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية	6
75	يمثل عدد الاندية التي تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم	7
76	يمثل عدد المدربين الذين لا يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب	8
78	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين	9
79	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم	10
81	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز LactateAnalyse يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	11
82	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين	12
84	يمثل مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	13
86	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية تأثير على تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم	14
87	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم	15
88	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين	16
89	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور. تحركات اللاعبين داخل الملعب	17

90	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم	18
91	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن استخدام طائرة بدون طيار Drone يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.	19
94	يمثل عدد المدربين الذين يرون أن إستخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم	20
95	يمثل مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم	21

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل تقنية التحكم عن طريق GPS	31
2	يمثل جهاز Lactate pro	33
3	يمثل واجهة تطبيق Dartfish	38
4	يمثل واجهة التحليل لتطبيق Dartfish	38
5	يمثل المزامنة في المشاهد على تطبيق Dartfish	39
6	يمثل أدوات التذييل والرسم في تطبيق Dartfish	39
7	يمثل كيفية التقطيع والعرض المسلسل والمسلسل المدمج على تطبيق Dartfish	40
8	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم	69
9	يمثل توزيع المدربين حسب نوع المؤهل العلمي الذي يحملونه	70
10	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة	71
11	دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها	72
12	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يعتمدون على التكنولوجيا الحديثة في التدريب	74
13	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية	75
14	دائرة نسبية تمثل عدد الاندية التي تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم	76
15	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين لا يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب	77
16	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين	79
17	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبين كرة القدم	80
18	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز LactateAnalyse يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	82

83	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين	19
85	دائرة نسبية تمثل مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم	20
87	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية تأثير على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم	21
88	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبين كرة القدم.	22
89	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين	23
91	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب	24
92	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الأداء الخططي للاعبين كرة القدم	25
93	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن Drone يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبين كرة القدم	26
94	دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم	27
96	دائرة نسبية تمثل مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم	28

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة:

دور إستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين
دراسه ميدانية على مدربي فرق ولايه سكيكدة.

مشكلة الدراسة:

تم صياغة مشكلة الدراسة في التساؤل التالي:

ما هو دور إستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر
المدربين؟

و نتج عنه تساؤلات فرعية هي:

- ✓ هل إستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ هل إستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة
القدم؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى:

- ✓ -معرفة دور الوسائل التكنولوجية في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ معرفة دور الوسائل التكنولوجية في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

تمثلت الفرضية الرئيسية في:

- لإستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

ونتج عنه تساؤلان فرعيان :

✓ إستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب له أثر إيجابي في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

✓ إستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب له أثر إيجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

تمثل مجتمع دراستنا في تدريبي كرة القدم لفئة الأكاير المنتمين إلى الرابطة الولائية سكيكدة البالغ عددهم 41 مدرب

عينة بحثنا هي عينة عشوائية بسيطة تمثلت في 22 مدربا.

إستخدم الباحثان المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة، وتم توزيع إستمارة إستببيان مكونة من 21 سؤال.

نتائج الدراسة:

بعد تطبيق الأساليب الإحصائية تم الوصول إلى النتائج التالية:

✓ الفرضية الفرعية الأولى "لإستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب أثر ايجابي في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم" محققة.

✓ الفرضية الفرعية الثانية "لإستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب أثر ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم" محققة.

✓ ومن خلال هذا تم تأكيد صحة الفرضية الرئيسية "لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين اداء لاعبي كرة القدم" محققة.

إقتراح فرضيات مستقبلية:

✓ ضرورة إستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لتحسين أداء لاعبي كرة القدم.

✓ لإستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

✓ لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

✓ ضرورة إعتداد المدربين على التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية.

- ✓ على المدربين الإلمام بكيفية إستخدام مختلف التكنولوجيات الحديثة في التدريب لما لها من دور في تحسن أداء لاعبي كرة القدم.
- ✓ ضرورة إعتداد الأندية الجزائرية على مختلف الوسائل التكنولوجية للارتقاء لمصاف الكبار.
- ✓ إستخدام (GPS) من أكثر التقنيات مساهمة في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.
- ✓ يعتبر برنامج Dartfish من أكثر البرامج مساهمة في تحليل أداء لاعبي كرة القدم.

Summary of the study

Title of the study:

The role of using modern technology in training in improving the performance of football players from the coaches' point of view, a field study on the coaches of Skikda state teams.

Problem of the study:

The study problem was formulated in the following question:

- What is the role of using modern technologies in training in improving the performance of football players from the coaches' point of view?

This resulted in sub-questions:

- ✓ Does the use of modern technologies in training have a role in improving the physical performance of football players?
- ✓ Does the use of modern technologies in training have a role in improving the tactical aspect of football players?

Aims of the study:

The study aimed to:

- ✓ Knowing the role of technological means in developing the physical performance of football players.
- ✓ Knowing the role of technological means in developing the physical performance of football players.

Hypotheses of the study:

The main hypothesis was:

- The use of modern technology in training has a role in improving the performance of football players.

It resulted in two:

- ✓ The use of modern technology in training has a positive effect on improving the physical performance of football players.
- ✓ The use of modern technology in training has a positive effect on improving the tactical aspect of football players.

Our study population is represented in the football coaches of the senior class belonging to the Skikda wilaya association, which are 41 coaches.

Our research sample is a simple random sample of 22 trainers.

The researchers used the descriptive approach because it is the most appropriate to the nature of the subject of the study, and questionnaire consisting of 21 questions was distributed.

Results of the study:

After applying the statistical methods, the following results were obtained:

The first sub-hypothesis “The use of modern technologies in training has a positive effect on improving the physical performance of football players” is verified.

The second sub-hypothesis "The use of modern technologies in training has a positive effect on improving the tactical aspect of football players" is verified.

Through this, the validity of the main hypothesis “the use of modern technologies in training plays a role in improving the performance of football players” was confirmed

Suggesting future hypotheses:

The need to use modern technologies in training to improve the performance of football players.

- ✓ The use of modern technologies in training has a positive role in developing the physical performance of football players.
 - ✓ The use of modern technologies in training has a positive role in improving the tactical aspect of football players.
 - ✓ The need for trainers to rely on modern technologies in the training process.
 - ✓ Coaches must know how to use various modern technologies in training because of their role in improving the performance of football players.
-
- ✓ The need for Algerian clubs to rely on various technological means to rise to the ranks of adults.
 - ✓ The use of (GPS) is one of the most contributing technologies to the development of the physical performance of football players.
 - ✓ Dartfish program is considered one of the most contributing programs in analyzing the performance of football players

المقدمة:

ساهم التقدم العلمي في الإرتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل التفوق والامتياز الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل اليها العامل في هذا المجال، هذا عائد إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية بدرجة كبيرة على مستوى رياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الإهتمام و الشعبية الكبيرة التي إكتسبتها المنافسات والبطولات في كل أقطار العالم، أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة تحت باهتمام وشغف كبير، حيث بلغ الإهتمام ذروته في المنافسات والبطولات القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون متعلقة على نتائجها.(عبلة، 2016، ص16)

حيث نلاحظ في كرة القدم تطورات كثيرة فيما يخص التطور التكنولوجي، حيث هناك وسائل التكنولوجية مستعملة من طرف الحكام والمدربين في المباراة، وللوسائل التكنولوجية دور مهم في كل المجالات وبالأخص في المجال الرياضي، فهي تعمل على مساعدة الحكم والمدرب واللاعب على تحقيق الهدف المنشود، فبواسطة هذه التكنولوجيا تساعد في التحكم في المباراة وتحقيق نتائج في المستوى، ولإثراء الحديث ولمعرفة ما هي هذه الوسائل التكنولوجية إرتئينا القيام بهذه الدراسة حول دور إستخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

ولقد تناولنا في دراستنا لهذا الموضوع من خلال خطه البحث التي شملت على مقدمه كانت عبارته عن تقديم وإثارة للموضوع، ثم الاطار العام للدراسة الذي تمثل في عرض إشكالية البحث وصياغة الفرضيات وذكر أهمية الدراسة والهدف منها ،وكذلك تعريف مصطلحات البحث وعرض و تحليل الدراسات السابقة والمشابهة ثم قسمت الدراسة إلى جانبين :

الجانب النظري الذي قسم بدوره الى فصلين:

الفصل الاول: تطرق فيه عن أهمية التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: تطرق فيه عن الإعداد الرياضي في كرة القدم(الإعداد البدني و التكتيكي)

الجانب التطبيقي إحتوى على فصلين:

الفصل الأول: شمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية والتي تتمثل في البحث،مجتمع وعينة البحث، والأدوات المستخدمة في بحثنا ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية ،وكذلك الاساليب الإحصائية.

الفصل الثاني: تم طرح نتائج البحث من خلال مناقشة فرضيات البحث مقارنتها بالنتائج بموضوعية وأمانة علمية ، وأستخلص في الاخير اقتراح فرضيات مستقبلية.

الجانِب التمهيدِي:

الإشكالية:

أصبح التدريب الرياضي بصورة المتعددة عملية لها دورها الهام في المجتمعات المعاصرة، فقد صار مجالاً للتنافس بين كل قطاعات المجتمع، بل أصبح ميداناً للتسابق بين مختلف الدول والشعوب كأحد الوسائل الهامة لزيادة الكفاءة البدنية و المهارية وغيرها من الكفاءات تماشياً مع التطورات الخاصة لهذا الجانب. ويسعى التدريب الرياضي إلى إحداث تغييرات في أنماط و سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه يسهم في تكيف الفرد بالنسبة لظروف المحيطة به الى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله. (علاوي، 1990)

التدريب الرياضي الحديث هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالشخص إلى التكامل في الأداء الرياضي، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز بالمنافسات، ولتحقيق ذلك يجب على المدربين مواكبة التقدم العلمي الكبير الحاصل في طرق التدريب الحديث، والتي يجب التعامل معها لتحقيق الإقتصادية في الوقت والجهد والمال، ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه العديد من الدول هو نتيجة استخدام مختلف الوسائل والأجهزة التكنولوجية الحديثة وكرة القدم من بين الرياضات التي استفادت من هذا التطور الكبير. (علاوي، 1990)

إن الملاحظ لمعطيات كرة القدم الحديثة يكشف مدى التطور الملحوظ في الجهد المبدول من قبل اللاعب، الذي أصبح يتميز بالقدر الكبير من القوة، السرعة وتكرارها في مختلف الواجبات الدفاعية و الهجومية، كالاندفاع البدني للسيطرة على الكرة وتحويلها بفعالية أكبر، خاصة في الصراعات الثنائية خلال الضغط على المنافس والتحول السريع في الهجمات المعاكسة والتي أصبحت أكثر من ضرورة.

لقد أصبحت فترات الراحة قليلة جداً بين مختلف الواجبات البدنية المبدولة من قبل اللاعبين باختلاف مناصبهم نظراً لتكرار هذه الأخيرة بتردد أكبر خلال المباريات، وهذا ما أكدته العديد من التحاليل الكمية في كرة القدم.

تشير المعطيات الحديثة أنّ لاعب كرة القدم اليوم أصبح يقوم بحركات قصيرة ذات شدة عالية من 25 الى 30 ثانية في كل دقيقة خلال المباراة، لقد كشفت هذه الأخيرة عن الأهمية الكبيرة للمخزون الطاقي للاعب خلال التدريبات والمباريات، أين يلعب دوراً أساسياً في توفير الطاقة اللازمة لأداء مختلف الواجبات التي تتطلبها لعبة كرة القدم عامة و منصب اللعب خاصة، وعليه يمكن القول أن كرة القدم اليوم أصبحت تخضع

لمؤشرات ومتطلبات عديدة ودقيقة تدفع العاملين في هذا المجال لى التدقيق في التعامل معها وأخذها في مقدمة إهتمامتهم المنهجية في تحضير فرق كرة القدم للوصول بها إلى أعلى المستويات. (قاسم، 2018)

تُعد كرة القدم لعبة ديناميكية ومتعددة الجوانب حيث تضم السرعة، الخفة، التوازن والقدرة على التحمل....، فضلا على القدرة على الجري المتكررة، ومن الضروري أن يختار المدربون التمارين التي تشبه بشكل وثيق مواقع اللعبة، وذلك من خلال الاعتماد على مختلف الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب. (CRESSER, 2012)

تعتبر التكنولوجيا الحديثة من الإنجازات العلمية المعاصرة، التي أصبح لها تأثير مباشر على حياة الإنسان في وقتنا الحاضر، وأن هذا التطور الهائل في التكنولوجيا الحديثة بات يفرض على عالم التدريب الرياضي في كرة القدم الاستعانة به واستخدامه من أجل بلوغ الأهداف المرجوة والمنشودة وعليه فإن بلوغ النتائج الجيدة لن تتأتى إلا من خلال معرفة أهمية ونجاعة الوسائل التكنولوجية الحديثة في مواكبة أهداف رياضة كرة القدم.

وكرة القدم من أكثر الرياضات استفادة من الوسائل التكنولوجية الحديثة في تطوير طرق تدريبها، حيث وُقّرت بهذا وقتا كبيرا على المدربين والباحثين في شؤون كرة القدم في الوصول إلى المستوى العالي المراد بلوغه في أسرع وقت وأقرب درب يسلكه المدرب واللاعب. (قاسم، 2018)

وفي هذا الصدد ذكرت الدراسات السابقة: دراسة الطالبان "دادن بوزيان" و"بن عائشة أسامة" تحت عنوان: "واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، ودراسة الطالبان "مزور اسلام، بن حليلو يوسف" تحت عنوان: "دور التكنولوجيات المعلومات ومساهماتها في تحسين العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لولاية أم بواقي"، إضافة إلى دراسة الطالب "حريزي علاء الدين" تحت عنوان: "واقع استخدام الوسائل الالكترونية في البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم".

أهمية التكنولوجيا الحديثة في تدريب كرة القدم إذ اعتبرتها ذات منفعة إيجابية في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، فإستغلال هذه الوسائل حسبها يسمح للمدرب في: الاختصار في الجهد والوقت، مساعدة المدرب في زيادة فاعلية التدريب، تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم، وضع البرامج التدريبية وتطوير الجانب الخططي للفريق... .

وهذا ما دفع الباحثان إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

ما هو دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟

و التساؤلات الفرعية هي:

- هل استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب له أثر ايجابي في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب له أثر ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

• الأهمية النظرية:

- الدور الحساس الذي تلعبه الأجهزة التكنولوجية الحديثة في كرة القدم.
- قد تساهم هذه الدراسة في لفت إنتباه المدربين الى أهمية الوسائل التكنولوجية.

• الأهمية الميدانية:

- توعية المدربين لإستعمال الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.
- إستعانة المدربين بالأجهزة التكنولوجية الحديثة يساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

- تبيان أهمية الوسائل التكنولوجية الحديثة ومدى مساهمتها في تسهيل عمل المدرب.

4-أسباب اختيار الدراسة:

توجد أسباب ذاتية وموضوعية، وتتمثل في:

• الأسباب الذاتية:

- الميل الى رياضة كرة القدم.
- نقص هذه المواضيع التي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة في كرة القدم الجزائرية.
- عدم وجود دراسات سابقة على مستوى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة جيجل.

• الأسباب الموضوعية:

- الموضوع يندرج ضمن التخصص.
- معرفة دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في عملية التدريب في كرة القدم.
- توضيح فعالية التكنولوجيات الحديثة في تطوير البرامج التدريبية.
- إبراز أهمية التكنولوجيات الحديثة في تطوير الأداء البدني والتكتيكي للاعبين كرة القدم.

5- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- معرفة دور الوسائل التكنولوجية في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة دور الوسائل التكنولوجية في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

6-مفاهيم الدراسة:

1-6- التكنولوجيات الحديثة:

- **التعريف الاصطلاحي:** يرى "ابراهيم حلمي" أن: التكنولوجيا ليست سلعة تباع أو تشتري كما أنها لا تستقر في المعدات والآلات الحديثة و لا في المعاهد والمؤسسات بل هي في النهاية خبرة يكتسبها أفراد عاملون في إطار مؤسساتهم تتيح لهم تحويل تلك المعارف والخبرات إلى نشاط إنتاجي.

- **التعريف الاجرائي:** هي كل الأجهزة والوسائل التكنولوجية الحديثة المستخدمة في العملية التدريبية في كرة القدم القائمة على الكفاءة و السرعة العالية في تنفيذ المهام التي يحتاج إليها المدرب، فيصبح قادراً على الوصول إلى أهدافه التدريبية بمختلف الطرق بأسرع وقت وبأعلى درجات الكفاءة.

6-2- التدريب الرياضي:

- **التعريف الصلحاحي:** يعرفه "محمد حسن علاوي" أنه: عملية تربوية تخضع للاسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الانشطة الرياضية. (علاوي، 1990، ص36)

ويعرفه "مفتي ابراهيم حمّاد" بأنه: العمليات التدريبية و التنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة وإعداد اللّاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليه لأطول فترة زمنية ممكنة. (حماد، 2001، ص11)

- **التعريف الاجرائي:** هو عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلاً عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.

6-3- تعريف كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحى:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها "رومي جميل": كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها جميع أصناف المجتمع، تُلعب بفريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعب يضم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكّام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (الدلي لحر، 1997)

- **التعريف الاجرائي:** كرة القدم من الرياضات الجماعية تلعب من فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب، تلعب في ملعب يكون مستطيل الشكل في مباراة لمدة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين مع وجود فترة راحة بين الشوطين 15 دقيقة، والفائز يحدد من يسجل أكثر في مرمى الخصم ويدير المباراة حكم رئيسي، حكمين مساعدين، حكم محافظ، بالإضافة إلى حكّام الفيديو.

6-4- المدرب الرياضي:

• **التعريف الاصطلاحي:** هو ذلك الشخص الذي يملك مهارة أو معرفة أو خبرة ويعمل على نقلها للآخرين من خلال برامج تدريبية منظمة او أثناء تأدية العمل ولا بد ان تتوفر لديه القدرة على توصيل المعلومات للآخرين. (الصحاف، 1999)

• **التعريف الاجرائي:** هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب،

فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة.

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

7-1- الدراسات المثابفة:

• الدراسة الأولى:

دراسة الطالبان "دادن بوزيان" و "بن عائشة أسامة" تحت عنوان: "واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، بحث وصفي أجري على بعض مدربي كرة القدم بولاية معسكر سنة 2019. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، ومعرفة إسهاماتها في مجال التدريب، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالطريقة الصحيحة لكونه منهج مناسب وملائم لحل المشاكل المطروحة وقد استخدم الباحث طريقة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد طبقت الدراسة على عينة متكونة من مجموعة من مدربي ولاية معسكر مدربي النخبة، حيث تم اختيارهم بطريقة مدروسة وغير عشوائية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-معرفة دور التكنولوجيا الحديثة في تدريب كرة القدم.

-تنبيه المدربين إلى أهمية استعمال التكنولوجيا الحديثة في كرة القدم.

-أهمية التكنولوجيا الحديثة في تدريب كرة القدم.

-استعانة المدربين بالوسائل التكنولوجية الحديثة يطور الأداء الرياضي.

• الدراسة الثانية:

دراسة الطالبان "مزور اسلام، بن حليلو يوسف" تحت عنوان: "دور تكنولوجيا المعلومات ومساهمتها في تحسين العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لولاية أم بواقي".

وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الطريقة التي يتم بها استخدامه تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية ومساهمة التكنولوجيا في التنسيق بمستوى الفريق في المستقبل، وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه مناسب وملائم لحل المشكلة المطروحة، وقد استخدم الباحثان استمارة استبيان مكونة من 22 اسئلة موجهة، وقد طبقت الدراسة على مجموعة من المدربين والمختصين، وقد كانت اختيار العينة بطريقة مقصودة وعمدية حرصا للوصول إلى نتائج أكثر دقة ومطابقة للواقع، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

-دور التكنولوجيا في تحسين العملية التدريبية.

-أهمية التكنولوجيا في مجال التدريب.

-الدور التي تلعبه التكنولوجيات الحديثة في مساعدة مدربي كرة القدم.

-الدور الذي تلعبه التكنولوجيات الحديثة في تحسين مستوى لاعبي كرة القدم.

-تتبيه المدربين إلى أهمية استعمال التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية.

• الدراسة الثالثة:

دراسة الطالب "حريزي علاء الدين " تحت عنوان: "واقع استخدام الوسائل الالكترونية في البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم".

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استعمال الوسائل الالكترونية الحديثة في تطبيق البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي تماشيا مع طبيعة الموضوع، وقد استخدم الباحث استمارة استبيان مكونة من 20 سؤال موجهة للاعبين وأخرى من 20 سؤال موجهة للمدربين، وقد كان اختيار العينة بطريقة العشوائية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن الوسائل الالكترونية الحديثة أثناء الاعداد البدني البدني في برامج التدريب للاعبين كرة القدم ضرورية ممّا لها دور في التقليل من الأخطاء والابتعاد عن المشكلات التي كانت تواجه المدرب واللاعبين.
- تساهم الوسائل الالكترونية الحديثة في اتخاذ القرار المناسب والصحيح في وقت وجيز و بأقل جهد.
- الانسجام والتناسق في الفريق ناتج عن استعمال هذه الوسائل.
- مساهمة الالكترونيات الحديثة في الارتقاء بمستوى كرة القدم الجزائرية.

7-2 الدراسات المشابهة:

• الدراسة الاولى:

دراسة "الطالبة فايزة خلود" تحت عنوان: "دور الوسائل التكنولوجية في أهداف درس التربية البدنية والرياضية".

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الوسائل التكنولوجية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية، وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه المنهج الذي يتلائم مع طبيعة الموضوع، وقد استخدم في ذلك الاستبيان كأداة لجمع المعلومات، وقد طبق العينة على مجموعة متكونة من أساتذة التربية البدنية والرياضية بمتوسطات ولاية معسكر، حيث اجري من كل متوسطة بمجموع 40 أستاذًا في مادة التربية البدنية والرياضية، وقد تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية ومدرسة.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى:

- التكنولوجيا بإمكانها مساعدة الأستاذ في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
- للتكنولوجيا دور فعال في تحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
- تساهم التكنولوجيا الحديثة في تحقيق أهداف درس التربية البدنية والرياضية.

• الدراسة الثانية:

دراسة الطالبة " نوي شهرزاد" تحت عنوان: "تكنولوجيا المعلومات ومساهمتها في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم".

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي تماشياً مع طبيعة الموضوع، وقد استخدم الباحث

استمارة استبيان موجهة للمدربين وقد طبقت العينة على مجموعة من المدربين في المستوى العالي من القسم الأول والثاني، وقد كان اختيار العينة بطريقة العشوائية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

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

-تساهم تقنية دار فيش في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من العرض السابق للدراسات السابقة والمتشابهة، تطرقت الدراسة السابقة الأولى إلى جوانب تخص الوسائل التكنولوجية في التدريب، فتناول الباحثان "دادن بوزيان" و"بن عائشة أسامة" دراسة تحت عنوان: "واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضية"، هدفا من خلالها إلى معرفة واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، ومعرفة إسهاماتها في مجال التدريب.

أما الدراسة السابقة الثانية فتطرقت إلى جوانب تتعلق بطرق استخدام تكنولوجيا المعلومات، فتناول الباحثان "مزور اسلام، بن حليو يوسف" دراسة تحت عنوان: "دور التكنولوجيات المعلومات ومساهمتها في تحسين العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لولاية أم بواقي"، هدفا من خلالها إلى معرفة الطريقة التي يتم بها استخدام تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية.

أما الدراسة السابقة الثالثة فتطرقت إلى جوانب تتعلق بالوسائل الالكترونية في العملية التدريبية فتناول الباحث "حريزي علاء الدين" دراسة تحت عنوان: "واقع استخدام الوسائل الالكترونية في البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استعمال الوسائل الإلكترونية الحديثة في تطبيق البرامج التدريبية أثناء الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.

أما الدراسة المشابهة الأولى فتطرقت إلى جوانب تتعلق بدور الوسائل التكنولوجية في درس التربية البدنية دراسة، فتناولت الباحثة "فايزة خلود" دراسة تحت عنوان: "دور الوسائل التكنولوجية في أهداف درس التربية البدنية والرياضية"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه الوسائل التكنولوجية في تدريس مادة التربية البدنية والرياضية.

أما الدراسة المشابهة الثانية فتطرق إلى دور تكنولوجيا المعلومات في العملية التدريبية، فتناولت الباحثة "نوي شهرزاد" دراسة تحت عنوان: "تكنولوجيا المعلومات ومساهمتها في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم.

وعلى هذا الأساس قام الباحثان بتناول دراسة بعنوان: "ما هو دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، وقد استفاد الباحثان من هذه الدراسات:

- تحديد مشكلة البحث.
- كيفية تحديد خطة وإجراءات البحث.
- صياغة اشكالية الدراسة.
- ضبط فرضيات الدراسة.
- تحديد المنهج العلمي المناسب للدراسة.
- تحديد أدوات الدراسة.

أهم النتائج:

- للسائل التكنولوجية أهمية في تدريب كرة القدم.
- التكنولوجية الحديثة تساهم في تطوير أداء اللاعبين.
- استعانة المدربين بالتكنولوجيا الحديثة تساهم بتحسين العملية التدريبية.

الجانب النظري:

الفصل الأول:

أهمية التكنولوجيا الحديثة

في التدريب الرياضي.

تمهيد:

في ظل التحولات الحاصلة في مجال التكنولوجيا و اتساع استخداماتها التي اصبحت ضرورة حتمية لتحقيق الاهداف الماسومة، فالتطور التكنولوجي رافقه الزيادة في عدد الوسائل التكنولوجية و تشعب إستخداماتها، فأصبحت تستخدم في عدة مجالات من بينها مجال الإعداد البدني و التكتيكي ، التي تسعى بدورها إلى حل العديد من المشكلات و تسهيل عمل المدربين و إجتياز العراقيين التي تواجههم، وبالرغم من الأهمية الكبيرة للوسائل التكنولوجية إلا أنها تعنى بعدة تحديات و عراقيل. في إستخدام هذا النوع من الوسائل و التقنيات، وفي ذات السياق فإن مجال الإعداد البدني و التكتيكي قد إستفاد بشكل كبير من ظهور هذه التكنولوجيا و هذا ماسهل عمل المدربين و إختصر عليهم الجهد و الوقت ، وساهم في تحسين مستوى لاعبي كرة القدم.

2- التدريب الرياضي:

1-1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الانسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب الرياضي بشكله الحالي، حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائيا و عفويا ودون قصد أو إعداد، متمثلة في الجري وراء الفريسة ليقبض عليها أو سباحة مجرى مائي لاجتيازه وتسلق أشجار لقطف ثمارها.. الخ. تلك المهارات الأساسية كانت بهدف كسب قوته.

مما تقدم نجد أن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية، والتي كان يزاولها الانسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرة الأساسية (كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة و الرشاقة)، لتطور الانسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية و ظهور القبيلة و العشيرة وأصبح كل فرد مسؤول عن الدفاع ، وأصبحت القوة العضلية و السرعة و الخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.ومن هنا أصبح التدريب الرياضي أمرا ملحا و ضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول للزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل ، رجل صغير أو كبير بطريقة عنيفة متعددة الجوانبولذلك أنشأت القاعات و الساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القدي ما قبل (3 - 4 آلاف سنة قبل الميلاد) اهتم المصريون القدماء و البابليون سكان واد الرافدين وكذلك بلاد فارس و الهند و الصين بالتدريب الرياضي و البدني وأصبح يأخذ مظهرها حضاريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الولىمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة (772 ق.م) واهتم الاغريق القدماء بالتدريب البدني و الرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد.(البسطوسي، 1999، ص19)

وإذا ما نظرنا إلى "الامير نمين ساكني لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتل بهدف التوسع الاستعماري فكان شعار كل أم اسبرطية تودع أبنائها إلى ساحة القتال "عد بدرعاو محمول عليه" وبذلك اهتم قدماء الاغريق بالتدريب البدني و الرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف والتي كانوا يسمونها "بالليسيوم" أما الصبيان و الفتيات حتى 15 سنة فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا" وبذلك انتعشت الرياضة عند الاغريق القدماء قدرها عندهم منذ الخمسينات من القرن ال20 وحتى الان والتدريب الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما مستقيدا من العلوم الطبيعية الاساسية :كالفيزياء و الرياضيات

و الميكانيكا و الكيمياء بأنواعها و العلوم الانسانية و التربوية المختلفة...الخ. تلك العلوم الاخرى التي أثرت تأثيرا ايجابيا على أسس و نظريات التدريب الرياضي الحديث ويرجع الفضل الى العلماء و الباحثين من الشرق و الغرب أمثال: "زاوسيورسيكي"، "ماتيف"، "هارا"، "هاتجر"، ومنذ ذلك الحين و الأرقام و المستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر ولقد كان في تلك السنوات التدريب في كل فاعلية و مسابقة أو لعبة رياضية على حدا حيث تناولها كثير من علماء الغرب من الولايات المتحدة بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الاسس والنظريات وتقديمها في الفردية أو على شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الاكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية و التدريبية وكانت تنافس العالم في الدورات الالومبية بأبطالها الممتازين وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي و الغربية بزعامة الولايات المتحدة الامريكية وبعد انهيارالاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي للناحية الشرقية و دول العالم الثالث التي تسانده وقل التعاون الرياضي و الثقافي بينهم بصفة عامة الى حد كبير و انفراد الولايات المتحدة الامريكية وحلفائها للسيطرة على العديد من الرياضات ولاننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات للعلوم الاخرى وتطويرها. (حسن حسين، 1987، ص 83)

1-2- مفهوم التدريب الرياضي:

يرى البعض ان كلمة "التدريب **Training**" مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية **Trahere** وتعني يسحب او يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح في اللغة الانجليزية وكان يقصد به قديما "سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد لاعداده للاشتراك في السباقات". (علاوي، 1990)

وفي لغتنا العربية يقال: درّب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، وعوده، ومزّنه ويقال: درّب البعير اي أدبه وعلمه السير في الدروب. (المعجم الوسيط، 1960، ص 276)

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة وموجهة ذات تخطيط عملي لاعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا وفنيا وخططيا ونفسيا وليس مقتصر على اعداد المستويات فقط،فلكل مستوى طريقته واساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطور مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة.(الفتاح، و السيد، 2002، ص 13)

يعرفه محمد علاوي " بأنه عملية تربية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافساتالرياضية، أو في نوع معين مغ أنواع الرياضة (علاوي، 2002 ، ص78)

و يشير أيضا مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق المبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الالعب والمسابقات عن طريق التأثر المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (بسطوجي، 1999، ص24)

1-3- مميزات التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية المؤثرة التي تلقي بمتطلبات جديدة ومتطورة دائما على العملية التدريبية و القائمين بها واهم هذه الخصائص ما يلي:

- يهدف التدريب الرياضي بشتى انواعه الى تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد خلال الممارسة العقلية لنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين الصحة العامة و بناء الجسم و تكامل الشخصية و ويصبح الفرد عضو نافع وفعال في المجتمع وعلى ذلك يمكن القول ان التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عالي اواقصى ما تهيئه له نفسه الى النشاط الرياضي الممارس.
- يتميز التدريب الرياضي بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق اعلى مستويات الانجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العلمية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي كعلم النفس والتربية والاجتماع الرياضي، وعلم الحركة والميكانيك وعلم التشريح والفيسيولوجيا والاختبارات والمقاييس و لم يعد الوصول الى اعلى مستويات الانجاز الرياضي متروك للخبرة الموهبة فقط بل اصبح يعتمد بشكل رئيسي على العلم في حل الكثير من مشاكل التدريب الرياضي الحديث الناتج عن الزيادة الهائلة في حجم الاحمال التدريبية وتشكيلها واكثرها فعالية.

- يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية من حيث السن والجنس مراعاة الفروق الفردية بين افراد الجنس الواحد في نفس النشاط حيث يختلف تدريب الناشئ عن لاعب الدرجة الاولى كما تختلف طبيعة وخصائص الانشطة الرياضية بالنسبة لرياضيات المختلفة سواء كانت جماعية او فردية .

- يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة حيث تتميز كل مرحلة عمرية بتطور طبيعي لبعض القدرات البدنية ومن ثم اختلاف نسبة تركيز محتويات التدريب بالنسبة للقدرات بما يتناسب وطفرة نمو هذه القدرات خلال مراحل العمر والذي يختلف من دولة الى اخرى تبعا لاختلاف الظروف البيئية والمناخية.

- يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية وتدرج زيادة متطلبات التدريب و نعني هنا الاستمرارية ليس فقط لفترة من فترات التدريب الموسمي أو لموسم تدريبي كامل بل الاستمرارية لعدة سنوات من أجل تحقيق افضل مستويات الانجاز .

- يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم و لمراقبة الطبية و التربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والاعداد ، اذ أن تقييم مدى تحمل لاعب لمجهود بدني أمر بالغ الاهمية للارتقاء بمستوى الاحمال التدريبية و كذلك المراقبة الطبية لضمان استقرار الحالة الصحية للاعب .

- يتميز التدريب الرياضي بتأثير على أسلوب حياة الفرد من ناحية التغذية و العادات الصحية و تنظي الحياة اليومية

- يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي لعملية التدريب.(عبد الفتاح، 1999، ص 19-14)

1-4- واجبات التدريب الرياضي:

للتدريب الرياضي مهام وواجبات كثيرة لا تعد و لا تحصى والتي يمكن اعتبارها واجبات المدرب الرياضي

وكما يلي:(الحاج، 2017)

1-4-1- الواجبات التربوية:

وتتضمن تربية الرياضي على حب الرياضة وأن يكون تحقيق المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة أساسية من حاجات الرياضي. وتشكيل دوافع وميول الرياضي والارتقاء بها بصورة تهدف أساسا إلى خدمة الوطن، بالإضافة إلى تطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

1-4-2-الواجبات التعليمية:

وتتضمن تعلم واتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية اللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن، وتعلم واتقان المهارات الخطئية الضرورية للمنافسة. ويسبق ذلك ويرافقه التنمية الشاملة والمتوازنة للصفات البدنية والقدرات الحركية الأساسية أو الارتقاء بالحالة الصحية.

1-4-3-الواجبات التنموية:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى الرياضي والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح بها القدرات المختلفة بهدف الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

1-5-5-خصائص التدريب الرياضي:

انطلاقا من كون التدريب الرياضي "عملية"، فهي إذن، عملية تحمل معنى الاستمرار والديمومة، لها بداية بينهما عمر معين، تنشأ وتنمو وتتطور، وتحمل في طياتها هدفا محددًا تصل إليه.

لذا فإن التدريب الرياضي يتميز بعدة خصائص مميزة، وهي: (الرضوان، 2019، ص5)

1-5-1- تحقيق الإنجاز الرياضي:

ما من عمل في الدنيا يقوم به كائن حي، ولا سيما الإنسان إلا ويهدف إلى تحقيق غرض أو مآرب أو غاية محددة. ويتميز الإنسان عن سواه من الكائنات الحية بكونه عاقلا، فهو يلاحظ ويحس ويدرك ويشعر ويفكر، ويتصور، ويخطط، ويضع البرامج للوصول إلى غايته المنشودة، ونعلم جميعا أن تحقيق أي هدف لا يمكن ضمان نجاحه أو تحقيقه إذا لم يقم هذه العمليات بدقة محكمة.

ومن هنا فإن التدريب الرياضي عملية محكمة تشكل أساسا ما يسمى بـ "رياضة المستويات العالية" ، أو "رياضة البطولات" ، وبمعنى آخر فإن التدريب الرياضي هو ممارسة النشاط الرياضي التخصصي بهدف الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

وطبقا لهذا المفهوم، فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض ملء وقت الفراغ، أو بهدف الترويح عن النفس أو كسب اللياقة البدنية العامة، ما هو إلا أسلوب آخر لممارسة النشاط الرياضي الذي يقع تحت عنوان "الرياضة الشعبية أو الجماهيرية" والتي تعني ممارسة غالبية افراد الناس النشاط الرياضي دون وجود هدف الوصول الى التفوق الرياضي أو دون وجود تخصص دقيق معين من أنواع النشاط الرياضي.

وطالما كان للتدريب هدف أشرنا اليه أنفا، فهو يسعى الى تنمية وتطوير القدرات كافة، من قدرات بدنية حيوية أساسية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الاطالة، القدرات التوافقية ، التوازن.. الخ، وقدرات حكية وخطية، وكذلك تنمية وتطوير السمات النفسية والذهنية للفرد الرياضي وتوجيهها والارتقاء بها الى أعلى مستوى ممكن في نوع من انواع الانشطة الرياضية.

ويتضح مما سبق، أن الاحمال التدريبية متباينة، فهي تتميز بالارتقاع أو الانخفاض في شدتها وحجمها وراحتها وكثافتها، ويستدعي ذلك استخدام جميع التمرينات أو الانشطة البدنية او المنافسات الرياضية التي تتميز بطول فترات تكرارها أثناء العمل في الوحدات التدريبية، لان ذلك يتطلب من الفرد الرياضي بذل اقصى ما يمكنه من جهد و دأب حتى يمكن أن يصل بذلك الاسراع في تطوير هذه القوى وتنميتها الى اقصى درجة ممكنة.

1-5-2- الاعتماد على المعارف والمعلومات العلمية:

يتميز التدريب الحديث في عالم الرياضة اليوم باعتماده على مصادر متنوّعة من المعارف والمعلومات العلمية، إذ يستمدّ مواده الأساسية من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية والأساسية والطبية وسواها من العلوم والمعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي.

يكفينا في هذا الصدد أن نشير إلى مدى أهمية علم الفيزيولوجيا والتشريح وما تقدمانه من معارف يتمّ في ضوءها دراسة البنية البدنية والعضلية والتشريحية للرياضي، ومعرفة خصائص بنيته واستثمارها وتوظيفها

بالشكل الأمثل في تدريبه وتطوير قدراته في نوع ما من أنواع الأنشطة الرياضية لتحقيق النجاح أو الفوز فيها.

أما في القدم، فقد كانت الموهبة الطبيعية الفردية تلعب الدور الحاسم في وصول الفرد إلى تحقيق الفوز في المنافسات؛ لذلك بات من الصعب بل من المستحيل اليوم أن يتم تطوير المواهب الرياضية وإيصالها إلى مستويات عالية دون تدريبها تدريباً طويلاً الأمد وعلى أسس علمية واضحة ودقيقة.

1-5-3- الاعتماد على التكنولوجيا:

يعتمد التدريب الحديث على التقنيات (التكنولوجيا) بما توفره من أدوات و وسائل ربط هامة تشكل نظم دعم ومساندة في تحسين عملية التعليم في العملية التدريبية، فحصول المؤسسات على هذه التقنيات يمكن المدربين والمتدربين من ربط ودمج تصوراتهم ورؤاهم المتعلقة بالعمل التدريبي؛ كما ان وجود مدربين أكفاء يمزجون ما بين التقنيات التدريبية وتطبيقات التكنولوجيا الحديثة يؤدي -بالتاكيد- إلى رفع مستوى قدرات وظائف الجسم وأجهزته عند الفرد الرياضي إلى أعلى درجة ممكنة.

ويعد استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي الحديث مهماً في إبراز النمط الإبداعي لمهنة التدريب، وهو يزيد من قدرة المتدرب على مواجهة الصعاب بطرائق تعليمية مبتكرة تزيد من عمق العلاقة بين المدرب والمتدرب، وتجعلها أكثر مرونة وإيجابية، كما تساهم في زيادة استيعاب المتدرب، وترفع من ثقته بنفسه وقدراته ومستوى فهمه وتفاعله مع مدربه، الأمر الذي يساهم في تحقيق نتائج رياضية بارزة.

1-5-4- التنوع في التدريب الرياضي:

يتنوع التدريب الرياضي بتنوع الافراد من حيث الجنس او العمر، لذلك فهو يحما صفة "الفردية" لانه يعنى به كل فرد رياضي على حدة، ويفرد له دراسة خاصة وتامة تتناسب مع نوع النشاط الذي يمارسه الفرد الرياضي. إذا التدريب الرياضي عملية تربوية تراعي هذه الفروقات مجتمعة وتأخذها بعين الاعتبار لتحقيق النجاح في اعداد الفرد الرياضي وتنمية قدراته وطاقاته للوصول به الى المستوى المطلوب.

فتدريب الذكور لاشك يختلف عن تدريب الاناث من نواحي متعددة تفرضها طبيعة كل منهن من الجوانب النفسية والبدنية وسواها؛ وكذلك تختلف عملية التدريب في الفريق الرياضي الواحد؛ إذ تأخذ بعين الاعتبار كل فرد على حدة، وما يتطلبه مركزه الذي يشغله بحسب نوع النشاط من قدرات بدنية ومهارية وحركية أو سمات نفسية.

ومن البديهي أن تراعي عملية التدريب الرياضي الفروقات الخاصة بكل نوع من انواع الانشطة الرياضية من حيث تشكيل الاحمال التدريبية وقدرات الاستشفاء المثلى والوحدات التدريبية المطلوبة ومدتها وسوى ذلك من المعايير التي تتقدم بالعملية التدريبية.

1-5-5- استمرارية العملية التدريبية:

تتسم العملية التدريبية بالاستمرار وعدم الانقطاع، فهي ليست موسمية ولا تشغل مدة زمنية معينة أو موسما محددًا ثم تنقضي وتزول أو تتوقف؛ إنها عملية مترابطة متكاملة في حلقات يتم بعضها البعض الآخر، ولذا فهي عملية مستمرة على مدار السنة ذلك أن الانقطاع الغير مبرر يؤدي الى قطع سلسلة التدريب المتكاملة و إلى هبوط مستوى قدرات الفرد الرياضي، مما يضيع الجهد والوقت، ويتطلب بناء البدء بها من جديد في محاولة الرفع من القدرات ووظائف الجسم المختلفة من جديد.

ومن هنا يجب ان تستمر عمليات التدريب منذ بدء التخطيط لها وتنفيذها في مراحلها الاولى المبكرة مروراً بالانتقاء المثالي المبكر حتى الوصول الى أعلى المستويات الرياضية، وذلك دون اي توقف أو انقطاع حتى يصل الرياضي الى قرار الاعتزال نهائياً والتوقف عن ممارسة نشاطه الرياضي.

إذا يمكن التأكيد على أن عنصر الزمن في العملية التدريبية منوط بالخطة التدريبية أساساً، فالتخطيط المنظم هو الأساس في العملية التدريب الرياضية، لذلك نجد خطط التدريب الطويل المدى، وخطط التدريب السنوية والفترية أو المرحلية، وكذلك خطط التدريب الاسبوعية، إضافة الى خطط الوحدات التدريبية اليومية. وتتفاوت بناء على ذلك الفترة الزمنية لكل خطة من هذه الخطط وفق ما تتطلبه العملية التدريبية وسيرها وتقدمها وفق الخطة الموضوعية للوصول الى الهدف المرجو.

1-5-6- أثر التدريب على حياة الفرد:

مما لا شك فيه أن الاعداد الرياضي بدنيا ونفسيا ومهاريا وخططيا يتطلب برنامج عمل يومي دقيق للغاية ومنظما بدرجة عالية؛ لذا، فإن التزام الرياضي بهذا البرنامج يعني تخليه عن الكثير من الاهتمامات والممارسات التي لا لزوم لها والتي قد تعيق عملية التدريب، وإنما يجب عليه بإشراف المدرب ان يعيد تشكيل أسلوب حياته بتفاصيلها الدقيقة وفق برنامج زمني محدد؛ فعليه أن يتبع نظاما غذائيا مختلفا، وأن يعتني بصحته عناية فائقة بموجب الارشادات الطبية التي يتلقاها من المشرف الطبي وسوى ذلك من النواحي التي تتعلق بطبيعة سلوكه ونمط حياته الخاصة أو الاجتماعية، نظرا لما لذلك من أثر بالغ على طبيعة نشاطه الرياضي للوصول الى اعلى مستوى عالٍ يؤهله للاستمرار والعطاء والتقدم بخطى ثابتة نحو التميز والنجاح.

1-5-7- دور الفرد الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب القيادي، لكن ذلك لا ينفصم البتة عن دور الفرد الرياضي الفاعل، فهما مرتبطان واحدهما بالآخر بشكل وثيق، فإذا كان يقع على كاهل المدرب العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة متزنة للوصول به الى اعلى المستويات الرياضية، فإن الفرد الرياضي يقع على عاتقه أيضا التفاعل التام والايجابي مع برنامج العملية التدريبية والالتزام التام به، والتعاون المثمر والمخلص مع المدرب، وتنفيذ ما يطلب اليه بكل دأب ومسؤولية ليتمكن من تحقيق التقدم المأمول. و تجدر الإشارة هنا أيضا، أن على المدرب الرياضي الاتصال المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية المعنية بالفرد الرياضي من المدرسة الى سواها، وبناء علاقة تعاونية وطيدة معها في سبيل ايجاد الصيغة الأمثل للتنسيق المجدي لتحقيق الهدف من اعداد الفرد الرياضي وبنائه البناء الأمثل.

1-5-8- التحلي بالأخلاق الرياضية الرفيعة:

يتسع هذا العنوان للخوض طويلا في الجانب الأخلاقي عند الفرد الرياضي لكن الناس جميعا يدركون ويفهمون أن الأخلاق الرياضية تعد من مكارم الاخلاق وأكثرها رفعة وسموا، فلا حياة رياضية خلقة متوازنة وفاعلة الا اذا تحلى الرياضي بهذه الأخلاق والتي من سماتها الامتثال والتواضع والكرم والطاعة عند اللزوم بوعي وادراك، اضافة الى تحليه بالسماحة وسعة الصدر والابتعاد عن تناول المنشطات وسواها من العقاقير التي يمكن ان تؤدي سمعته وتلوث اخلاقه في نظر المعجبين أو العامة من الناس، وبذلك يصل الرياضي إلى الهدف الذي يسعى اليه ويتسم بسمه "النبل" وهي خاصية من أهم الخصائص التي يجب أن يتسم بها الفرد الرياضي.

1-6- مبادئ التدريب الرياضي:

ان التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة او النشاط المختلط ،وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة للمسابقة ،والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على اساس هذه المبادئ التي تحتاج الى تفهم كبير من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .

وتتلخص مبادئ التدريب في: (ابراهيم، 2001، ص30)

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي الى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في احمال التدريب تؤدي الى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية اذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .
- إن التدريب الزائد او التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا او متقاربة جدا.
- يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص.

2-التكنولوجيا:

2-1- مفهوم التكنولوجيا:

عربت كلمة تكنولوجيا ب(تقنيات من الكلمة اليونانية **Techne** وتعني فنا أو مهارة، و الكلمة اللاتينية **Texere** وتعني تركيبا أو نسجا و الكلمة **Loges** وتعني علما أو دراسة، و بذلك فإن كلمة تقنيات تعني علم المهارات أو الفنون، أي دراسة المهارات بشكل منطقي لتأدية وظيفة محددة.(الشاذلي، 2007، ص 27)

التكنولوجيا هي العملية التي يقوم بها الإنسان بغرض تعديل الطبيعة لكي تفي باحتياجاته و لكي يحصل على ما يريده. تفكر الغالبية العظمى من الأشخاص في التكنولوجيا على أنها كل شيء يكون من صنع الإنسان أو من نتاج براعته :الكنبيوتر و برامجه، الطائرات، و غيرها من الأجهزة التي تشير إلى التقدم. إلا أن التكنولوجيا

تعني أكثر من ذلك بكثير، أكثر من كونها منتجات ملموسة .تتضمن التكنولوجيا على كافة أنواع البنية التحتية الضرورية لأعمال التصميم و التصنيع و التشغيل و الإصلاح الخاصة بالابتكارات، كما أن المعرفة و المهارات و العمليات المستخدمة في خلق كل ما هو جديد و تشغيله (المهارات الهندسية، خبراء التصنيع، و المهارات الفنية المختلفة) تعد من مكونات التكنولوجيا التي تتساوى جميعها في أهميتها .التكنولوجيا هي نتاج الهندسة و العلم، و هي دراسة للعالم الطبيعي.(عفاف، 2015، ص 24)

2-2- تطور مفهوم التكنولوجيا :

التكنولوجيا منذ القدم كانت تعني الحرفية و انتقال المهارات البنيوية من جيل لآخر، و بالتدرج تطورت التصميمات و أضيفت المواد و الأساليب التقنية المبتكرة. و كلمة تكنولوجيا تعكس كل ما يرتبط بكلمة التغيير، ففي القرن التاسع عشر كانت التكنولوجيا تشير ببساطة إلى الفنون العملية المستخدمة في خلق منتجات مادية ملموسة من صنع الملابس القطنية و إطارات السيارات و التليفونات الهواتف و المحركات و المحركات التي تعمل بالبخار.

أما في القرن العشرين فقد تطور مفهومها و أصبحت التكنولوجيا تضم كل شيء يفي باحتياجات الانسان المادية و كل ما يريده بدء من المصانع و المؤسسات التي تستخدم المعرفة العلمية و المهارات الهندسية في عملها بما فيها المنتج النهائي. (اللاهمي، 2007، ص22)

2-3- خصائص التكنولوجيا :

1. التكنولوجيا علم مستقل له أصوله و أهدافه و نظرياته .
2. التكنولوجيا علم تطبيقي يسعى لتطبيق المعرفة .
3. التكنولوجيا عملية تمس حياة الناس.
4. التكنولوجيا عملية تشتمل مدخلات و عمليات و مخرجات.
5. التكنولوجيا عملية شاملة لجميع العمليات الخاصة بالتصميم و التطوير و الإدارة.
6. التكنولوجيا عملية ديناميكية أي أنها حالة من التفاعل النشط المستمر بين المكونات.
7. التكنولوجيا عملية نظامية تعنى بالمنظومات و مخرجاتها .

8. التكنولوجيا هادفة تهدف للوصول إلى حل المشكلات.

9. التكنولوجيا متطورة ذاتيا تستمر دائما في عمليات المراجعة و التعديل و التحسين.

2-4- الخصائص والمميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي:

1. تتميز بالدقة العالية .
2. يمكن تخزين البيانات والمعلومات واسترجاعها .
3. توفر الوقت و الجهد .
4. تقلل من نسبة الاخطاء .
5. تتناسب مع المستويات المختلفة من المتعلمين
6. يتم من خلالها القراءات المباشرة والسريعة لكل متغير .
7. يمكن إرسال البيانات عن طريق البريد الالكتروني.
8. التعامل مع أعداد كبيرة من المفحوصين .
9. لا تحتاج الى عدد كبير من المساعدين.
10. تتميز بالمرونة وقابليتها للتغير مع كل موقف.
11. تستخدم لفئات ومراحل مختلفة من المجتمع .
12. تستخدم أكثر من متغير في آن واحد يمكن عن طريقها الحصول على قياسات حديثة في مجالات مختلفة.(شاكر، 2020، ص107)

2-5- مراحل تطور التكنولوجيا :

مرّت التكنولوجيا كغيرها من جوانب المعرفة الانسانية، عبر مراحل تطور تاريخية امتدت لمدة طويلة من الزمن و أهمها :

- مرحلة الصناعات اليدوية .
- مرحلة الآلية أو المكنة .
- مرحلة الانتاج الواسع.
- مرحلة التحكم الآلي.

• مرحلة التحكم الذاتي .

و الشيء الملاحظ في أيامنا هذه أن جميع مراحل التكنولوجيا أعلاه هي مستخدمة و في مختلف المجتمعات الانسانية و في مختلف مجالات الحياة أيضا، رغم التطورات التي طرأت هلى المراحل الأولى من التطور، كما أن استخدام الحاسب و التقنيات الحديثة أدى إلى تأثير كبير في عمل المنظمات المعاصرة، إذ غزى و بشكل مكثف و متزايد في جوانب الأداء الفني و الإداري في المنظمات حسب مستويات استخداماتها للتكنولوجيا. (لمين علوطي، 2003/2004، ص9)

2-6- دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي:

كانت الاثار التي تركتها التكنولوجيا في الرياضة عامة واضحة، إذ طورت جميع مراحل الالعاب وحسنتها بشكل ملحوظ من التدريب الى التحكيم الى الملاعب بل حتى المشاهدين، فلم تترك التكنولوجيا مرفقا لم تدخله، ابتداء بتحضيرات ما قبل المباراة وانتهاء بالمشجع الذي يتابع اللعبة من المدرجات وعند النظر إلى التاريخ الموجز للتكنولوجيا في الرياضة، يمكننا أن نرى أولى مساهمات التكنولوجيا في وقت مبكر من أواخر عام 1800 م، عندما تم استخدام التصوير لتحديد الفائز في مسابقات ركوب الخيل عبر النقاط الصور عند خط نهاية مضمار السباق .ثم في بداية عام 1920 بدأ انتشار المؤقتات الالية لضبط وقت المتنافسين في بعض ألعاب القوى وشهد منتصف الستينيات انتشارا واسعا لهذه التقنيات في جميع ألعاب القوى والالعاب الفردية، واستمرت بعد ذلك التكنولوجيا في دفع دفة الرياضة. (مزور، وبن حليو، 2021، ص32)

وقد كان للتدريب الرياضي الحديث حظ أوفر من هذه التكنولوجيات، فقد كان تدريب الفرق الرياضية في الماضي يتطلب تجهيز أكداش من الاوراق لاعداد الخطط، وبذل جهود كبيرة في التدريب من المدرب وكادره لجمع الملاحظات وتحليلها ثم تجميعها في مخططات ورسوم بيانية تمثل أداء الفريق. أما الان العملية أسهل بكثير وتعطي نتائج أكثر دقة، إذ أتاحت الكاميرات والمستشعرات الموجودة بملابس وتجهيزات اللاعب إعطاء كمية كبيرة من البيانات تنقل المعلومات في الوقت الفعلي إلى جهاز الكمبيوتر اللوحي الخالص بالمدرّب فتساعده على أخذ فكرة أكبر عن جاهزية اللاعب ومستوى لياقته البدنية كان أيضا لتطبيقات اهلواتف الذكية دورا مهما في رفع مستوى الرياضيين كما يمكن أن تساعد هذه المقاييس المدرب في تحديد الجوانب التي يحتاجها كل رياضي و بيان نقاط الضعف للعمل كما يمكن للمدربين في ضوء هذه البيانات تحديد وقت

الراحة أو التمرين. وايضا تم دمج أجهزة الليزر ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في مختلف جوانب عالم التدريب الرياضي، وبدلا من الاعتماد على المؤقتات اليدوية يمكن للمدربين قياس الموقف الدقيق والمسافة والسرعة والتسارع للرياضيين لفهم أفضل للمكان الذي يمكنهم التحسن فيه. كما كان لمواقع التواصل الاجتماعي اذا عززت مواقع مثل (YouTube) من رفع مستوى التدريب. كما تم استخدام الطائرات دون طيار الان كجزء من التدريب، إذ إنها توفر للمدرب نظرة من الجو على توزيع اللاعبين في أرض المععب، وتوفر رؤية بزوايا 360 درجة لمساعدة الفرق على حد سواء من الناحية التكتيكية او الخطئية ولعل أهم نتيجة ثانوية لاستخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي أن الإصابات انخفضت بشدة وأصبح من الممكن الان تحديدها في وقت مبكر. فنتبع الاداء وإتقان الحركات تساعد في الواقع على خلق بيانات أقل عرضة للاصابة أكثر أمان. (شاكر، 2020، ص32)

2-7-أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم:

يمثل التحضير البدني القاعدة الاساسية للاداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية عامة وكرة القدم خاصة، مما جعله يستحوذ على مكانة مميزة لدى المدربين، وعلى مر العصور لم يفقد التحضير البدني جاذبيته بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية و الصحية للفرد، والتي أصبحت تشكل كما هائلا من المفاهيم التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم. ومما ساعد على أن لا يفقد مصطلح التحضير البدني جاذبيته هو ذلك التطور التكنولوجي الكبير الذي لازم وابرز مكوناته ومجالاته المختلفة.

2-7-1-GPS:

نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) هو تقنية ملاحية تعتمد على الاقمار الصناعية تم تصميمها في الأصل لأغراض عسكرية.

تم نشر عدد من المراجعات الفنية والمعلوماتية على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) سابقا والتي توضح كيفية تمكين هذه التقنية تتبع الحركة ثلاثية الأبعاد لفرد أو مجموعة بمرور الوقت في البيئات الجوية أو المائية أو البرية، سمح التطور الأخير لوحدات (GPS) المحمولة بتطبيق أوسع لهذه التكنولوجيات في

مجموعة من الاعدادات بما في ذلك الرياضة، وبالتالي توفير وسيلة اضافية لوصف وفهم السياق المكاني للشايط البدني.

تم استخدام (GPS) الرياضة لأول مرة لتتبع الرياضيين في عام 1997 ويتم الان استخدام (GPS) بشكل متزايد في اعدادات الرياضة الجماعية لتزويد علماء الرياضة والمدربين بتحليل شامل وبالوقت الفعلي لأداء اللاعب على أرض الملعب أثناء المنافسة أو التدريب. (Cloe cummins and others. 2013)

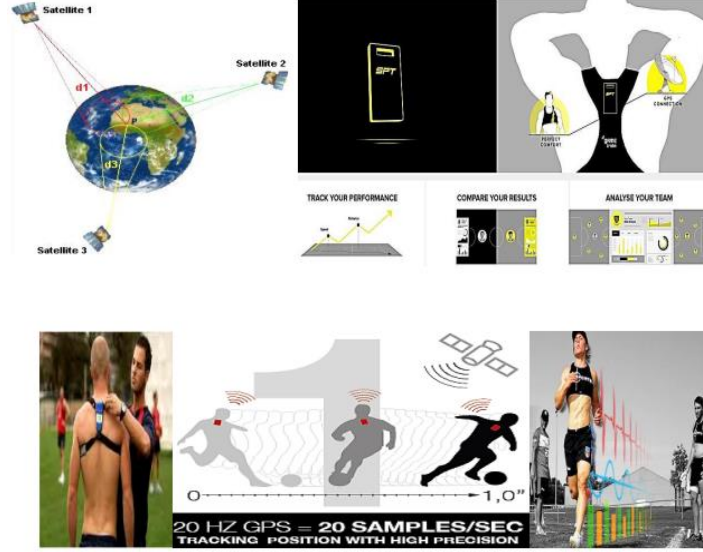
هذه التقنية تعمل من خلال الاشارات التي يقوم بارسالها الجهاز الصغير الموجود علي ظهر كل لاعب داخل السترة، ويستقبل البرنامج التقني الخاص بقراءة البيانات واستقبالها بنظام البلوتوث علي كمبيوتر محلل الاداء الفني والبدني كما يكمن للبرنامج عمل ملف كامل لكل لاعب موضح فيه معدلات التطور والأداء بالتفاصيل الفنيه والبدنية عن كل فترة.

يساهم نظام (GPS) بتشريح الجانب البدني للمنافسة الرياضية ويمنح المحضر البدني أرقام دقيقة عن الحمل التدريبي الحقيقي للمنافسة الرياضية وهو ما يمثل خارطة الطريق التي تنظم الجرعات التدريبية نوعا وكما يمنح هذا النظام التكنولوجي إحصائيات دقيقة لحجم الحمل التدريبي المسجل خلال المقابلات أو الحصص التدريبية من مسافة مقطوعة، مسافة المجهود المبذول عالي الشدة، مسافة المجهود عالي جدا من حيث الشدة، عدد التسارعات وعدد الفرملات ،عدد السرعات، عدد الارتكازات.

كما يسمح هذا النظام ببرمجة معالم شدة الحمل التدريبي من خلال وضع مجال السرعة، التسارع، الفرملة وغيرها من المتغيرات التي تدخل في عملية تقنين الحمل التدريبي.

هذا النظام استطاع أن يربط المضمون التدريبي مع المتطلبات الحقيقية يوم المنافسة فاللاعب الذي يقطع مسافة 11000 متر يوم المقابلة يجب أن يقطع 14000 متر خلال مجموع الوحدات التدريبية (الأسبوع التدريبي) التي تسبق هذا اللقاء كما يوجه نظام GPS المحضر البدني إلى نوعية المجهودات التي يجب أن تضمها الحصص التدريبية والتي عادة ماتكون مصنفة في مجالات ومسافات محددة خلال المباريات

الرسمية (<https://web.facebook.com>)



الشكل 01: يمثل تقنية التحكم عن طريق GPS

: Lactate pro-2-7-2

: ما هو حمض اللاكتيك :

حمض اللاكتيك هو مركب كيميائي حامضي التركيب، ويتم تصنيع هذا المركب في جسم الإنسان عادة، إذ يعمل الجسم على تصنيع هذا الحمض بكميات كبيرة عند نقص الأكسجين، فتعمل كلا من عضلات الجسم وكريات وخلايا الدم الحمراء على إنتاجه في تلك الحالات، حيث يُعد حمض اللاكتيك كأحد النواتج الجانبية التي يتم إفرازها وتموينها أثناء عملية حرق الكربوهيدرات لإنتاج الطاقة في ظل ظروف نقص الأكسجين أو عدم كفايته، ويتمّ قياس مستوى حمض اللاكتيك في الدم عن طريق أخذ عيّنة دم من أحد الأوردة وفحصها مخبرياً، كما يمكن أن يتمّ قياس مستواه في الدم عن طريق أخذ عينة من أحد الشرايين في الحالات التي يتم فيها أيضاً قياس مستوى غازات الدم. (علوان، 2013)

: ما هو جهاز Lactate pro :

ويعتبر **Lactate pro** جهاز قياس دقيق لتحديد تركيز اللاكتات في الدم الكامل. يقيس مستوى اللاكتات في 15 ثانية فقط من كمية صغيرة جداً من الدم ، والتي يمكن أخذها من إصبع المريض أو شحمة الأذن. يمكن استخدام مقياس اللاكتات أثناء التنقل فهو يوفر ما يصل إلى 330 نتيجة اختبار. من خلال واجهة USB المدمجة ، يمكن نقل جميع البيانات إلى جهاز كمبيوتر وأرشفتها بطريقة منظمة.

يعد تحليل الدم المنتظم باستخدام مقياس اللاكتات مهمًا بشكل خاص في المجال الرياضي ،وتكمن أهميته في:

- تحدد نوع وشدة تدريب التحمل للرياضيين.
- يسمح تحديد قيم اللاكتات بالتدريب بكثافة مثالية.
- حرق الدهون المستهدف.
- التدريب الفردي للقلب والأوعية الدموية. (<https://bermellelectromedicina.com>)

مميزات Lactate pro:

- لا يحتاج إلى معايرة مثل أدوات التحليل الأخرى في السوق.
- ستمنحك دائمًا النتائج بسرعة وسهولة. (معايرة تلقائية).
- سهل الاستخدام.
- حجم العينة الصغير: يحتاج فقط 0.3 ميكرو لتر من الدم.
- سريع: يعرض النتائج في 15 ثانية ويقوم بتخزينها.
- استخدام محمول.
- خفيف: يزن 50 جرام.
- صغير: أبعاده $5 \times 10 \times 1.2$ سم.
- مريح: يناسب راحة يدك تمامًا. (<https://bermellelectromedicina.com>)



الشكل رقم 02: يمثل جهاز Lactate pro

2-8-8- أبرز الوسائل التكنولوجية المستخدمة في تطوير الجانب التكتيكي للاعب كرة القدم:

2-8-1- تحليل المباراة (Match Analysis):

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

تعد عملية تحليل المباريات أحد العوامل المهمة في عملية تخطيط التدريب ،ويؤكد المختصون في مجال تنس الطاولة بإجراء تحليل المباراة بما لا يقل عن (4_5) مرة خلال الموسم الواحد كما يؤكد على ان يكون اللاعب في أفضل مستوى فني،ومن أجل تنفيذ تحليل المباراة بأسلوب بسيط ودقيق لابد منه .ويوجد عدة طرق لتحليل المباراة videoتصوير المباراة .

يعتبر أداء اللاعبين في المباراة ترجمة حقيقية لمستوى ماوصل اليه اللاعبون من تطوير وإتقان لقدراتهم البدنية من خلال الإعداد البدني العام والخاص واستيعاب لما تم التدريب عليه من الناحية التكتيكية للاعبين

كمجموعة بالإضافة إلى تكوين الشخصية الرياضية وتطوير القدرة على المنافسة وضبط الحالة الإنفعالية والنفسية أثناء المباراة .

ويعتبر تقييم الأداء الفني وتحليله أثناء المباراة أحد أهم وأصعب واجبات مدرب كرة القدم وجهازه المساعد لقياس وتقدير وتحليل حالة اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية للوقوف على الايجابيات و السلبيات المصاحبة للأداء أثناء الإشتراك في المباراة والعمل على معالجة القصور و السلبيات وتدعيم وتطوير الايجابيات لرفع كفاءة الطريق الفنية النفسية . (المرسى،2014، ص 170)

إن تسجيل الأداء الخططي أثناء التنافس الفعلي على درجة كبيرة من الأهمية لتحليل الخطط التي يستخدمها اللاعب أثناء التدريب و المباريات ،حتى يستطيع التعرف بموضوعية على خصائص الحركات الهجومية والدفاعية التي يستخدمها اللاعب او الفريق والوقوف على نقاط الضعف في الأداء وإصلاحها في المستقبل ،حيث إن أسلوب تحليل المباريات (match Analyse) لا يقتصر على تقويم أداء اللاعبين والفريق خلال المباريات او المنافسات فقط ،بل يمتد الامر الى إمكانية إستخدام هذا الأسلوب في تقويم نفس المتغيرات أثناء العمليات التدريبية . (فاروق، صالح ،2011، ص39)

لذا يجب على المدرب ومساعديه ان يلموا إماما علميا وفنيا ياسس تقييم وتحليل المباراة عن طريق الملاحظة الدائمة أثناء المباراة سواء لفريقهم او الفريق المنافس (المرسى، 2014، ص171)

أنواع التحليل :

هناك عدة انواع للتحليل في كرة القدم منها :

من ناحية العدد وتشمل :

- التحليل الفردي (لاعب واحد).
- التحليل المزدوج (لاعبان) .

- التحليل الجماعي (مجموعة لاعبين) .
- التحليل الفرقي (الفريق ككل) .

من ناحية الفريق المحلل:

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

من ناحية الأسلوب و الطريقة:

- التحليل المباشر :وتتم عن طريق استمارة خاصة للملاحظات الذاتية الميدانية التي يقوم بها فريق متخصص

- التحليل الغير مباشر : ويتم عن طريق الافلام التلفزيونية وماكتبته الصحف والمجالات والتصريحات وارااء المعنيين .

وعليه فإن المؤلف أستعمل التحليل الفردي من ناحية العدد ،ومن ناحية الفريق المحلل قام المؤلف بتحليل الفريق المرشح للدراسة (فريقنا) ،اما من ناحية الطريقة والاسلوب أستعمل المؤلف التحليل الغير مباشر .

2-8-2-برنامج Dartfish:

تعتبر مجموعة برامج Dartfish من أكثر البرامج المختصة بتكنولوجيا الفيديو تقدماً و تطوراً في العالم، يستخدم في التحليل الرياضي للألعاب الفردية والجماعية ، ويعتمد عليه المحللون الرياضيون لما يتمتع به من إمكانيات وإختيارات متاحة لا حصر لها، وقد أصبح البرنامج مصدر دعم هام للمدربين بما له من قدرة على تحليل كم هائل من البيانات بأسلوب يرصد مستويات الأداء ومواطن الضعف والقوة ومتطلبات التطوير بالإضافة إلى إيضاح التفاصيل الحركية الدقيقة للاعبين. (Abdenour, 2016)

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

- معرفة كيفية الربط بين المفاهيم التحليلية من خلال توظيف الأجهزة الالكترونية.

-استخدام وتطوير نظام المراقبة حسب اسلوب المدرب.

-مناقشة الإمكانيات الفنية ودراسة أساليب اللعب من خلال البرنامج.

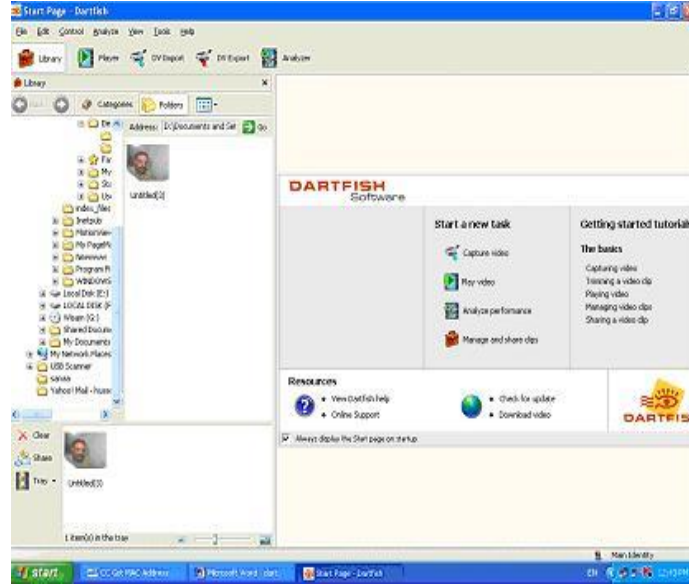
وتطرح Dartfish 5 حزم من البرامج لتغطي الاحتياجات المختلفة:

- **Dartfish TeamPro** : برنامج قوي يستخدم لتسجيل المباريات و الألعاب و تحديد الأحداث خلالها وهو حل مثالي متكامل و رائد للرياضات الجماعية و الألعاب الفردية النزالية او أي نشاط بحاجة لتحليل تكتيكي خططي .بالإضافة إلى التحديد فإن البرنامج يحتوي على مجموعة متكاملة من الخصائص و الأدوات المتقدمة للغاية و إمكانيات خاصة للتفاعل الفوري و الاتصال و المشاركة مع الاخرين.
- **Dartfish ProSuite** : برنامج فعال و متكامل لتحليل الفيديو محتويا لكل الأدوات و الخصائص التي تمكنكم من إجراء التحليل المتميز للإداء الفني خلال التدريب و أثناء المنافسات .المحترف سوف يستمتع بإستخدام أدوات و وسائل الإتصال المتقدمة السهلة الإستخدام الخاصة بهذا البرنامج التي تمكنكم من تقديم تحليل فيديو مفصل للأخرين للإستفادة من خبراتكم.
- **Dartfish Live** : هو مخصص لهؤلاء الراغبين في التركيز على تقديم مردود مرئي فوري أثناء الأداء في الملعب يمكنكم إدخال الفيديو كجزء من التدريب و ذلك بدون الحاجة إلى التعطيل. الريموت كنترول سيساعدكم على التحكم في البرنامج و أيضا الكمبيوتر لتتمكنوا من التركيز الكامل مع الحصة. إن الخواص التي يتميز بها البرنامج ستقدم للرياضي إحساس حقيقي لما هو عليه من مستوى.
- **Dartfish Connect** : هو برنامج لتحليل الفيديو مصمم ليقدم الأدوات الأساسية اللازمة لأي شخص يريد أن يبدأ إستخدام تحليل الفيديو الرقمي. المستخدم سيتمكن من عمل تحليل متعمق و إضافة تعليقه الشخصي على الفيديو قبل مشاركته مع الاخرين. هذا البرنامج يقدم وسيط سهل الإستخدام لنقل الخبرات و فتح قنوات جديدة للإتصال و المشاركة.
- **Dartfish Classroom** : البرنامج يجمع خصائص دارت فش كونيكيت مع رخصة تبادلية للشبكة الداخلية. يسمح صف دارت فش بتتصيب البرنامج على اكثر من جهاز على أن تشتري

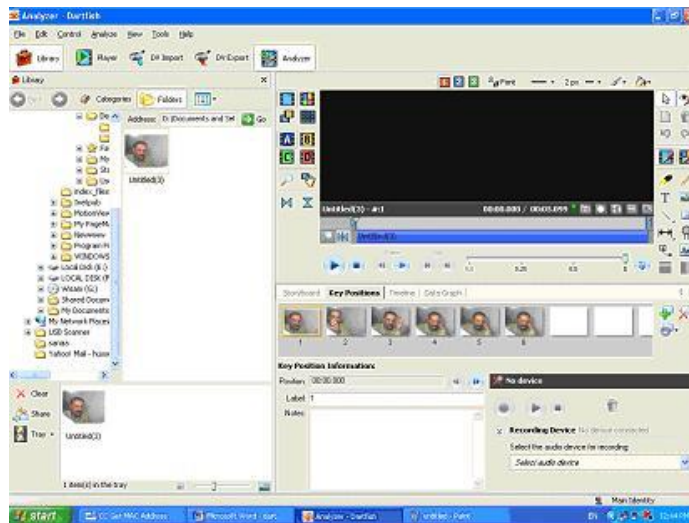
الرخصة حسب عدد المستخدمين التبادليين. في هذه الحالة سوف يتم الإستخدام في المناهج

المختلفة و بسعر معقول لكل مستخدم. (<https://www.sport.ta4a.us>)

أسس استخدام برنامج Dartfish :



الشكل رقم 03: يمثل واجهة تطبيق Dartfish



الشكل رقم 04: يمثل واجهة التحليل لتطبيق Dartfish



الشكل رقم 05: يمثل المزامنة في المشاهد على تطبيق Dartfish

يسمح بمزامنة 4 فيديوات في نفس النافذة او اربعة مشاهد مختلفة لنفس الرياضي والمقارنة بين كل مشهدين معا بتحديد ومراقبة بمرور الوقت بين كل مشهدين معا وابرار نقاط الاختلاف عن طريق اسقاط صورة من مشهد على صورة لنفس المشهد من محاولة اخرى. واسقاط الضوء على الأداء والحركة



الشكل رقم 06: يمثل أدوات التذييل والرسم في تطبيق Dartfish

القابلية على القياس المباشر والادوات تتضمن رسم الخط وقياس المسافة والزوايا وامكانية اضافة الشبكات الافقية والعمودية لاغراض التحليل



الشكل رقم 07: يمثل كيفية التقطيع والعرض المسلسل والمسلسل المدمج على تطبيق Dartfish

القابلية على التقطيع والعرض المسلسل والتنقيح والكتابة على المشاهد المقطعة والطباعة

الخلاصة:

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

الفصل الثاني:

الأداء في كرة القدم

(الأداء البدني والتكتيكي)

تمهيد:

لقد أضحى المجال الرياضي في الآونة الاخيرة يعنى بأهمية كبيرة ، و للإعداد الجيد للاعبين حصة للأسد من هذا الإهتمام حيث أنه يعمل تنمية الصفات البدنية و الاداء التكتيكي للاعب حيث ان الإعداد البدني يقوم على تطوير لقات البدنية الاساسية للاعب (الرشاقة،المونة،القوة،السرعة،التحمل) حيث ان الإعداد البدني يساعد اللاعب على تأدية ماتطلبه منه مجريات اللقاء بكل أريحية و سهولة ، أما الإعداد التكتيكي فهو الآخر يحظى بحيز كبير من الاهتمام خلال فترة الإعداد حيث تكمن اللاعب من إستخدام مهاراته الاساسية من تحركات مناسبة داخل الملعب حتى ماتقتضيه مجريات اللقاء من هجوم و دفاع وهي الطرق

1-الإعداد البدني:

يرى بعض العلماء أن الهدف من الإعداد البدني الفرد الرياضي هو اكتساب اللياقة البدنية، وفي الواقع إن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي يثير الكثير من الجدل. وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف المفاهيم الدراسية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة، ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي الصفات البدنية والحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية. في الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات إجتماعية وعاطفية. (بيسوني و الشاطي، 1992، ص 158)

1-1- مفهوم الإعداد البدني:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، نفسيا، كما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كره القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى، عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن، حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (ابو عبيده، 2001، ص 35)

1-2- أنواع الإعداد البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (عبد الفتاح و شعلان، 1994 ص 367)

إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي و إكتساب الكفاءة الخطئية و تحسين الصفات الإرادية للاعبين. (Apedndjem, 1988. p19)

وينقسم الاعداد البدني إلى قسمين أساسيين هما :

1-2-1-مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، يزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70-80%) من درجة العمل الكلية تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين ، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع ويجري التدريب (3-5) مرات اسبوعيا تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم و العضلات ، بالإضافة إلى التمرينات الفنية و التمارين بالاجهزة و الالعب الصغيرة .(حماد، 1994، ص39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ،و مما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلي تطوير الصفات البدنية العامة للاعب .(اسماعيل وآخرون، 1989، ص27)

1-2-2-مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة ما بين (4-6) أسابيع و تهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و المواقف ،بما يتضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري و الخططي ، وتطويره ، وإكتساب اللاعبين الثقة بالنفس، إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية ،مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهارة و الخططي فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية و إتقان الجوانب مهارية و الخططية للعبة إستعدادا لفترة المباريات .(حماد، 145، ص1994)

من بين الخصائص التي تميز بها هذه المرحلة نذكر ما يلي:

- يهتم الاعداد البدني بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- ان الزمن المخصص للإعداد الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

• تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري و التكراري. (حماد، 1994، ص41)

1-2-3-مرحلة الإعداد للمباريات :

تستغرق هذه المرحلة من (5_3) أسابيع ويهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بالاداء المهاري خلاص الاداء الخططي تحت ضغط ما مع الاكثار من تمارينات المنافسة، و المشاركة في المباريات التجريبية إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الاكبر ، يليه الإعداد المهاري، ثم الاعداد البدني الخاص.(اسماعيل وآخرون، ص35)

1-3- أهمية الاعداد البدني:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي، والتمارين التي تنمي الصفات البدنية للاعب الجزء الثابت البرنامج التدريب طول العام، فأتثناء فترة الاعداد تعطى اهمية كبرى للتدريب العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة التحمل، الرشاقة، المرونة ،أما أثناء فترة المباريات تقلل هذه التمارينات ولكن لا تهمل، تعطي تمارينات البنائية الخاصة منتصف فتره الإعداد وخلال فتره المباريات، وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فتره المباريات نجد أنهما غير متناسين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد ،وهناك صفات بدنية كالسرعه مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجه المطلوبه خلال فتره الإعداد ،لذلك فإنه يستمر بالتمارين التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات ولقد ثبت علميا أن السرعه لا تبقى ثابتة بل ن اللاعب يفقد سرعته اذا لم يتدرب باستمرار ،ومن هنا فقط أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم او الإحتفاظ بها خلال فتره المباريات، ولقد أثبتت البحوث التي اجريت أن السرعه مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشتمل ايضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوه والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فان العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يتأتي بالاثر السريع ،لذلك فان المطلوب من المدرب ان يراعي بين تنمية الصفات البدنيه المختلفه، إلى تنمية صفة بدنية واحدة.(مختار، 1988، ص54)

1-4- الصفات البدنية:

1-4-1- تعريف اللياقه البدنيه :

وردت عدة تعاريف للياقه البدنيه وفي بعض الأحيان نجد اللياقه البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، حيث يعرفها كل من " جارلس بو خير ولارسون" على انها:مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية.

ويعرفها" كلارك هارسون" على انها: القدرة على اداء الواجبات اليومية بحيوية ويقضة دون تعب لامبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة ويعرفها" كوبا توفيسكي" السوفياتي: اللياقه البدنيه هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدره الحركيه، كما أن الصفات البدنية او الصفات الحركية او القابلية الحركية والفيزيولوجية مفهوم اللياقه البدنيه يشمل الخصائص البدنيه الأساسية التي تؤثر نمووه وتطوره والغرض من اللياقه البدنيه وصول الى القاعدة الأساسية للبناء السليم، والوصول الى الانجاز العالي.(مختار، 1988، ص54)

لما كانت كره القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية، فلقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كره القدم احدى العماد الأساسية في خطة التدريب اليومية والاسبوعية والفترية والسنوية، ولقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتقاعا واضحا. ان كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب و الجودة في الاداء و المهارة العالية في الاداء الخططي والقاعدا الاساسية لبلوغ اللاعب لمميزات التي تؤهله لذلك.

1-5-1- مكونات الصفات البدنية :

1-5-1- التحمل :

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال فترة المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته المهارية والخططية بايجابية وفعالية، بدون ان يطرأ عليه التعب او الإعياء الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طيلة فترات المباراة.(Rentaelman 1990 p25)

1-5-1-1-نواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين :

التحمل العام: هو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونيه المحددة للمباريات دون صعوبات بدنية و عليه يجب ان يكون قادرا على الجري بسرعه متوسطه خلال فتره المباراه ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفتره الاعداديه الاولى في مرحله الاعداد البدني، يعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

التحمل الخاص: يقصد به القدره على الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية و خطئية متقنة طول مدة المباراة دون ان يطرأ على اللاعب التعب.(اسماعيل واخرون، 1989، ص98)

ومن الممكن ان تتصل صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، ونجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدره على اداء نشاط عضلي يتميز بالقوة او السرعة لفته طويله، ومن أهم الصفات البدنية للاعب كره القدم الحديثه، وهذا لا يعني ان لا يستطيع الجري بأقصى سرعه ممكنة له خلال أي زمن من المباراه. (رزق الله، 1994، ص516)

1-5-2- القوة:

يعتبر صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية بدنية تشترك في تحقيق الانجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسميه الهامه للإنجاز. (الصفار واخرون، 1987، ص199)

وبالتالي هي صفة هامة للنشاط الرياضي ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية، يعتبر الكثير من المختصين في الالعاب الرياضية أن القوه العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات العالية في الأنشطة الرياضية. (درويش وحسين، 1984، ص35)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يستمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي و لاعب كرة القدم على وجه الخصوص ،وأن يسعى إلى إكتسابها من خلال ممارسة النشاط.(سلامة، 1980، ص35)

1-2-5-1-أنواع القوة:

تنقسم صفة القوة الى قسمين أساسيين هما :

القوة العامة:

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

(محسن وناجي، 1989، ص139)

القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة ،حيث تمثل هذه القاعدة الأساسية التي تبنى عليها صفتي تحمل القوه وتحمل السرعة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة تحمل الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات باكبر سرعة ممكنة، وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوه الانفجارية ،أما قوة التحمل فهي مقدره الجسم على تحمل التعب عن أداء مجهود بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (

مختار، ص61)

1-2-5-1-أهمية القوة:

للقة أهمية كبيره في لعبه كره القدم فهي تعني التقوية العامة للجسم بالإضافة الى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعقو تزيد من المدخرات الطاقويه للجسم مثل: الفوسفور , كرياتينين, الغلوكوجين .تزيد لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة ،الجرأة، العزيمة) تساهم في تطوير عناصر الصفات البدنيه الأخرى، التحمل والسرعة والرشاقة تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما ان كل ما كانت عضلات قويه فانها تقلل من فرص إصابة المفاصل.

(عبد الحميد وحسين، 1977، ص33)

1-3-5-1-السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد في تحقيق عمل في أقل الوقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامته الجهاز العصبي والألياف العصبية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. بمعنى ان السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

1-3-5-1- أنواع السرعة:

لسرعة عدة أقسام وهي:

سرعه الانطلاق: إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوه الانفجاريه التي تساعد على الوصول الى اقصى سرعه ممكنه خلال الامتار القليله الاولى, وتعتمد سرعه الانطلاق على قوه اللاعب وسرعه رد فعله, كما تعتمد على تكتيك او تقنيه الركض الصحيح يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحه, هذا بالاضافه الى القوه الاراديه التي تلعب دورا مهما لادامه الانطلاقات السريعه,فسرعه الانطلاق مهمه بالنسبة للاعب حيث يحتاج اليها عند الانتقال من مكان لآخر في مده زمنية قصيرة.

سرعه الحركة: ويقصد بهذه الصفة اداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة او لعدة مرات في أقل زمن ممكن ، أو أداء حركة ذات هدف محدد لاقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة، التي تتكون من مهارة واحدة والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، المحاورة بالكرة.

وفي بعض الاحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعه حركه الجسم" نظرا لأنه بأجزاء او مناطق معينه من الجسم ،فهناك السرعة الحركية للذراع ،أو السرعة الحركية للرجل, وعموما تؤثر السرعه الحركية بكل جزء من أجزاء الجسم على طبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

سرعه رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي إنعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي ،حيث يعرف بالزمن الواقع ما بين أول حركة حتى اكتمالها في الجسم قابليه على اكتساب صفه إرادية يتغير وضعه من حالة إلى أخرى وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالفقز او الركض والضرب والانتباه نحو المترات ويمكن ان نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب, اما رد الفعل الطبيعي فهو صفه وراثيه وهو اساس

رد الفعل المكتسب .(خريبط، 1989، ص65)

1-3-5-2- أهمية السرعة :

السرعة تعمل على سلامة الجهاز والالياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهميه وفائدة في الحصول على النتائج الرياضيه والفوز في المباره، كما أن هذه الصفه لها أهمية كبيرة من الناحيه الطاقويه التي تساعد على زياده الخزينه الطاقويه من كلريتين، فوسفات (Cp) وادينوزين ثلاثي الفوسفات.(ATP)

1-5-4-المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع بسهولة وسير نتيجة إطالة العضلات والاريطه العامله على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم في كرة القدم فهي الصفه التي تسمح للرياضي باستعمال احسن واوسع واعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد اثناء التدريب كما تساعده في:
-قدرةالتعليم السليم لحركه رياضيه ما .
-قدره اخذ القرار بسرعه اثناء حاله تنافسيه.
-قدره التكرار لتمرين الدقه.(علاوي، رضوان،1990، ص318)

1-5-4-1-أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

المرونة الديناميكيه:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة على الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم خلال نشاط العضلات العامة على هذا المفصل، ويكون هذا واضحا خلال مد ودرجة المفاصل العليا والسفلى في الحركات المختلفه.

المرونه السلبيه:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث لبعض القوى الخارجيه باستعمال الادوات، ولها أهمية كبيره لدى لاعب كره القدم خاصه عند تعامله مع الكره و ضد الخصم.
ويحدد المدى لحركي في المفصل عده عوامل مختلفه :

-التركيب التشريحي لعظام المفصل.

-الاربطه المحيطة بالمفصل.

-تأطير عمل القوه على مدى اطول، فالاسخاص الذين يملكون صفة المرونة بشكل كبير يمكنهم توليد قوة أكبر. (سلامة، 1980، ص 45)

1-5-4-2- أهمية المرونة:

المرونة في جسم رياضي يؤدي الى نشوء الصعوبات التاليه:

-عدم قدره رياضي على اكتساب وأداء المهارات الاساسيه بالكره وبدونها

-صعوبة تنمية الصفات البدنيه الاخرى مثل القوة والسرعة والتحمل

-سهولة الإصابة بالتمزق في العضلات والأربطة

-بدل الكثير من الجهد في أداء بعض الحركات المعينه

-تأطير عمل القوة على مدى اطول

-الافراد الذي يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة اكبر.

1-5-5- الرشاقة:

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة: هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركية وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.

تعرف بانها القدرة على التوافق الجيد للحركة بكل أجزاء الجسم أو بجزء منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (بسيوني، الشاطي، 1992)

1-5-5-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي (رشاقة عامة، رشاقة خاصة):

الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في اتقان المهارات الخاصة باللعبة.

1-5-5-2- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الالعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الادراك الحركي فيها، التعاون و تغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الحركي للاداء الصحيح وكذلك في الحركات المركبه والتي تتطلب من اللاعب اعاده التوازن فورا في حاله فقدانه توازنه.

تلخص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارة الحركية وتطوير التكنيك. (weinek.1986.p25)

1-6- الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم:

من مميزات كرة القدم ن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقادنا بأن الرياضي المكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، نكي لا ينقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا نندهش اذا شاهدنا مباراه ضمت وجه لوجه لاعبين يختلفان في الشكل والاسلوب، لنتحقق من ان معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنيه، فقد يتفوق لاعب صغير البنيه ماهر يجيد المراوغه على خصمه القوي الحازم المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعه، وذلك ما يضيف صفه العالميه للعبه كره القدم .ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الارضيه،ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل إلتقاط الكرة، و المحافظة عليها وتوجيهها بتناسق تام و عام ..

وتعتبر تنميه الصفات البدنيه للاعب كره القدم احدى اهم النقاط الاساسيه في خطه التدريب، فلقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الاخيره، والملاحظ لصفاتهم البدنيه يجد ان كره القدم الحديثه تتصف بالسرعه في اللعب والاداء وهي كالتالي :

1-6-1- التحمل: يعني بها في كرة القدم مقدرة اللاعب عن تاديه المباريات بجميع متطلباتها مستخدم القدرات البدنيه والمهارات الفنيه والخطط بفاعليه دون الهبوط في مستوى الاداء وينقسم إلى:

- **التحمل العام:** يعني مقدرة اعضاء جسم اللاعب على الاداء بفاعليه وكفاءه التحمل الخاص: يعني الاهتمام بشكل مباشر بما تتطلبه طبيعه كرة القدم ينقسم الى نوعين:
- **تحمل الاداء:** وهي مقدرة اللاعب على تكرير المهارات والخطط، بشكله الفني الصحيح بكفاءه وحيويه طيله زمن المباراه
- **تحمل السرعة:** ويعني مقدرت اللعب على تحمل السرعات التي تحدث خلال المباراه القوه العضلية: كي يصوب اللاعب الكرة على المرمى ويرتقي لضرب الكرة بالرأس يتطلب مجهودا عضليا كبيرا، فالقوه هي مقدرة العضلات على التغلب على المقاومات المختلفه، وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس على الكرة او الاحتكاك ،ويعتبر الكثيرون ان الكرة هي كل تقدم رياضي للاعب.(النقيب، 1990، ص 348)

1-6-2- السرعة:

تعتبر السرعة هي امكانية اللاعب بقيام حركات متعدده وفي زمن معين، وهي تؤثر وتتأثر بعناصر اللياقه البدنيه وتعني السرعة مقدرة اللاعب على اداء حركات معينه في اقصر زمن ممكن وتنقسم السرعة إلى انواع رئيسية وهي:

- **سرعه الانتقال:** ويقصد بها سرعه التحرك من مكان الى مكان اخر في اقصر زمن ممكن سرعة الحركة (الاداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية، لأداء حركة معينه في أقل زمن ممكن
- **سرعة الاستجابة:** ويطلق عليها ايضا سرعه رد الفعل ويقصد بها سرعه التحرك لاداء حركه نتيجته ظهور موقف معين (الوحش، ابراهيم، 1994، ص91)

1-6-3- الرشاقة :

القدرة على تغيير الاوضاع والاتجاهات في ايقاع سليم سواء على الارض او الهواء، وفي كره القدم يمكن التعبير عنها بانها مقدره اللاعب على استقبال جسمه باكماله لاداء الحركه بمنتهى الاتقان، مع القدره على تغيير اتجاه بالانسياب، و تلعب التمرينات البدنيه في تنميه الرشاقه والمهاره لدى لاعب كره القدم.

1-6-4-المرونة:

يعبر مصطلح المرونه على المدى الذي يتحرك فيه المفصل لدى لاعب كره القدم، وكلما زاد مدى تحرك المفصل زادت المرونه.

2-الاعداد التكتيكي :

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقاً من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة و محاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي و الجماعي، مروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866، التي أوحى لفريق هارور و ايفرتون ، الانجليزيين بالتوغل الثنائي، وصولاً إلى عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج و أوكسفورد، حيث خصص فريق أوكسفورد ثلاثة لاعبين في الاخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عده التجارب ومحاولات اعتمدت هذه الخطة في انجلترا على أساس أن الدفاع والمحافظة والهجوم والاجتياح، وكرة القدم ليست سوى لعبة، لا هي فن، ولا هي علم ولكن لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية، وثقافية، وأخلاقية، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو المرمى هو الهدف الأساسي للفريق، وهذه التقنية تستدعي التنسيق الجيد بين الحركات مثل السيطرة على الكره بقدم واحدة و تكون في توازن مع القدم الأخرى، ليست تقنية كره القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب السيطرة على الكرة، إذا هي حركة في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة في مرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية، إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى السرعة، وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو صعبة وتشكل التقنية الجانب الذي يميز اللاعبين أصحاب المهارة أنا اللاعب العاديين(رفعت،1988ص58)

2-1- مفهوم الاعداد التكتيكي: يهدف الاعداد الخططي الى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخططيه واتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من التعرف على مختلف المواقف المتغيره المتعدده اثناء

المنافسات الرياضية. ومصطلح الخطه (taktik) مستعار من لغة الحروف ويقصد به في هذا المجال في الحرب في غضون المعركة, اما في المجال الرياضي فيقصد به فن التحرك اثناء المباراه او قياده المباراه الرياضيه, الاعداد الخطط على الاعداد المهاري, اذ ان خطط اللاعب ما هي الا عمليه اختيار لمهاره حركيه معينه في موقف معين(2), كما تختلف عمليه تعلم مهارات الحركيه عن تعلم خطط اللعب من حيث ان نتعلم المهارات الحركيه لا يتطلب القدر الكافي من التفكير وخاصه بعد اتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركيه, نظرا لان الاداء في هذه الحاله يكون بصوره اليه لدرجه كبيره. بينما يتطلب الاداء الخططي دائما وفي كل وقت اسهام العمليه التفكيريه المتعدده اثناء الاداء نظرا لطبيعته المواقف المتعدده المتغيره اثناء المنافسات الرياضيه. كذلك نجد انه كلما زادت درجه اتقان الفرد للمهارات الحركيه التي يمكن استخدامها في خطط اللعب المختلفه, اي كلما تميز اداء الحركات المهاريه بالاليه, الامر الذي لا يحتاج الى تفكير بذكر, كلما استطاع الفرد تركيز الجزء الاكبر من عملياته التفكيريه في خطط اللعب المختلفه, وتختلف طبيعه الاعداد الخططي بالنسبة للفرد الرياضي تبعا للخصائص المميزه لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه, اذ يحتل الاعداد الخطط اهميه بالغه بالنسبه لانواع الانشطه الرياضيه التي تتميز بالكفاح والتنافس مثل المنافسات الفرديه كالملاكمه والمصارعة مثلا او الالعاب الفرديه والجماعيه تنس الطاولة او مثل كرة القدم او كرة السله وكرة الطائرة وكرة اليد مثلا. ان ما تتميز به هذه الانشطه هو وجود منافسي ايجابي في مواجهه اللاعب مباشرة ويحاول بكل قوة احباط الاهداف التي ينوي الفرد تحقيقها, وكما يذكر البعض ان التنافس في مثل هذه الانشطه الرياضيه ماهي الا منافسة بين (تفكيرين) تفكير اللاعب في مواجهه تفكير منافسه-. اما بالنسبة للانشطه الرياضيه الاخرى التي لا تتميز بالكفاح والمنافسة وجها لوجه مثل السباحة والجري والجمباز او الرمي بانواعه (رمي الجلة, رمي الرمح, رمي القرص) فإنها لا تتطلب درجة عالية من التعلم الخططي بالمقارنة بالانشطه الرياضيه الاخرى نظرا لعدم توافر عامل الاحتكاك المباشر بين اللاعب ومنافسه(علاوي, 1990, ص272)

2-2-نواع خطط اللعب:

يمكن تقسيم خطط اللعب في كثير من أنواع الانشطه الرياضيه الى مايلي :

1. خطط هجومية

2. خطط دفاعية

3. خطط تسجيل الارقام

2-2-1-الخطط الهجومية:

هي نوع من خطط اللعب المستخدمة في غضون المنافسات الرياضية والمنازلات الفردية و التي تتميز بعنصر "المبادأ". والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم والتغلب على المنافس مع مراعاة عدم اغفال النواحي الدفاعية .

كما يدخل تحت هذا المجال ايضا تلك الخطط التي تمهد لاجبار المنافس على البدء بالهجوم ثم محاولة القيام بهجوم مضاد يتميز بعامل المفاجأة لضمان عدم اعطاء المنافس فرصة الاستعداد للدفاع ودك خطر الهجوم .

وفي الالعاب الرياضية لكرة القدم يقصد بالخطط الهجومية كل التحركات التي يقوم بها الفرق عندما تكون الكرة في حيازته.

2-2-2-الخطط الدفاعية :

وهي خطط اللعب التي يركز فيها الفرد او الفريق للدفاع ويترك زمام المبادره وامر ادارة المباراة للمنافس،وتستخدم مثل هذه الخطط في حاله تفوق الفريق المنافس او عند محاولة تجميد نتيجة المباراة او عند محاولة الاقلال من درجة الهزيمة ويرى البعض أن الخطط الدفاعية لايشترط فيها الاتجاه للدفاع بل أحيانا نجد الفريق يتحين فرصة مانحة لخطأ المنافس حتى يتمكن من القيام بهجوم مضاد.

وغالبا ماتنقسم الخطط الهجومية والدفاعية (خاصة في الالعاب العالمية) الى مايلى :

1. خطط فردية.

2. خطط جماعية،وتشمل على مايلى:

أ. خطط مجموعة محددة من لاعبي الفريق

ب. خطط الفريق بأكمله

وترتبط الخطط الجماعية في الالعاب الرياضية بما يسمى بطريقة اللعب SPiKl système ويقصد بطريقة اللعب باتخاذ الفريق لمراكز واوضاع معينة مع تحديد مهام ووظيفة كل لاعب ،ومن امثلة طرق

اللعبة المشهورة بطريقة (1-3-2-4) وطريقة قلب الهجوم المتقدم او الهجوم المتأخر في كرة القدم ،وطريقة الهجوم وطريقة الدفاع (رجل لرجل).

ويرى البعض ان اهم ميزات طريقة اللعبة الجيدة "سواء الهجومية او الدفاعية "مايلي:

سهولة تنفيذها وضمان موازنتها بين الهجوم والدفاع والتوزيع العادل لقوة الفريق وامكانية سرعة الانتقال من الهجوم الى الدفاع والعكس (علاوي،1990،ص275)

2-2-3-خطط تسجيل الارقام:

ويقصد بها مختلف الاساليب التي يمكن استخدامها لمحاولة تسجيل رقم او مستوى معين والتي تخضع للكثير من العوامل التي تحددها ظروف المنافسة.

2-3-مراحل الاعداد الخططي :

تتمثل عملية الاعداد الخططي على المراحل الاساسية التالية التي تربط فيما بينها وهذه المراحل هي:

1. مرحلة اكتساب المعارف و المعلومات الخططية

2. اكتساب واتقان الأداء الخططي

2-3-1اكتساب المعارف و المعلومات الخططية :

تحتل عملية اكتساب الفرد المعارف و المعلومات المرتبطة بخطة اللعبة على درجة كبيرة من الأهمية إذ ان ذلك مهم في اكتساب الفرد التطورات اللازمة للأداء الخططي ويتأسس عليه اكتساب السلوك الصحيح للفرد في أثناء المنافسات الرياضية .

ان المعارف و المعلومات النظرية التي يكتسبها الفرد تساعد على حسن تحسين مواقف اللاعب المختلفة واعتبار انسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الاداء والتنفيذ .

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

واكتساب الفرد للمعارف و المعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب يشترك من خلال الشرح والمناقشات النظرية و المواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ،كما يتيح ايضا من خلال عمليات التقويم المختلف المناقشات التي يؤديه الفرد او يشاهدها في غضون المناقشات النظرية يتمكن الفرد الرياضي من اكتساب مختلف المعلومات ومعارف عن قوانين المناقشة وعن طريقة اللعب وعن كيفية مجابهة بعض المواقف أثناء اللعب ،ومن أثر العوامل الخارجية وغير ذلك من مختلف المعارف و المعلومات التي ترتبط بحسن أداء الخطة.

ويجب على المدرب توجيه انتباه الفرد الى ضرورة استخدام المعارف و المعلومات المكتسبة بصورة خلاقة مبدعة تتناسب مع ما يميز من صفات وسمات وليس بطريقة روتينية جامدة .

وينصح "شوتكا" باستخدام التدرج التعليمي الذي يضمن الفرد اكتساب المعارف و المعلومات الخطئية والقدرة على الاداء الأولي لخطط اللعب وخاصة بالنسبة لانواع الالعاب الرياضية المختلفة،ولهي:

- **المرحلة الاولى:** شرح قواعد وقوانين اللعب الاساسية
- **المرحلة الثانية:** وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم
- **المرحلة الثالثة:** تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى اهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها او التي حدثت بالفعل
- **المرحلة الرابعة:** معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع انساب الحلول التي يحتمل حدوثها مع ترجمة النظر لاهم الأخطاء الشائعة .

2-3-2 اكتساب واتقان الاداء الخطئية:

ان اتقان الفرد والفريق للاداء الخطئي الصحيح يشكل الأساس الهام للمستوى الرياضي العالي وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للاداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب.

2-4-4 خطط اللعب أثناء المنافسات :

يتطلب الامر بالنسبة للإعداد الخطئي الخاص للمنافسات الرياضية وضع خطة صحيحة لمحاولة تنفيذها

في غضون المنافسة وذلك على ضوء المعارف و المعلومات التي تحدد الخصائص والمميزات المختلفة للمنافس. وتسهم عمليات لملاحظة العملية التي تستهدف التعرف على مواطن القوة والضعف بالنسبة للمنافس في الإمداد بتلك المعلومات .ويجب مراعاة الاهتمام بالتحليل الدقيق لنتائج عمليات ملاحظة المنافس في المنافسات الاخيرة التي إشتراك فيها لما ذلك من اهمية معرفة درجة التطور النهائية التي وصل إليها مستوى المنافس ويعني الاستقرار على الخطة ومناقشتها والتدريب عليها ومحاولة اتقانها نظرا لان خطة اللعب هي التي يتاسس عليها السلوك الخططي في اثناء المنافسة . (علاوي،1989،ص276)

تعتبر تكتيكات كره القدم الذي ينفذها اللاعبون اثناء المباراة مهمه جدا لتحقيق النتائج الايجابية وبغض النظر عن التكتيك المتبع، فإنه وبلا شك سيستريح اللاعبون معرفه الادوار والمسؤوليات المتوقعه منهم، وفيما يلي ابرز خمس تشكيلات اعتمدت من قبل فرق كره القدم حول العالم :

2-4-1- تشكيلة 4_4_2:

تتسم هذه التشكيله بالسهوله ووضوح تعليماتها وقواعدها، وما يميزها ايضا امكانيه تنفيذها بأي مستوى من مستويات المباراه و بفعاليه تامه في الخطوط الهجوميه والدفاعيه معا، ومن ابرز جوانب القوه التي تكمن في هذا التشكيل وتجعل اي مدير فني يختارها (التوازن، والتحرك السريع في التقدم نحو المناطق الهجوميه، وبنيه الفريق المتناسقه والقويه) اما نقاط الضعف في هذا التشكيل فتبرز من خلال المسافات الكبيره بين خطوط الفريق (الدفاع والوسط والهجوم)، علاوه على ذلك يمكن اختراق خط الوسط بسهوله من قبل اي لاعب اي فريق يلعب بتشكيل وسط مكون من ثلاث لاعبين .

2-4-2- تشكيلة 4_2_3_1 :

تعتبر هذه التشكيله المثاليه بالنسبه للفرق التي تسعى للهجوم مع الاحتفاظ بطلبتها في الدفاع، مع وجود اربعة في الخلف واثنين من لعب خط الوسط امام الدفاع، يتمتع اللاعبون الاربعة المهاجمون بحريه الحركه والتصرف في مقارعه الخصم وزعزعة دفاعاته، ومن جانب اخر فان لهذه التشكيله نقاط قوه ، تكمن في انها تكون بمثابة كابوس بالنسبه للدفاع الخصم بسبب المرونه التي يتحلى بها المهاجمون في هذه التشكيله، ومن خلال لا تبادل المراكز يمكن ان تفتح المساحه امام دفاع الخصم وتخلق فرصه لتسجيل الاهداف، على الرغم من تلك

المزايا الهجومية فان الفريق ايضا يتمتع بصلابه دفاعيه، حيث يتم حمايه المدافعين من قبل لاعبي خط الوسط، اما واجه السلبي لهذه التشكيه فيكم في المخاطره التي يتعرض لها الفريق على نطاق واسع اذا ما لم يلتزم لاعب الاجنحه بالعوده للخلف ويدعموا لاعبي مركز الظهير .

2-5-3-تشكيه 3-3-4:

يعتبر هذا التشكيل المناسب للفرق التي تعتمد على النزعه الهجوميه ، ويبتسم اسلوب اللعب بكثره التميريات البينييه بين اللاعبين بحيث لا نرى لاعبي الفريق موزعين بشكل منظم يضمن التوازن بين مراكز خطوط اللعب،و إنما الهدف ينصب على المهام الهجومية .

2-5-4-تشكيه 3-5-2:

يمكن القول ان هذه التشكيه تحمل ثلاث ركائز عريضه، وهي: اختراق مراكز اللعب في الفريق الخصم، الصلابه الدفاعيه، السيطره الكبيره على الكره ومما يميز هذه التشكيه امكانيه زياده النهج الهجومى نظرا لوجود 5 لاعبين في خط الوسط تمكنهم فرد السيطره على وسط الملعب وحرمان الخصم منه مع وجود ثلاث لاعبين في الخلف بمساعدته عدد من لاعبي خط الوسط، لكن تظهر العيوب في هذا التشكيل عندما لا يكون هناك ظهير ايمن فعال، وعندما لا يكون هناك انسجام وتواصل صحيح بالكره بين لاعبي خط الوسط .

2-5-5-تشكيه 3-4-3:

تتسم هذا التشكيل بالنزعه الهجومية ويحتاج تطبيق هذا التشكيل الى وجود لاعبين منضبطين من الناحيه التكتيكيه، ويتمتعون بقدره عاليه على التحمل مع امتلاكهم لقدرات فنيه كبيره ويؤدون بالضبط ما يجب فعله بالكره وبدونها، كما يسمح هذا التشكيل للفريق بالضغط على الفريق الخصم واحكام السيطره والاستحواذ،ومع وجود الطائره من خيارات الهجوم يمكن للفرق ان تكون مبدعه في اسلوب اللعب مع المهاجمين، المنتشرين بعرض الملعب ولاعبي الوسط القادرين على انشاء العديد من الهجمات(2ضد1) من مركز جناح، لكن النقطه السلبيه في هذا التشكيل في انه عندما يصطدم بتشكيلات اخرى مثل(4_5_1 او 3_3_4) فهناك مخاطره واضحه من خلال تجاوز المدافعين والانسحاب من المركز، حيث يحتاج الفريق الى لاعبي مرتاحين باللعب على الكره، ومنضبط ولديهم القدره الكبيره على التحمل، والا فان النتائج ستكون سلبيه للغاية على الفريق .

الخلاصة:

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

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة اللبنة الاولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسة الاستطلاعية للبحث العلمي، كما انها تعرف بالظروف التي سيجرى فيها البحث ومدى صلاحية الاداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين لفئة الاكابر، قمنا بدراسة إستطلاعية حتى يتسنا لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع البحث.

جرت الدراسة الاستطلاعية على عينه عددها 06 مدربين وتم استبعادهم عن العينة الاصلية، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان الذي وجهناه الى المدربين.

2- منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي لانه المنهج الاكثر ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة .

ويعرفه "عزيز داود" بانه: المنهج الذي يتناول الابحاث والدراسات التي تبحث في ما هو كائن الآن في حياة الانسان او المجتمع من احداث وظواهر وقضايا معينة ويستخدم هذا المنهج طرقا وادوات لجمع المعلومات والحقائق والملاحظات منها: الملاحظة، والمقابلة، والاختبارات والاستفتاءات (داود، 2006، ص06)

3-مجتمع الدراسة:

يعرف "ريحي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم"مجتمع الدراسة: بأنه يشمل جميع عناصر المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة.(عليان، غنيم، 2010، ص138)

ويعرفه "جودت عزت عطوي": بأنه جميع الأفراد او الأشخاص أو الأشياء التي تكون موضوع البحث" (عطوي، 2007، ص85).

يتمثل مجتمع بحثنا في مدربي كرة القدم لفئة أكابر المنتمين إلى الرابطة الولائية لكرة القدم سكيكدة البالغ عددهم 41 مدربا

4- عينه الدراسة:

يعرف "رحيم يونس كروي العزوي" العينة: بأنها جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختاره الباحث لإجراء دراسة عليه، وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا. (العزوي، 2008، ص161)
حيث شملت عينة بحثنا 22 مدريا بالطريقة العشوائية البسيطة.

5- مجالات الدراسة:

5-1-المجال الزمني:

- تم إختيار موضوع الدراسة بالتنسيق مع الاستاذ المشرف في شهر جانفي 2021.
- تم البدء في الجانب النظري في شهر فيفري 2022 و البدء في الجانب التطبيقي في شهر ماي 2022.
- تم تسليم المذكرة في شهر جوان 2022.

5-2-المجال المكاني:

يتمثل في تدريبي كرة القدم لفئة أكابر المنتمين إلى الرابطة الولائية سكيكدة البالغ عددهم 41 .

5-3-المجال البشري:

تمثل في 22 مدرب.

6-تقنيات الدراسة:

تم إعداد إستماره إستبيان موجهه للمدربين.

ويعرف "ذوقان عبيدات" الإستبيان أنه: أداة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق مرتبطة بواقع معين، ويقدم الإستبيان على شكل عدد من الأسئلة يطلب الاجابة عنها من قبل عدد من الأفراد المعينين في موضوع الإستبيان.(عبيدات واخرون، 2012، ص106)

7-متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: التكنولوجيا الحديثة .

المتغير التابع : كرة القدم.

8- الأساليب الإحصائية:

- تم استخدام معامل كاي "كا²" كأسلوب الإحصائي .
- تم العمل باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS.

الفصل الرابع:

عرض تحليل ومناقشة

النتائج

1. عرض وتحليل النتائج:

❖ محور البيانات الشخصية:

السؤال 01: السن.

الهدف من السؤال: معرفة أعمار اللاعبين.

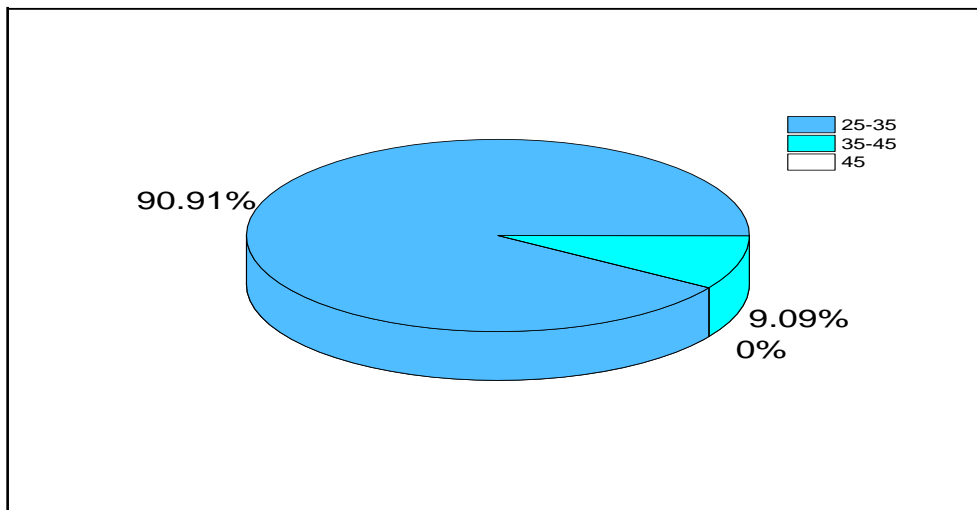
الإجابات	التكرارات	المجموع
سنة 35-25	20	90,91%
سنة 45-35	02	9,09%
45 فما فوق	00	00%
المجموع	22	100%

الجدول رقم 01: يمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 01 يتضح لنا أنّ النسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و 35 سنة هي 9,09% والنسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 45 سنة هي 9,91% والنسبة المئوية للمدربين الذين تتراوح أعمارهم 45 سنة فما فوق هي 0%.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين أعمارهم بين 25 و 35 سنة



الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب أعمارهم.

السؤال 02 : مانوع المؤهل العلمي؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع المؤهل العلمي الذي يحمله المدربون.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
بكالوريا	5	22,73%
ليسانس	6	27,27%
ماسثر أو ماجسثر	9	40,91%
دكتوراة	2	9,09%
المجموع	22	100%

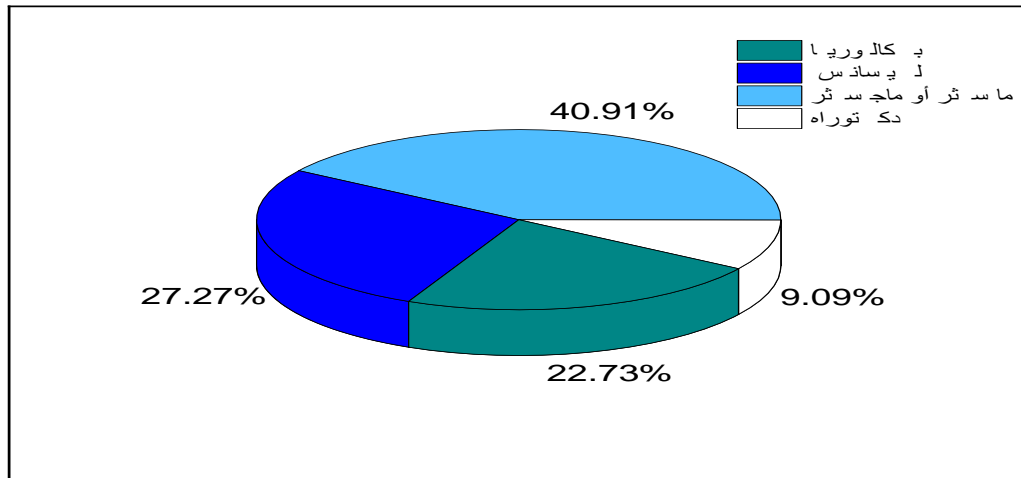
الجدول رقم 02: يمثل توزيع المدربين حسب نوع المؤهل العلمي الذي يحملونه.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 02 يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة بكالوريا هي 22,73% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ليسانس هي 27,27% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون شهادة ماسثر او ماجسثر هي 40,91%، والنسبة المئوية للمدربين الذين يمتلكون شهادة دكتوراه هي 9,09%.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يحملون شهادة ماسثر

أو ماجسثر



الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع المؤهل العلمي الذي يحملونه.

السؤال 03: ما عدد سنوات الخبرة؟

الهدف من السؤال: معرفة عدد سنوات الخبرة لدى المدربين.

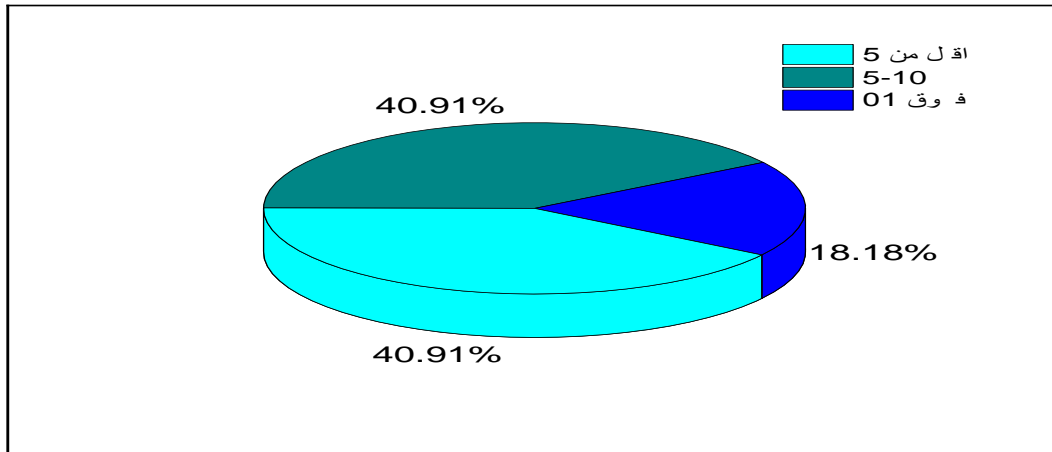
النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
40,91%	9	35-25 سنة
40,91%	9	45-35 سنة
18,18%	4	45 سنة فما فوق
100%	22	المجموع

الجدول رقم 03: يمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 03 ،يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة أقل من 5 سنوات هي 40,91%، والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة من 05 الى 10 سنوات هي 40,91%، والنسبة المئوية للمدربين الذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات هي 18,18%.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لديهم خبرة أقل من 5 سنوات ومن 5 الى 10 سنوات.



الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب عدد سنوات الخبرة.

السؤال 04: مانوع الشهادة التدريبية المتحصل عليها؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع الشهادة التدريبية التي يحملونها.

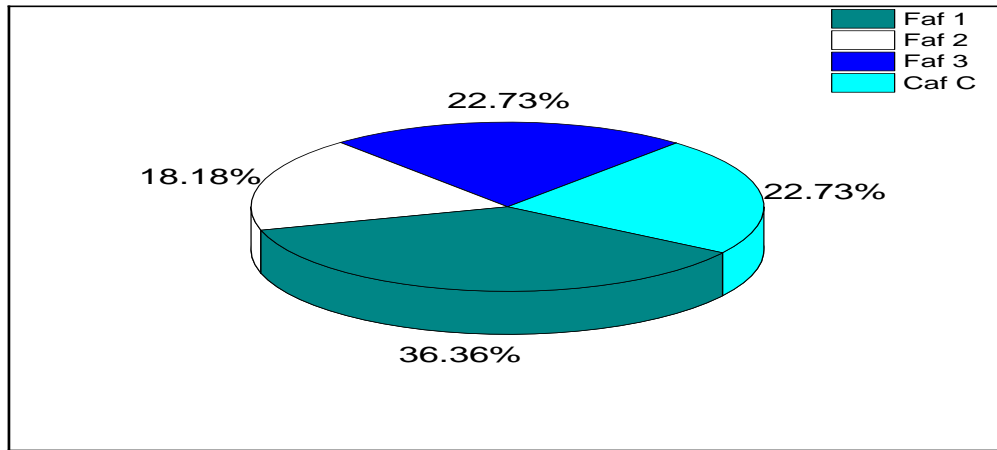
النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
36,36%	8	Faf 1
18,18%	4	Faf 2
22,73%	5	Faf 3
22,73%	5	Caf C
100%	22	المجموع

الجدول رقم 04: يمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.

✚ مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 03 ،يتضح لنا أن النسبة المئوية للمدربين الذين يحملون Faf 1 هي 36,36% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون Faf 2 هي 18,18% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون Faf 3 هي 22,73% والنسبة المئوية للمدربين الذين يحملون Caf C هي 22,73%.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الاكبر من المدربين يحملون شهادة تدريبية Faf 1



الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل توزيع المدربين حسب نوع الشهادة التي يحملونها.

المحور الثاني: للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في رفع المستوى البدني لدى اللاعبين كرة القدم.

السؤال 05: هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية في التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستعملون التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

الإحصائية	الدلالة	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال إحصائيا	1	0,05	3,84	11,64	86,36%	19	نعم
					13,64%	3	لا
					100%	22	المجموع

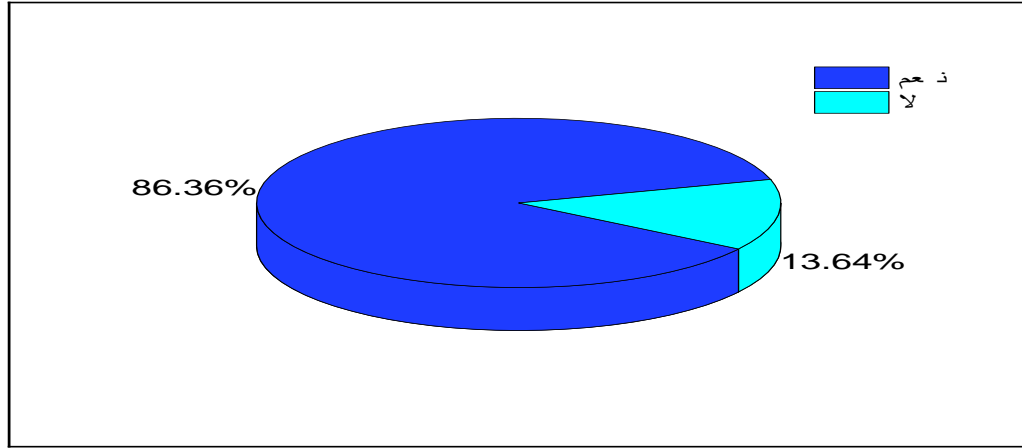
الجدول رقم 05: يمثل عدد المدربين الذين يعتمدون على التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

📊 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 يتضح لنا ان نسبة 86,36% من المدربين يعتمدون الوسائل التكنولوجية في التدريب، في حين أن نسبة 13,64% من المدربين لا يعتمدون الوسائل التكنولوجية في التدريب.

عند مستوى 3,84 أكبر من كا المجدولة المقدره ب11,64 كما يتضح أن كا المحسوبة المقدره ب ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على 0,05 الدلالة السؤال رقم 05 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يستعملون التكنولوجيا في التدريب.



الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يعتمدون على التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

السؤال 06: هل لديك المعرفة الكافية في استعمال هذه التكنولوجيات الحديثة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان للمدربين المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية

مستوى الحرية	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
		المجدولة	المحسوبة			
1	0,05	3,84	11,64	86,36%	19	نعم
				13,64%	3	لا
				100%	22	المجموع

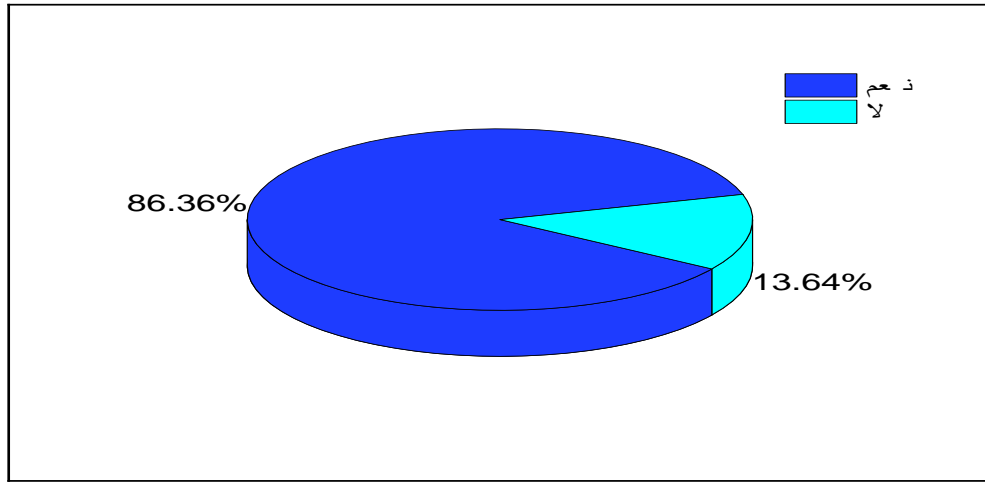
الجدول رقم 06: يمثل عدد المدربين الذين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا ان نسبة 86,36% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 13,64% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا المحسوبة المقدرة ب 11,64 أكبر من كا المجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 06 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.



الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

السؤال 07: هل يمتلك النادي الرياضي المنتمي اليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كانت الاندية تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم.

الدلالة الاحصائية	مستوى الحرية	مستوى الدلالة	كا		النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
			المجدولة	المحسوبة			
					54,55%	12	نعم
غير دال	1	0,05	3,84	0,18	45,45%	10	لا
					100%	22	المجموع

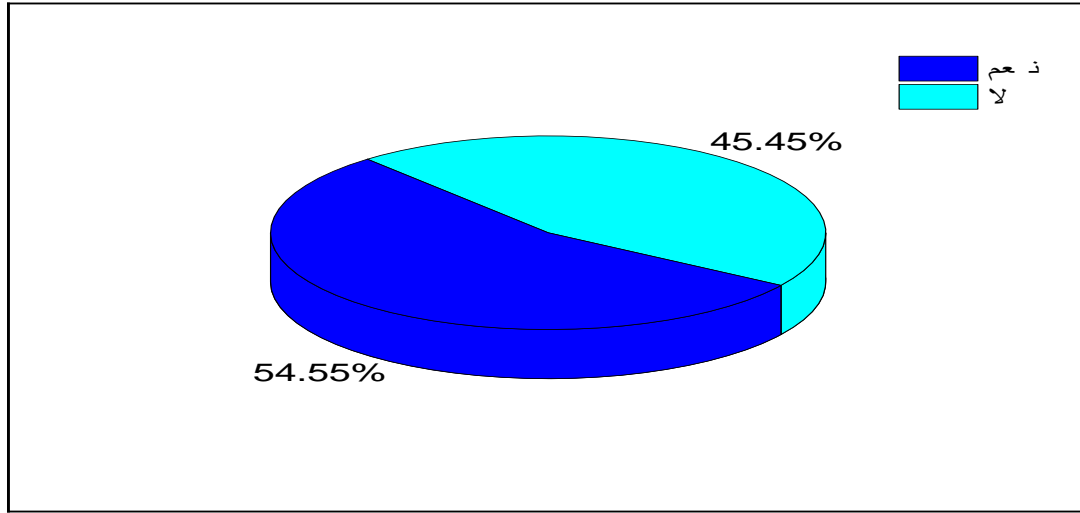
الجدول رقم 14: يمثل عدد الاندية التي تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 07، يتضح لنا ان نسبة 54,55% من الاندية تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم ، في حين أن نسبة 45,45% من الاندية لا تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم.

كما يتضح أن كا المحسوبة المقدرة ب 0,18 أكبر من كا الجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 07.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من الأندية تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم.



الشكل رقم 14: دائرة نسبية تمثل عدد الأندية التي تمتلك الوسائل التكنولوجية لتطبيق البرامج التدريبية في كرة القدم.

السؤال 08: بصفتك مدرب، هل تستغني عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا يمكن للمدربين الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.

الدلالة الإحصائية	مستوى الحرية	مستوى الدلالة	كا		النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
			الجدولة	المحسوبة			
دال احصائيا	1	0,05	3,84	4,54	27,27%	6	نعم
					72,73%	16	لا
					100%	22	المجموع

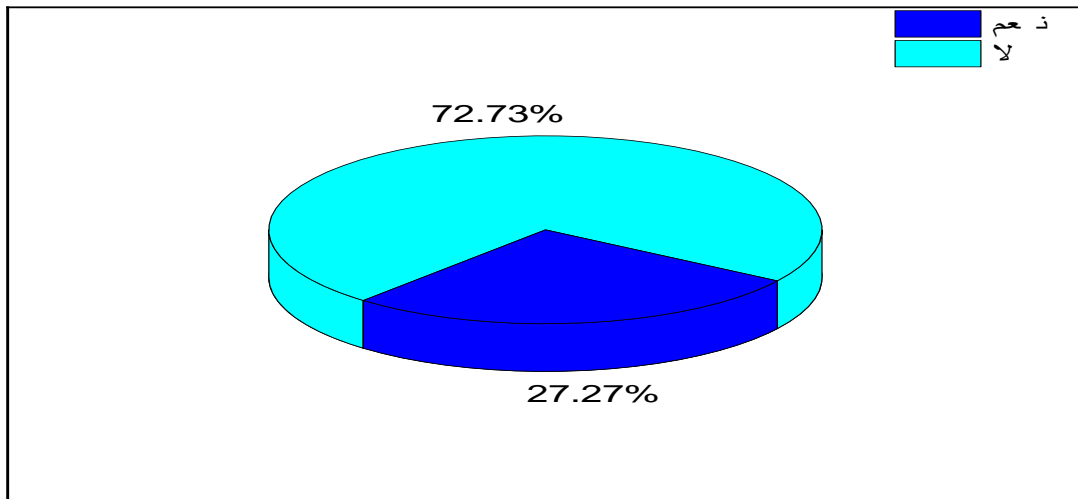
الجدول رقم 08: يمثل عدد المدربين الذين لا يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 08، يتضح لنا ان نسبة 27,27% من المدربين الذين يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب ، في حين أن نسبة 72,73% من المدربين لايمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.

كما يتضح أن كاً² المحسوبة المقدره ب 4,54 أكبر من كاً² الجدولة المقدره ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 08 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لا يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.



الشكل رقم 15 : دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين لا يمكنهم الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.

السؤال 09: هل للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت للتكنولوجيا الحديثة دور إيجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين.

الإحصائية	الدلالة	مستوى	2 ك		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال إحصائيا	1	0,05	3,84	18,18	95,45%	21	نعم
					4,55%	1	لا
					100%	22	المجموع

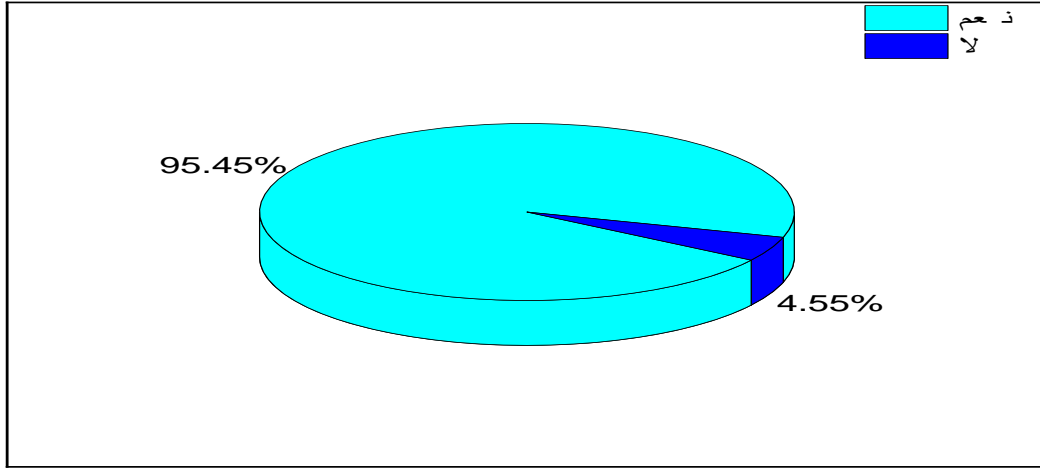
جدول رقم 09: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 09، يتضح لنا ان نسبة 95,45% من المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين. ، في حين أن نسبة 4,55% من المدربين لا يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين.

كما يتضح أن ك² المحسوبة المقدره ب 18,18 أكبر من ك² المجدولة المقدره ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 09 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين.



الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين.

السؤال 10: هل جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان GPS يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	18	81,82%	3,84	8,9	0,05	1	دال احصائيا
لا	4	18,18%					
المجموع	22	100%					

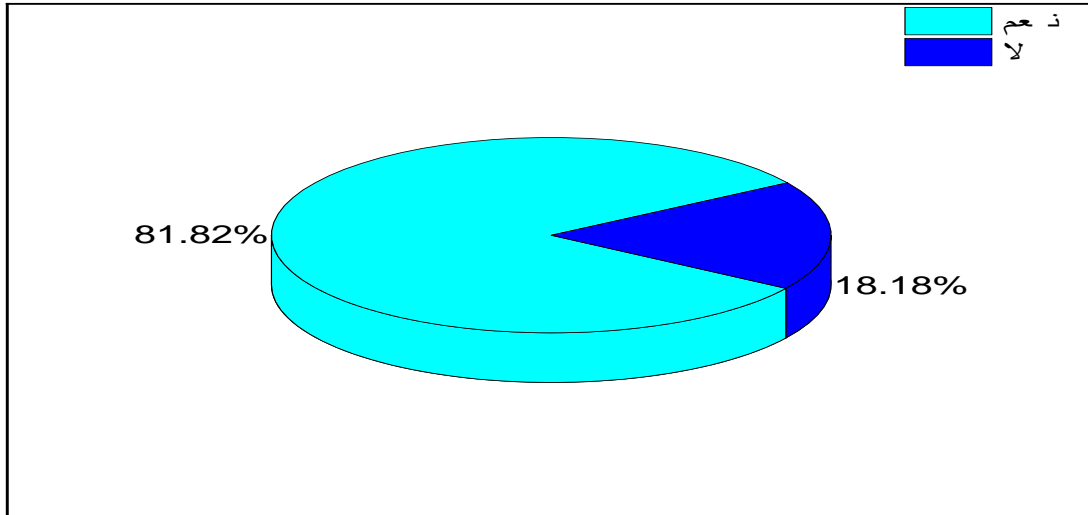
الجدول رقم 10: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 09، يتضح لنا ان نسبة 81,82% من المدربين يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم، في حين أن نسبة 18,18% من المدربين لا يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 8,9 أكبر من كا² الجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى ال دلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 10 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن إستخدام جهاز GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.



الشكل رقم 17: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

السؤال 11: هل استخدام جهاز LactateAnalyse لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان جهاز LactateAnalyse يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	17	77,27%					
لا	5	22,73%	3,84	6,54	0,05	1	دال إحصائياً
المجموع	22	100%					

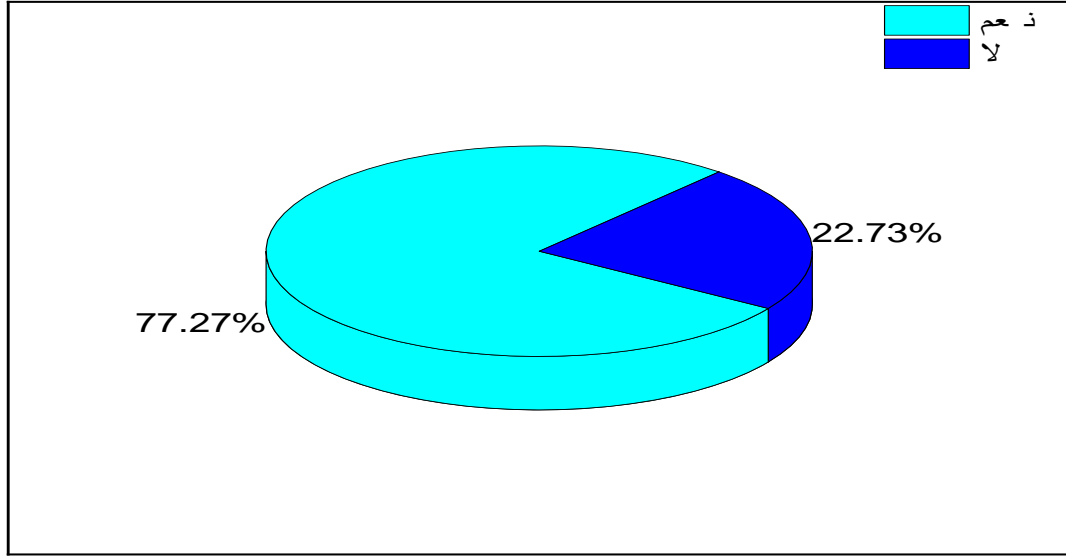
الجدول رقم 11: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز LactateAnalyse يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 08، يتضح لنا ان نسبة 77,27% من المدربين الذين يرون أن جهاز LacateAnalyse يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، في حين أن نسبة 22,73% من المدربين يرون أن جهاز LacateAnalyse لا يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 6,54 أكبر من كا² المجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 11 لصالح الذين أجابوا ب نعم

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن إستخدام جهاز LactateAnalyse يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.



الشكل رقم 18: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز **LactateAnalyse** يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 12: هل استخدام Training Mask الذي يحاكي التدريب في المرتفعات يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان استخدام Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	20	90,91%	3,84	14,72	0,05	1	دال إحصائيا
لا	2	9,09%					
المجموع	22	100%					

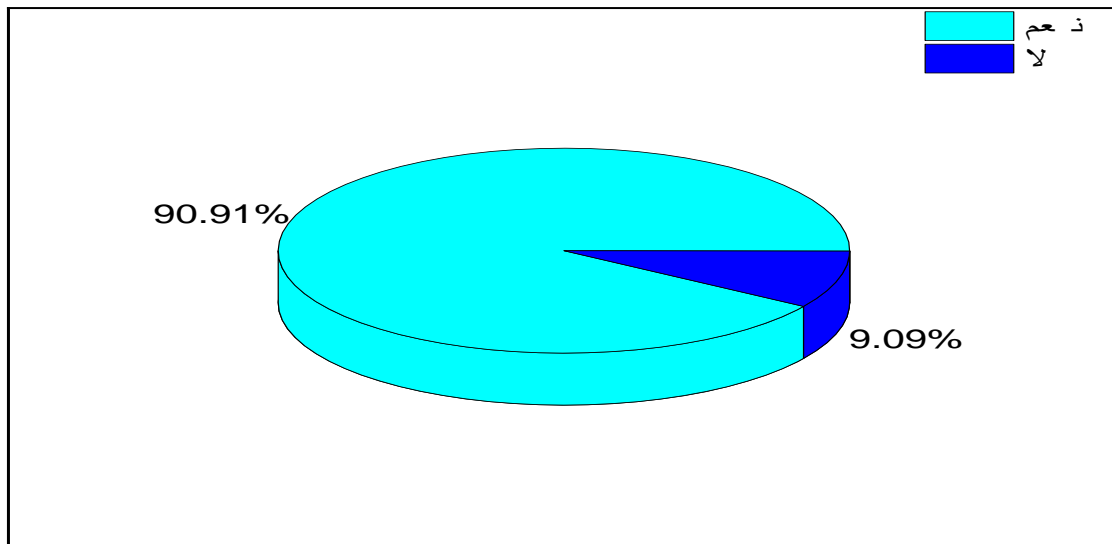
جدول رقم 12: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 12، يتضح لنا ان نسبة 90,91% من المدربين الذين يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين ، في حين أن نسبة 9,09% من المدربين لا يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 14,72 أكبر من كا² الجدولة المقدرة ب3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 12 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن إستخدام قناع التدريب يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين. Training Mask.



الشكل رقم 19: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن Training Mask يساهم في تطوير القدرات البدنية لدى اللاعبين.

السؤال 13: ما هي مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

الدالة الإحصائية	مستوى الحرية	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
					13,27%	15	GPS
غير دال	1	0,05	18,30	0,78	11,5%	13	LactateAnalyse
					12,39%	14	Moniteur de frequence cardiace
					9,73%	11	GasAnalyse
					10,62%	12	Training mask
					8,85%	10	dynamometer
					7,08%	8	Smart sports watch
					7,08%	8	Manometer
					8,85%	10	Tracks
					7,08%	8	Speedy transfer
					3,54%	4	Polar sports watch
				100%		المجموع	

جدول رقم 13: يمثل مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

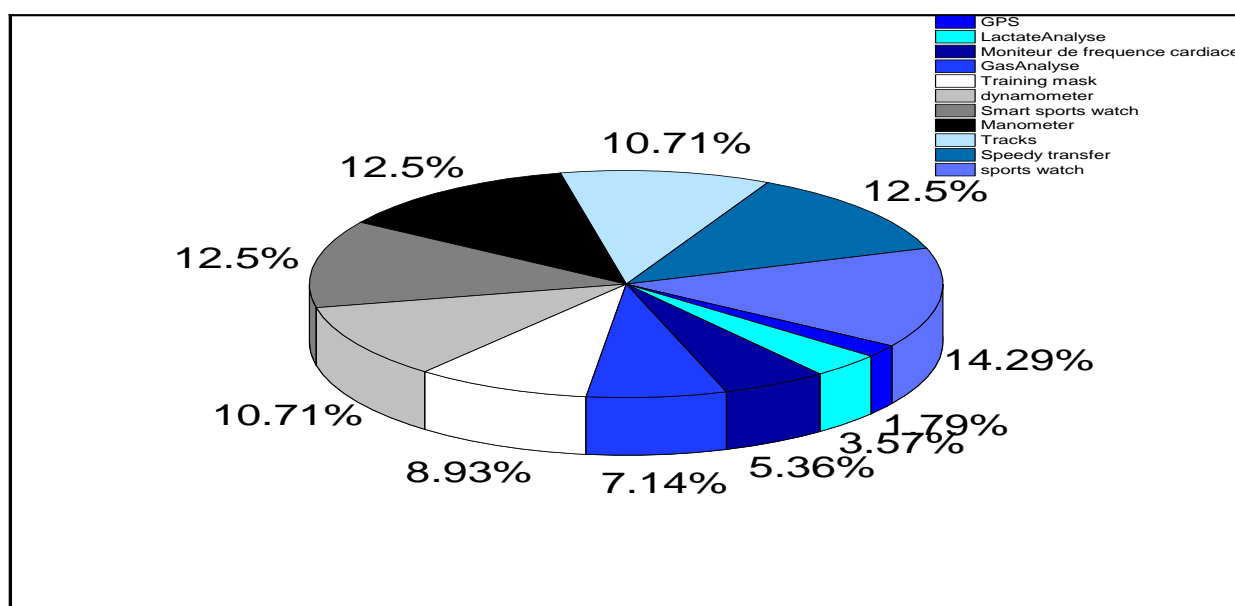
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 13، يتضح لنا ان نسبة 13,27% من المدربين يعتمدون على جهاز GPS في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 11,5% من المدربين يعتمدون على جهاز LactateAnalyse في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 12,39% من المدربين يعتمدون على جهاز Moniteur de frequence cardiace في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم،

ونسبة 9,73% من المدربين يعتمدون على جهاز Gas Analyse في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 10,62% من المدربين يعتمدون على جهاز Training mask في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 8,85% من المدربين يعتمدون على جهاز dynamometer في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 7,08%

من المدربين يعتمدون على جهاز Smart sports watch في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 7,08% من المدربين يعتمدون على جهاز Manometer في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 8,85% من المدربين يعتمدون على جهاز Tracks في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 7,08% من المدربين يعتمدون على جهاز Speedy transfer في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 3,54% من المدربين يعتمدون على جهاز Polar sports watch في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

كما يتضح أن كا المحسوبة المقدره ب 0,18 أكبر من كا الجدولة المقدره ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 13.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يعتمدون على جهاز GPS في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.



الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

❖ **المحور الثالث: تساهم الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.**

السؤال 14: هل تؤثر الوسائل التكنولوجية الحديثة على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير الوسائل التكنولوجية الحديثة على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	17	77,27%	3,84	6,54	0,05	1	دال إحصائيا
لا	5	22,73%					
المجموع	22	100%					

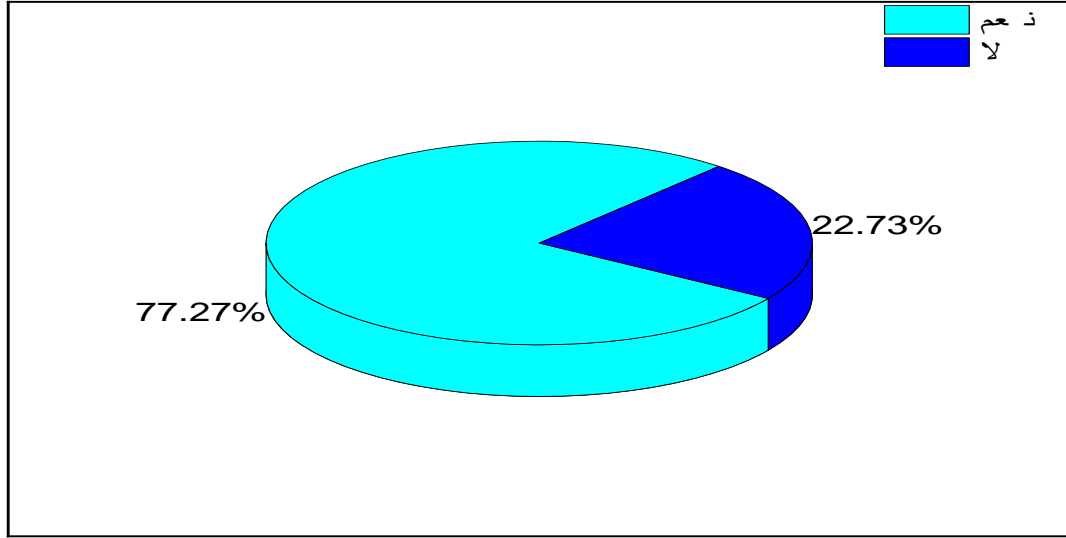
جدول رقم 14: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية تأثير على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم

📊 **تحليل النتائج:**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 14، يتضح لنا ان نسبة 77,27% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 22,73% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدره ب 6,54 أكبر من كا² المجدولة المقدره ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 14 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن للوسائل التكنولوجية تأثير على تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.



الشكل رقم 21: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن للوسائل التكنولوجية تأثير على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 15: هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كانت التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	20	90,91%	3,84	14,72	0,05	1	دال إحصائيا
لا	2	9,09%					
المجموع	22	100%					

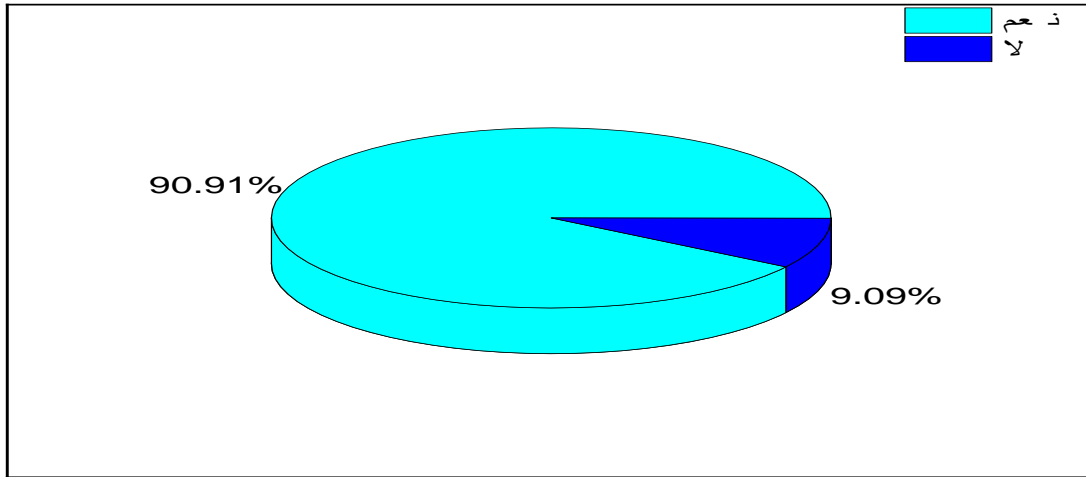
الجدول رقم 15: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 15، يتضح لنا ان نسبة من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 90,91% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 14,72 أكبر من كا² الجدولة المقدرة ب3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 15 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم



الشكل رقم 22: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبي كرة القدم.

السؤال 16: هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	20	90,91%					
لا	2	9,09%	3,84	14,72	0,05	1	دال إحصائيا
المجموع	22	100%					

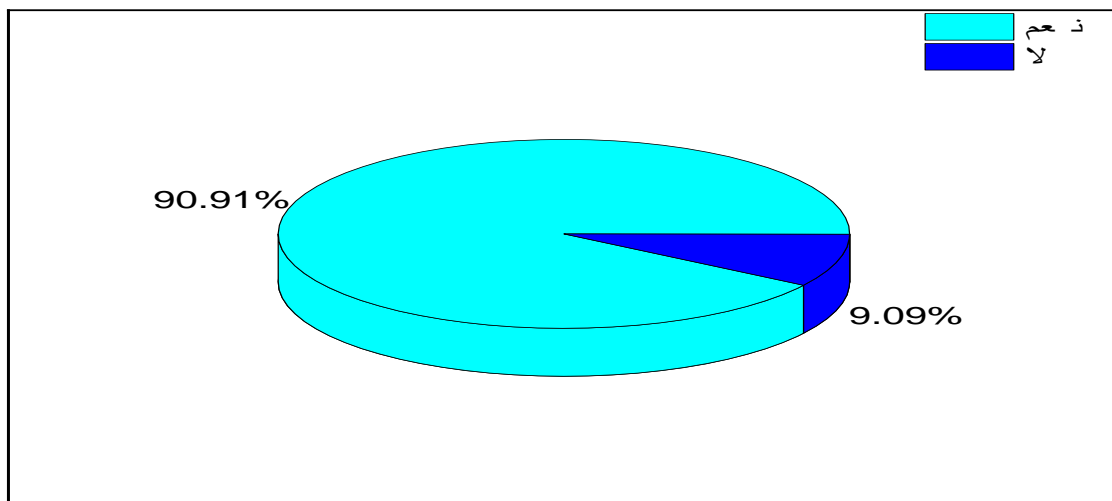
الجدول رقم 16: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا ان نسبة 90,91% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 9,09% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر ب 14,72 أكبر من كا² المجدولة المقدر ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 16 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين.



الشكل رقم 23: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين.

السؤال 17: هل تساعد التكنولوجيات الحديثة في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب.

الإحصائية	الدلالة	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال إحصائياً	1	0,05	3,84	18,18	95,45%	21	نعم
					4,55%	1	لا
					100%	22	المجموع

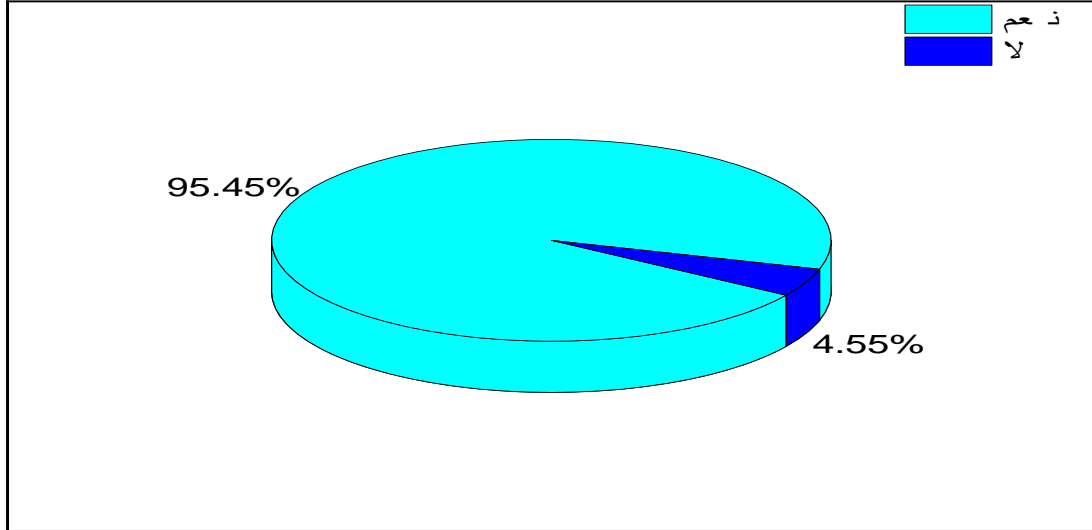
الجدول رقم 17: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب.

📊 تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا ان نسبة 95,45% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 4,55% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 18,18 أكبر من كا² المجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 17 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب.



الشكل رقم 24: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب.

السؤال 18: هل يساهم برنامج تحليل الفيديو Analyse video بتحليل الأداء الخططي للاعبين كرة القدم؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبين كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	19	86,36%	3,84	11,64	0,05	1	دال إحصائيا
لا	3	13,64%					
المجموع	22	100%					

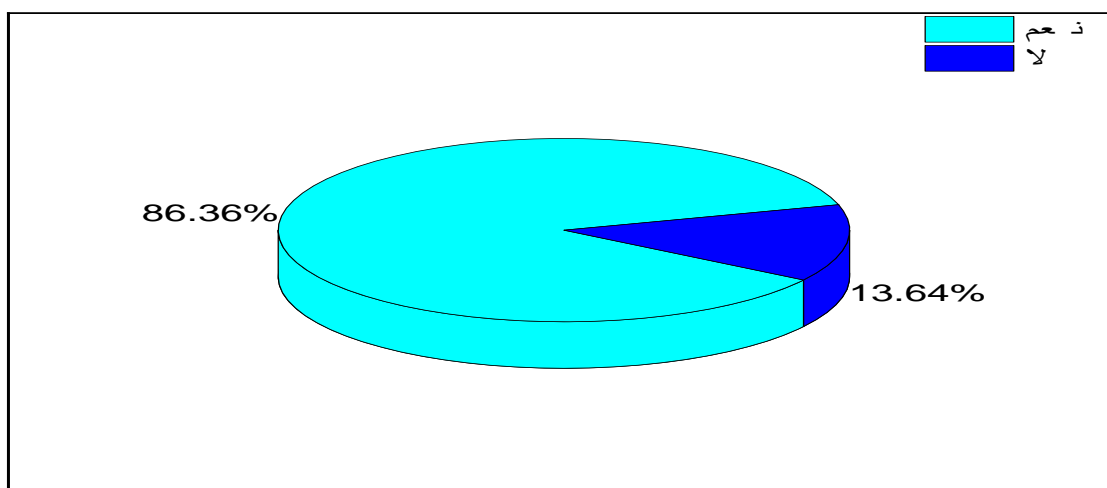
الجدول رقم 26: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبين كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا ان نسبة 86,36% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 13,64% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 11,64 أكبر من كا² الجدولة المقدرة ب3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 18 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الأكبر من المدربين يرون أن إستخدام برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم



الشكل رقم 25: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الأداء الخططي للاعبي كرة القدم.

السؤال 19: هل إستخدام طائرة بدون طيار Drone أثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين؟
الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان استخدام طائرة بدون طيار Drone يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
			المجدولة	المحسوبة			
نعم	2	9,91%	3,84	14,72	0,05	1	دال إحصائيا
لا	20	90,09%					
المجموع	22	100%					

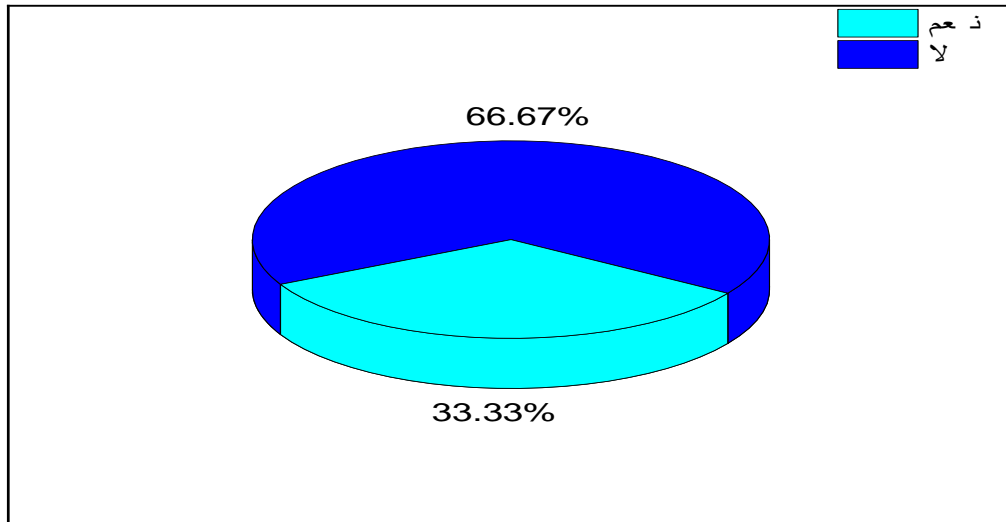
الجدول رقم 19: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن استخدام طائرة بدون طيار Drone يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا أن نسبة 90,09% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 9,91% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة ب 14,72 أكبر من χ^2 الجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 19 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الأكبر من المدربين يرون أن استخدام طائرة بدون طيار Drone يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم



الشكل رقم 26: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن Drone يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبين كرة القدم.

السؤال 20: هل استخدام برنامج Dartfish يساعد على تطوير الأداء التكتيكي للاعبين كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان جهاز Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

الإحصائية	الدلالة	مستوى الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
					81,82%	18	نعم
دال إحصائياً		1	3,84	8,9	18,18%	4	لا
		0,05			100%	22	المجموع

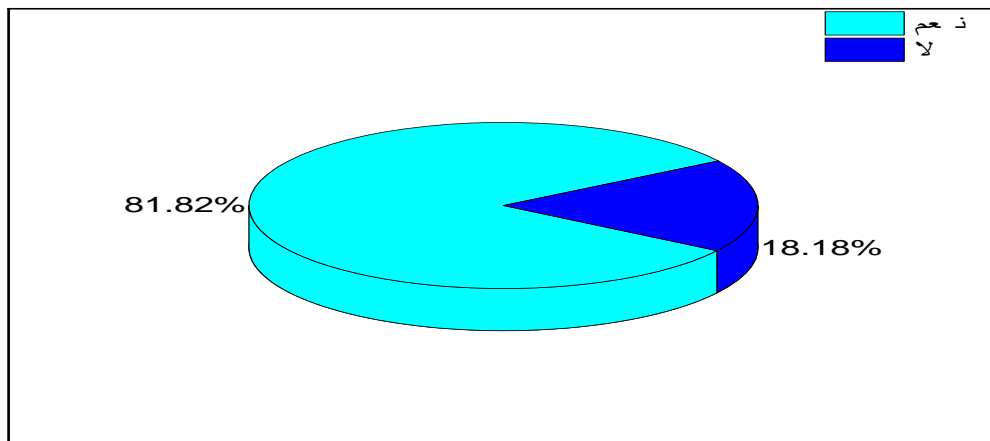
الجدول رقم 19: يمثل عدد المدربين الذين يرون أن استخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 19، يتضح لنا أن نسبة 81,82% من المدربين لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية ، في حين أن نسبة 18,1% من المدربين ليس لديهم المعرفة الكافية في استعمال الوسائل التكنولوجية.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدر ب 8,9 أكبر من كا² المجدولة المقدر ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 19 لصالح الذين أجابوا ب نعم.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن الأكبر من المدربين يرون أن استخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.



الشكل رقم 27: دائرة نسبية تمثل عدد المدربين الذين يرون أن جهاز Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

السؤال 21: ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم

الإحصائية	الدلالة	مستوى الدلالة	كا ²		النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
			المجدولة	المحسوبة			
دال إحصائيا	1	0,05	7,81%	15,11	35,59%	21	Analyse video
					3,39%	2	Drone
					30,51%	18	Dartfish
					30,51%	18	Data Analyse
					100%	59	المجموع

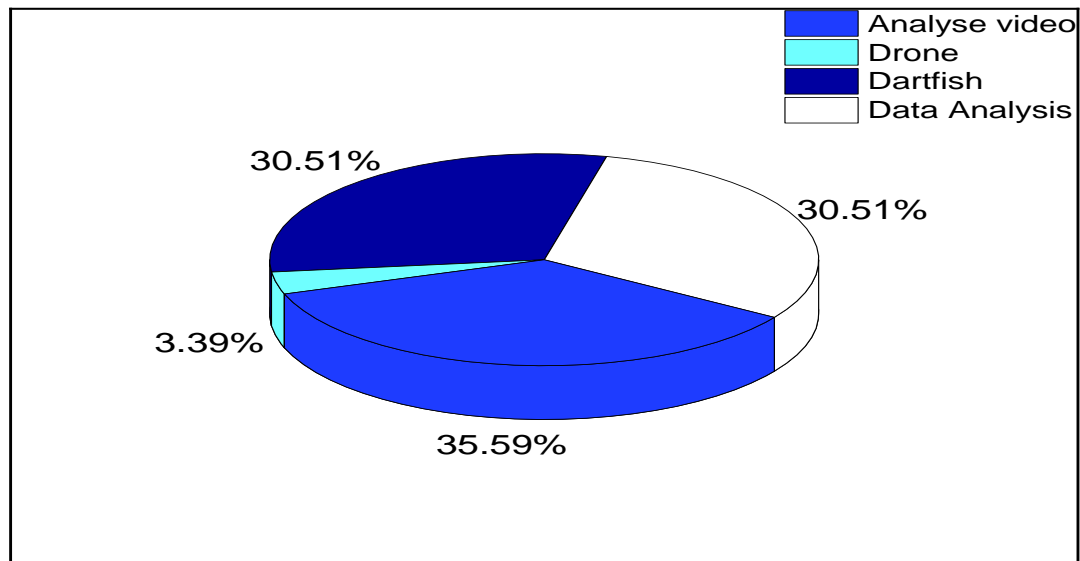
جدول رقم 21: يمثل مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 06، يتضح لنا أن نسبة 35,59% من المدربين يعتمدون على برنامج تحليل الفيديو Analyse video في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، و نسبة 3,39% من المدربين من المدربين يعتمدون على Drone في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و نسبة 30,51% من المدربين من المدربين يعتمدون على برنامج Dartfish في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و نسبة 30,51% من المدربين يعتمدون على برنامج Data Analysis في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

كما يتضح أن كا² المحسوبة المقدرة ب 15,11 أكبر من كا² المجدولة المقدرة ب 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين على السؤال رقم 21.

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يعتمدون على برنامج تحليل الفيديو Analyse video في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.



الشكل رقم 28: دائرة نسبية تمثل مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1 مناقشة الفرضية الفرعية الاولى:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الأولى المتعلقة بالفرضية الفرعية الأولى " لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ".

من خلال الجداول رقم (05)،(06)، (07)، (08)، (09) ، (10) (11)،(12)، (13) تبين لنا ما يلي:

أن نسبة %86,36 من المدربين يعتمدون على الوسائل التكنولوجية في التدريب، كما نجد أن نسبة %86,36 من المدربين لديه المعرفة الكافية في استعمال هذه التكنولوجيات، ونسبة %54,55 من الأندية تمتلك الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق البرامج التدريبية الخاصة بكرة القدم، كما نجد أيضا أن نسبة %72,73 من المدربين لا يمكنهم الإستغناء عن الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب.

كما نجد أيضا أن نسبة %95,45 من المدربين يرون أن للتكنولوجيا الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين، وهذا ما توصلت إليه دراسة حريزي علاء الدين: "واقع استخدام الوسائل الالكترونية في البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم"، كما نجد أن نسبة %81,82 من يرون أن استخدام (GPS) الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم، ونسبة %77,27 من المدربين يرون أن استخدام جهاز (LactateAnalyse) لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم، ونسبة %90,09 من المدربين يرون أن استخدام قناع التدريب (Hypoxic) الذي يحاكي التدريب في المرتفعات يساهم في تطوير القدرات الهوائية للاعبي كرة القدم، وهذا ما توصلت اليه دراسة دادن بوزيان وبن عائشة أسامة: "واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي".

في حين %12,39 من المدربين يعتمدون على جهاز Moniteur de frequence cardiace في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة %9,73 من المدربين يعتمدون على جهاز GasAnalyset في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة %8,85 من المدربين يعتمدون على جهاز dynamometer في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة %7,08 من المدربين يعتمدون على Smart sports watch في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة %7,08 من المدربين يعتمدون على جهاز Manometer في

التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 8,85% من المدربين يعتمدون على جهاز Tracks في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة 7,08% من المدربين يعتمدون على جهاز Speedy transfer في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 3,54% من المدربين يعتمدون على جهاز Polar sports wat في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ، حيث يؤكد الباحثان مزور اسلام وبن حليلو يوسف: " دور تكنولوجيا المعلومات ومساهماتها في تحسين العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم" .

و بناءً على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول:

- أغلبية المدربين يعتمدون على الوسائل التكنولوجية في التدريب
- المدربين لايمكنهم الإستغناء عن الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب.
- للتكنولوجيا الحديثة دور ايجابي في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.
- للتكنولوجيا الحديثة دور هام في مساعدة المدربين في وضع برامج تدريبية خاصة بكرة القدم.
- استعانة المدربين بالوسائل التكنولوجية الحديثة تطور الاداء البدني لدى لاعبي كرة اقدم.
- استخدام (GPS) يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.
- استخدام جهاز LactateAnalyse يساهم في تحسين المستوى البدني للاعبي كرة القدم.
- استخدام قناع التدريب Hypoxic يساهم في تطوير القدرات الهوائية للاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تحسين الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

و بالتالي الفرضية الفرعية الأولى "لاستخدام لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب أثر ايجابي في تحسين الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم." محققة.

2-2- مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

في ضوء النتائج الخاصة بالمحور الثاني المتعلقة بالفرضية الفرعية الثانية " لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم" .

من خلال الجداول رقم (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) تبين لنا ما يلي:

أن نسبة 77,27% من المدربين يرون أن الوسائل التكنولوجية لها تأثير في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ،كما نجد أن نسبة 90,09% من المدربين يرون أن التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين

معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبين كرة القدم ، ونسبة 90,09% من المدربين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين ، حيث تتشابه نتائج الدراسة مع نتائج دراسة الباحثان مزور اسلام، بن حليلو يوسف" دور التكنولوجيات المعلومات ومساهمتها في تحسين العملية التدريبية".

كما نجد أيضا أن نسبة 95,45% من المدربين يرون أن التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب، كما نجد أيضا أن نسبة 95,45% من المدربين يرون أن برنامج تحليل الفيديو Analyse video يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبين كرة القدم، كما نجد أن نسبة 81,82% من المدربين يرون أن استخدام طائرة بدون طيار Drone تساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم ، ونسبة 77,27% من المدربين يرون أن استخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم، كما نجد نسبة 30,51% من المدربين يعتمدون على برنامج Data Analysis في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا ما توصلت إليها دراسة الباحثة نوي شهرزاد: "تكنولوجيا المعلومات ومساهمتها في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم". وبناء على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول:

- للتكنولوجيا الحديثة دور ايجابي في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.
- التكنولوجيا الحديثة تساعد في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبين كرة القدم
- التكنولوجيات الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين كرة القدم.
- التكنولوجيات الحديثة تساعد في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب
- يساهم برنامج تحليل الفيديو Analyse video في تطوير الاداء البدني للاعبين كرة القدم
- استخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم
- الاعتماد على برنامج Data Analysis في التدريب الحديث يساهم في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن "لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب أثر ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

و بالتالي الفرضية الفرعية الثانية" لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب أثر ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم" محققة.

ومن خلال ذلك نستنتج أن الفرضية الرئيسية "لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين اداء لاعبي كرة القدم" محققة.

فرضيات مستقبلية:

- ضرورة إستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لتحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- لإستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- لإستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.
- ضرورة إعتقاد المدربين على التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية.
- على المدربين الإلمام بكيفية إستخدام مختلف التكنولوجيات الحديثة في التدريب لما لها من دور في تحسن أداء لاعبي كرة القدم.
- ضرورة إعتقاد الأندية الجزائرية على مختلف الوسائل التكنولوجية للارتقاء لمصاف الكبار.
- إستخدام (GPS) من أكثر التقنيات مساهمة في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.
- يعتبر برنامج Dartfish من أكثر البرامج مساهمة في تحليل أداء لاعبي كرة القدم.

الخاتمة:

الخاتمة:

إننا نعيش اليوم عصر التكنولوجيا التي غزت كل مجالات حياتنا اليومية، وأصبح الاخذ بها من الأمور الضرورية في عصرنا هذت، إذا كانت هذه التكنولوجيا قد غزت حياتنا العادية فإنها أيضا غزت حياتنا الرياضية، في كل مكوناتها في طرق ووسائل التدريب، وإن التقدم الحاصل بمختلف الألعاب الرياضية وفي معظم دول العالم لم يكن إرتجالا، بل نتيجة إستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال التدريب الرياضي الحديث، وكان للتطور والتقدم العلمي أثرهما الفاعل لذلك فكرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية في العالم التي تطورت تطورا كبيرا وأخذت جهود كبيرة للحصول على مراكز متقدمة في البطولات الدولية وإن ذلك لم يأتي بشكل تقليدي بل إستند على البحث العلمي والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى حل المشكلات التي تواجه تقدم هذه اللعبة .

و مما لاشك فيه ان التكنولوجيا الحديثة أصبحت جزء مهم في التدريب الرياضي في كرة القدم، لذا يحتاج المدرب إليها كونها ضرورية في العملية التدريبية، إذ أصبحت تعتبر احدى المحركات الأساسية للتدريب من خلال خدماتها العلمية المتماشية مع أحدث التقنيات التي تستحدثها التكنولوجيا الحديثة فقد أضحت بدون شك سمة مرتبطة بعالم الرياضة بشكل طردي .

و في الاخير يمكن القول ان في زمن يعيش العالم فيه على وقع مبتكرات التكنولوجيا المتطورة، التي قربت البعيد ووضحت المبهم وهونت العسير،لم يعد ممكنا للرياضة عموما وكرة القدم خصوصا ،أن تبقى بمعزل عن إستخدام تلك التكنولوجيا،في سبيل الارتقاء بها بما يتلائم مع متطلبات العصر ،ولاسيما في مجال التدريب .



قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1- أحمد، البسطوسي. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 2- ابراهيم، أحمد سلامة. (1980). الإختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- 3- ابو العلا أحمد، عبد الفتاح. 2003. فيزيولوجيا التدريب الرياضي. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 4- بطرس، رزق الله. التدريب في مجال التربية الرياضية. بغداد. العراق
- 5- ثامر، محسن، ووثاق، ناجي. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. مطبعة جامعة الموصل. العراق .
- 6- حسن السيد، أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط10. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. مصر .
- 7- حنفي محمود، مختار. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. مصر.
- 8- خالد تميم، الحاج. (2017). السياسيات التدريب الرياضي. دار الجنادرية. الأردن.
- 9- سامي الصفار، وآخرون. (1987). كرة القدم بالجزء الاول. دار الكتاب للنشر والتوزيع. العراق .
- 10- طه اسماعيل، وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. دار المنار للنشر والتوزيع. الجيزة. مصر.
- 11- غسان قاسم داود، اللاهمي. (2017). إدارة التكنولوجيا مفاهيم ومداخل التقنيات تطبيقات علمية. دار المناهج للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- 12- قاسم حسن حسين. (1987). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 13- كمال، درويش، و محمد، حسين. (1984). التدريب الدائري. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 14- حماد مفتي، إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 15- حماد مفتي، إبراهيم. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 16- محمد عبد صالح، الوحش، ومفتي، إبراهيم. (1994). أساسيات كرة القدم. دار الفكر العربي. مصر .
- 17- قاسم حسن، حسين، 1987. علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة. دار الفكر العربي. مصر.
- 18- محمد، رفعت. (1988). كرة القدم شعبية عالمية. لبنان.

19- محمد فاروق يوسف، صالح. (2011). فاعلية الأداء الخططي الهجومي في كرة القدم ومستوى الإنجاز في المباريات. ط1. دار الوفاء الدنيا للنشر والتوزيع. الإسكندرية. مصر .

20- مي، الرضوان. (2019). علم التدريب الرياضي.

21- محمد حسن، علاوي. (1990). علم التدريب الرياضي. ط11 . دار المعارف. القاهرة. مصر .

.22

المعاجم والقواميس:

1- المعجم الوسيط. 1960. الفصل الأول. مطبعة مصر .

المذكرات والرسائل والأطروحات:

1- محمد كمال، شاكر. 2020. اختراع وابتكار الاجهزة في العلوم ،مفاهيم وقوانين .انواع وامكانيات المطبوعة المركزية جامعة ديالي ،بغداد ،العراق .

2- عوض ببيسوني وفيصل ياسين الشاطي. 1992. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ،ديوان المطبوعة الجامعية بن عكنون . الجزائر .

3- مزور إسلام ،وبن جليلو يوسف 2021، تكنولوجيا المعلومات ومساهماتها في تحسين العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم لولاية أم البواقي ،رسالة منشورة ،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة أم البواقي .

المجلات :

1- شوقي الشادلي . 2007. أثر استخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصال على أداء المؤسسات الصغيرة والمتوسطة .

2- علي ،خومان . دراسة مقارنة للكشف عن تركيز حامض اللاكتيك بعد فترات جهد مختلفة الرياضيات .مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية .مجلد 13 . العدد 1 .

المراجع بالفرنسية:

hamici abdnor. l'apport du lojique Dortfish dans l'analyse du jeu en Football (cas du match Algérie Vs Burkina -fasoh),Revue scientifique spécialisé du sport n-5 juin2016 Algéria ,52 .

Rentolman.1990. football technique nouvelles d'entrainemen. Edition amphora. paris .

jurgwn weink.1986. manuel d'entraînement.edition .Paris.

المراجع الإنجليزية:

cloe cummins and outhers.2013. Global positioning systems (Gps) and Micro technologie sensors in tean sports >Asystematic Review sports medicine.

المواقع الالكترونية:

<https://web.facebook.com/206870293171274/posts/270006305191001/>

<https://bermellelectromedicina.com/en/product/lactate-pro-2>

قائمة الملاحق:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية



قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم صنف أكابر

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

في التربية البدنية والرياضية والمتمثل عنوانها في :

دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في

التدريب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

في إطار بحثنا المتمحور حول التخطيط الرياضي و علاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم – أشبال ، نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والإلتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة

تحت إشراف الأستاذ :

- صويلح عزيز.

من إعداد الطلبة :

- العامري حذيفة
- موهوب حسام

محور البيانات الشخصية:

السؤال 01 - السن:

25-35 سنة 35-45 سنة 45 سنة فما فوق

السؤال 02 - مانوع المؤهل العلمي:

بكالوريا ليسانس ماستر أو ماجستير دكتوراه

السؤال 03- ما عدد سنوات الخبرة:

أقل من 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات فوق 10 سنوات

السؤال 04 - ما نوع الشهادة التدريبية:

Caf c Faf 3 Faf 2 Faf 1

المحور الأول: للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في رفع المستوى البدني لدى اللاعبين كرة القدم:

السؤال 05- هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب:

نعم •
 لا •

السؤال 06 - هل لديك المعرفة الكافية في استعمال هذه التكنولوجيات الحديثة :

نعم •
 لا •

السؤال 07 - هل يمتلك النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم :

- نعم
- لا

السؤال 08 - بصفتك مدرب، هل تستغني عن الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب :

- نعم
- لا

السؤال 09 - هل للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين

- نعم
- لا

السؤال 10 - هل جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم:

- نعم
- لا

السؤال 11 - هل استخدام جهاز LactateAnalyse لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم:

- نعم
- لا

السؤال 12 - هل استخدام **Training mask (hypoxic)** الذي يحاكي التدريب في المرتفعات يساهم في تطوير القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم:

• نعم

• لا

السؤال 13 - ما هي مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم:

- **GPS :**
- **LactateAnalyse:**
- **Moniteur de frequence cardiaque:**
- **GasAnalyse**
- **Training mask:**
- **Dynamometer:**
- **Smart sports watch:**
- **Manometer:**
- **Tracks:**
- **Speedy transfer:**
- **Polar sports watch**

المحور الثاني: تساهم الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم:

السؤال 14 - هل تؤثر الوسائل التكنولوجية الحديثة على تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم:

• نعم

• لا

السؤال 15 - هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في تكوين معطيات رقمية تساعد على تحليل الجانب الخططي التكتيكي للاعبين كرة القدم:

- نعم
- لا

السؤال 16- هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين:

- نعم
- لا

السؤال 17- هل تساعد التكنولوجيات الحديثة في تنفيذ سيناريوهات محددة تطور تحركات اللاعبين داخل الملعب:

- نعم
- لا

السؤال 18- هل يساهم برنامج تحليل الفيديو **Analyse vidéo** بتحليل الاداء الخططي للاعبي كرة القدم:

- نعم
- لا

السؤال 19- هل استخدام طائرة بدون طيار **Drone** اثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين:

- نعم
- لا

السؤال 20- هل استخدام برنامج **Dartfish** يساعد على تطوير الاداء التكتيكي للاعبي كرة القدم:

- نعم
- لا

السؤال 21- ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم:

- **Analyse vidéo :**
- **Drone :**
- **Dartfish:**
- **data analysis:**