

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

MOHAMED SEDDIK BENYAHIA UNIVERSITY-JIJEL  
HUMAN AND SOCIAL SCIENCES FACULTY  
DEPARTMENT OF SCIENCES AND TECHNIQUES OF  
PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



العنوان

واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني في رياضة كرة القدم  
(دراسة ميدانية: على فرق ولاية جيجل فئة أكابر من وجهة نظر المدربين)

مذكرة مكملة لمتطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التحضير البدني الرياضي.

لجنة المناقشة /

- الأستاذ د. بلقريطس ياسين: رئيسا  
- الأستاذ د. لوكية يوسف إسلام: مشرفا  
- الأستاذ بن علي عبد الهادي: مناقشا

من إعداد الطلبة /

- حروج أيمن  
- حناش عبد الحكيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## كلمة شكر وعرفان:

أشكر الله العلي القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل " وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76.... صدق الله العظيم.  
وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): "(من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه) ..... رواه أبودأود.

اهدي ثمرة جهدي الي التي يرتاح اليها البال وتهدأ بها العواطف الي التي أسعد بسعادتها وأهنأ بهناها  
.....الي منبع العطف والحنان، أمي... ثم أمي.

الي من كان دوما ورائي ولم يبخل على بشيء، أبي العزيز الذي مهما عملت لن أرد له خيره مدي  
الحياة. الي أخواتي وأخي.

وأيضاً وفاءً وتقديراً واعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يدخروا  
جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الأستاذ الفاضل:

لوكيا يوسف إسلام

وإلى جميع أساتذة القسم.

وأخيراً، أتقدم بجزيل شكري إلي كل من مدوا لي يد العون والمساعدة في إخراج هذه الدراسة علي أكمل  
وجه.

## إهداء:

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

- ❖ الوالدين الكريمين حفظهما الله.
- ❖ وإلى كل أفراد اسرتي.
- ❖ وإلى روح جدي رحمه الله.
- ❖ وإلى كل الاصدقاء ومن كانوا برقتي ومصاحبتي اثناء دراستي في الجامعة.
- ❖ وإلى كل من لم يدخر جهدا في مساعدتي .
- ❖ وإلى كل من ساهمة في تلقيني ولوبحرف في مشواري الدراسي .

| قائمة المحتويات                                |                                     |
|--|-------------------------------------|
| الصفحة   | العنوان                             |
| أ  | شكر وتقدير                          |
| ب  | إهداء                               |
| ج  | قائمة المحتويات                     |
| د  | قائمة الجداول                       |
| هـ   | قائمة الأشكال                       |
| و  | ملخص الدراسة                        |
| 1  | مقدمة                               |
| الفصل التمهيدي                                 |                                     |
| 13   | 1. إشكالية الدراسة:                 |
| 14   | 2. فرضيات الدراسة:                  |
| 15   | 3. أهداف الدراسة:                   |
| 15   | 4. أهمية الدراسة:                   |
| 15   | 5. أسباب اختيار الموضوع:            |
| 16   | 6. مفاهيم مصطلحات الدراسة:          |
| 17   | 7. الدراسات السابقة والمشابهة:      |
| الجانب النظري                                  |                                     |
| الفصل الأول: التحضير البدني في رياضة كرة القدم |                                     |
| 23   | تمهيد                               |
| 24   | 1. لمحة عن التحضير البدني:          |
| 24   | 2. مفهوم التحضير البدني:            |
| 25   | 3. التحضير البدني في كرة القدم:     |
| 25   | 4. مراحل التحضير البدني:            |
| 26   | 1.4 مرحلة التحضير البدني العام:     |
| 27   | 1.1.4. واجبات التحضير البدني العام: |
| 27   | 2.4 مرحلة التحضير البدني الخاص:     |

|    |  |
|----|--|
| 28 | 1.2.4. مدة التحضير البدني الخاص:                             |
| 28 | 2.2.4 خصائص التحضير البدني الخاص                             |
| 29 | 3.2.4. واجبات التحضير البدني الخاص:                          |
| 29 | 5. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات:                        |
| 30 | 6. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:                     |
| 30 | 7. أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:                     |
| 31 | 8. أسس بناء برامج التحضير البدني:                            |
| 32 | 9. مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم: |
| 34 | 10. مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:         |
| 34 | 1.10 التحمل:   |
| 35 | 1.1.10 أنواع التحمل:   |
| 39 | 2.1.10 مبادئ وطرق تنمية التحمل عند لاعبي كرة القدم:          |
| 40 | 3.1.10 أهمية التحمل:   |
| 41 | 2.10. السرعة:  |
| 41 | 1.2.10 أنواع السرعة  |
| 43 | 2.2.10 مبادئ وطرق تنمية السرعة في كرة القدم:                 |
| 44 | 3.2.10 أهمية السرعة:   |
| 45 | 3.10. الرشاقة:   |
| 45 | 1.3.10 أنواع الرشاقة:  |
| 46 | 2.3.10 مبادئ تنمية الرشاقة في كرة القدم:                     |
| 47 | 3.3.10 أهمية الرشاقة:  |
| 48 | 4.10. المرونة:   |
| 49 | 1.4.10 أنواع المرونة:  |
| 49 | 2.4.10 مبادئ تنمية المرونة:                                  |
| 51 | 3.4.10 أهمية المرونة:  |
| 51 | 5.10. القوة العضلية:   |
| 52 | 1.5.10 أنواع القوة العضلية:                                  |
| 55 | 11. تعريف كرة القدم:   |

|  |  |
|--|--|
| 55                                       | 12.نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:                   |
| 56                                       | 13.خصائص كرة القدم:  |
| 56                                       | 1.13. الضمير الجماعي:  |
| 56                                       | 2.13. النظام:  |
| 57                                       | 3.13. العلاقات المتبادلة:                                      |
| 57                                       | 4.13. التنافس:   |
| 57                                       | 5.13. التغيير:   |
| 57                                       | 6.13. الاستمرار:   |
| 57                                       | 7.13. الحرية:  |
| 58                                       | 14.التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:                           |
| 59                                       | 15.كرة القدم في الجزائر:                                       |
| 60                                       | 16.المبادئ الأساسية لكرة القدم:                                |
| 61                                       | 17.قوانين كرة القدم:   |
| 63                                       | 18.المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:                          |
| 64                                       | خلاصة  |
| <b>الفصل الثاني: الوسائل التكنولوجية</b> |  |
| 67                                       | تمهيد  |
| 68                                       | 1.التكنولوجيا:   |
| 68                                       | 1.1 مفهوم التكنولوجيا:   |
| 68                                       | 2.1 تطور مفهوم التكنولوجيا:                                    |
| 69                                       | 3.1 خصائص التكنولوجيا:   |
| 69                                       | 4.1 تكنولوجيا الرياضة:   |
| 70                                       | 2.الوسائل التكنولوجية الحديثة في المجال الرياضي:               |
| 71                                       | 3.تأثير الوسائل التكنولوجية على الأداء الرياضي:                |
| 72                                       | 1.3 التأثير على التنسيق: Influence sur la Coordination:        |
| 73                                       | 2.3 التأثير على التقنية: Influence sur la Technique:           |
| 73                                       | 4.متطلبات التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي:             |
| 74                                       | 5.أشكال التقنيات الحديثة التي استفادت منها كرة القدم والرياضة: |

|  |  |
|--|--|
| 74   | 1.5 الكمبيوتر:   |
| 74   | 1.1.5 أهمية استخدام الكمبيوتر في المجال الرياضي:                                   |
| 75   | 2.5 الأنترنت:  |
| 75   | 1.2.5 أهمية استخدام شبكة المعلومات (الانترنت) للمدربين والرياضيين:                 |
| 76   | 3.5 الاتصال:   |
| 76   | 1.3.5 أهمية الاتصال في المجال الرياضي:   |
| 77   | 6. أهم الأجهزة التكنولوجية الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني في كرة القدم: |
| 77   | 1.6 جهاز تحليل اللاكتاتك : LactateAnalyse  |
| 77   | 2.6 جهاز مراقب تردد ضربات القلب: Moniteur de fréquence cardiaque                   |
| 78   | 3.6 جهاز تحليل الغازات: GasAnalyse   |
| 78   | 4.6 قناع التدريب: Training mask  |
| 79   | 5.6 جهاز القياس الديناميكي: dynamometer  |
| 80   | 6.6 ساعة رياضية ذكية: smart sports watch   |
| 80   | 7.6 جهاز مقياس الضغط: Manometer  |
| 80   | 8.6 جهاز الجي بي اس: Gps   |
| <b>الجانب التطبيقي</b>                                       |  |
| <b>الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات المنهجية للدراسة</b> |  |
| 85   | تمهيد:   |
| 86   | 1 الدراسة الاستطلاعية:   |
| 86   | 2 المنهج المتبع:   |
| 87   | 3 مجتمع وعينة الدراسة:   |
| 87   | 1.3 مجتمع البحث:   |
| 87   | 2.3 عينة البحث:  |
| 87   | 4 أدوات الدراسة:   |
| 87   | 1.4 الاستبيان:   |
| 88   | 2.4 تصميم الأداة:  |
| 88   | 5 متغيرات الدراسة:   |
| 89   | 1.5 المتغير المستقل (السبب):   |



## قائمة المحتويات

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 89   | 2.5 المتغير التابع (النتيجة):         |
| 89   | 6مجالات الدراسة:                      |
| 89   | 1.6 المجال المكاني:                   |
| 89   | 2.6 المجال الزمني:                    |
| 89   | 7الأساليب الإحصائية للدراسة:          |
| الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة |                                       |
| 92   | تمهيد:                                |
| 92   | 1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:           |
| 92   | 1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:  |
| 110  | 2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: |
| 126  | 2مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:     |
| 126  | 1.2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:      |
| 126  | 2.2 مناقشة الفرضية الثانية:           |
| 127  | خلاصة:                                |
| 128  | الاستنتاج العام:                      |
| 129  | الاقتراحات والتوصيات:                 |
| ج  | الخاتمة:                              |
|  | قائمة المراجع                         |
|  | قائمة الملاحق                         |

قائمة الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول             | رقم الجدول |
|--------|--------------------------|------------|
| 92     | إحصائيات أجوبة السؤال 05 | جدول 1     |
| 94     | إحصائيات أجوبة السؤال 06 | جدول 2     |
| 96     | إحصائيات أجوبة السؤال 07 | جدول 3     |
| 98     | إحصائيات أجوبة السؤال 08 | جدول 4     |
| 100    | إحصائيات أجوبة السؤال 09 | جدول 5     |
| 102    | إحصائيات أجوبة السؤال 10 | جدول 6     |
| 104    | إحصائيات أجوبة السؤال 11 | جدول 7     |
| 106    | إحصائيات أجوبة السؤال 12 | جدول 8     |
| 108    | إحصائيات أجوبة السؤال 13 | جدول 9     |
| 110    | إحصائيات أجوبة السؤال 14 | جدول 10    |
| 112    | إحصائيات أجوبة السؤال 15 | جدول 11    |
| 114    | إحصائيات أجوبة السؤال 16 | جدول 12    |
| 116    | إحصائيات أجوبة السؤال 17 | جدول 13    |
| 118    | إحصائيات أجوبة السؤال 18 | جدول 14    |
| 120    | إحصائيات أجوبة السؤال 19 | جدول 15    |
| 122    | إحصائيات أجوبة السؤال 20 | جدول 16    |
| 124    | إحصائيات أجوبة السؤال 21 | جدول 17    |

| الصفحة | عنوان الشكل              | رقم الشكل          |
|--------|--------------------------|--------------------|
| 92     | إحصائيات أجوبة السؤال 05 | الدائرة النسبية 1  |
| 94     | إحصائيات أجوبة السؤال 06 | الدائرة النسبية 2  |
| 96     | إحصائيات أجوبة السؤال 07 | الدائرة النسبية 3  |
| 98     | إحصائيات أجوبة السؤال 08 | الدائرة النسبية 4  |
| 100    | إحصائيات أجوبة السؤال 09 | الدائرة النسبية 5  |
| 102    | إحصائيات أجوبة السؤال 10 | الدائرة النسبية 6  |
| 104    | إحصائيات أجوبة السؤال 11 | الدائرة النسبية 7  |
| 106    | إحصائيات أجوبة السؤال 12 | الدائرة النسبية 8  |
| 108    | إحصائيات أجوبة السؤال 13 | الدائرة النسبية 9  |
| 110    | إحصائيات أجوبة السؤال 14 | الدائرة النسبية 10 |
| 112    | إحصائيات أجوبة السؤال 15 | الدائرة النسبية 11 |
| 114    | إحصائيات أجوبة السؤال 16 | الدائرة النسبية 12 |
| 116    | إحصائيات أجوبة السؤال 17 | الدائرة النسبية 13 |
| 118    | إحصائيات أجوبة السؤال 18 | الدائرة النسبية 14 |
| 120    | إحصائيات أجوبة السؤال 19 | الدائرة النسبية 15 |
| 122    | إحصائيات أجوبة السؤال 20 | الدائرة النسبية 16 |
| 124    | إحصائيات أجوبة السؤال 21 | الدائرة النسبية 17 |

# ملخص الدراسة

### ملخص الدراسة باللغة العربية:

تناول هذا البحث واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني في رياضة كرة القدم.

وقد تبيننا دراسة وصفية حيث قمنا بدراسة ميدانية على فرق ولاية جيجل لكرة القدم فئة أكابر وقمنا بأخذ عينة من 28 مدرب وتم توزيع استمارة استبيان عليهم باستخدام المنهج الوصفي ضمن هذه الدراسة.

ولقد توصلنا بهذه الدراسة الي أنه يوجد نقص كبير في استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية تحضير البدني لدى مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر.

الكلمات المفتاحية: التكنولوجيا، التحضير البدني، كرة القدم

### **Abstrect:**

This research addresses the current use of modern technology in the process of physical preparation in the sport of football .

We conducted a descriptive study, focusing on football teams in the state of Jijel. Specifically, we examined a sample of 28 coaches who were given a questionnaire using a descriptive approach as part of this study.

The findings of this study revealed a significant deficiency in the utilization of modern technology in the physical preparation process among senior football coaches in Jijel state.

# مقدمة

## مقدمة

سأهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل اليها العاملون في هذا المجال. هذا عدا الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام الشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات في جميع أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفه عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة تحظى باهتمام وشغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام دروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية.

ولكي نتحدث أكثر عن كرة القدم وتطورها لن نستطيع الاستغناء عن تحضير البدني الذي يعتبر حلقة رئيسية في عملية تحضير الرياضيين لذا لا يمكن إهماله، فيجب على اللاعب أن يكون في حالة بدنية مثلى من أجل أن يفرض نفسه في الميدان.

فعملية التحضير البدني ليست بالأمر الهين اذ لا بد أن يتحلى المدرب بصفات ومواهب خاصة من أجل أن يقوم بتسييرها سيرا صحيحا.

ونلاحظ في كرة القدم من حيث عملية التحضير البدني تطورات كثيرة فيما يخص التطور التكنولوجي، وسائل تكنولوجية مستعملة من طرف المدربين. لإثراء الحديث ومعرفة ما هي هذه الوسائل التكنولوجية؟ وما أهميتها؟ وما هو الجانب الايجابي؟ ارتأينا للقيام بحث حول هذه الوسائل التكنولوجية.

وقد قسمنا البحث إلى ثلاث فصول:

الجانب التمهيدي اعتمدنا في هذا الجانب الاطلاع عما له علاقة بالموضوع، قمنا بطرح إشكالية، واقتراح فرضيات، تحديد المصطلحات، أهمية البحث، الهدف منه والدراسات السابقة.

الجانب النظري يتضمن فصلين:

الفصل الأول: التحضير البدني في كرة القدم.

الفصل الثاني: الوسائل التكنولوجية.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فهو يحتوي على فصلين أيضا:

الفصل الأول: يضم منهجية البحث، العينة المختارة، المعالجة الإحصائية وأدوات البحث، الدراسة الاستطلاعية، ومجالات البحث.

الفصل الثاني: تم فيه عرض وتحليل نتائج الاستمارة الاستبائية الخاصة بالمدرسين، في الأخير قمنا بالاستنتاجات والاقتراحات.



# الجانب التمهيدي

### 1 إشكالية الدراسة:

نعيش اليوم في عصر التكنولوجيا والمعلومات الذي يتميز بالتطورات السريعة الناتجة عن التقدم العلمي والتقني الذي شهده العالم في العقد الأخير من القرن العشرين وبداية القرن الواحد والعشرين، والتي كان أبرزها تطور استخدام الحاسب الآلي وتقنيات المعلومات والاتصال، والتي انعكست على مختلف المجالات بالتقدم، فالعصر الحالي يتسم بالتميز والتقدم العلمي والثقافي والتكنولوجي وسرعة الاتصال والتوسع في استخدام التقنيات الحديثة في شتى المجالات.

إن تطوير التعليم والتدريب في عصر المعرفة والمعلومات لم يكن بغنى عن هذه التطورات من أجل تحسين وتطوير طرق التدريب لتتوافق مع التطور الهام للتكنولوجيا، إذ أن هذا التطور فتح لميدان التدريب آفاقا جديدة وكبيرة من حيث الوسائل المتاحة والامكانيات والتقنيات الحديثة، لكن من ناحية أخرى فإن الاستغلال الصحيح يضع العملية التدريبية أمام العديد من التحديات والرهانات.

كما تعتبر العملية التدريبية أساسا في النشاط الرياضي التنافسي ولها هدف عام لترسيخ هذه المبادئ في المجتمع نتيجة لما يوفره من عمل بدني وتفاعلي بين الأفراد يؤدي ذلك إلى تحقيق أعلى مستويات من النتائج الرياضية. (اللامي وقاسم داوود، 2007، ص 45).

ويعتبر الاعداد البدني بنوعيه أحد أهم عناصر العملية التدريبية حيث أن إعداد اللاعب بدنيا في لعبة كرة القدم يعد من أهم المتطلبات، وأحد المهام الرئيسية التي تؤثر في المستوى الخططي والمهاري والنفسي ويحتاج لاعبي كرة القدم في الفترة الحالية إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الأخرى والاستجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في الغالب بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد من اتقان الأداء الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورهم الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف ومواقف اللعبة المختلفة (ابو العلاء ع.، 1997، صفحة 137).

لدى فإن تطور لعبة كرة القدم جاء نتيجة لمواكبة التطورات الحاصلة في ميادين الحياة كلها فبدأ المهتمون باللعبة في تسخير الامكانيات والقدرات كلها من أجل الوصول إلى المستوى العالي في الأداء وتحقيق أفضل انجاز بالاعتماد على الدراسات والبحوث والاستفادة من العلوم الأخرى والتقني والاحاطة

بالجوانب التي تساعد على تطوير مستوى اللعبة واعداد اللاعبين من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية جميعها من دون اغفال أي جانب من جوانب اللعبة الأساسية لذا يتطلب ذلك بذل الجهود الحقيقية من قبل المدربين واللاعبين على حد سواء للوصول إلى المستوى المطلوب باتباع الطرق العلمية الحديثة (جاسب و آخرون، 2009، صفحة 23).

من خلال ما سبق ارتأينا إلى طرح تساؤل الدراسة على النحو التالي:

ما هو واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر؟

**التساؤلات الفرعية:**

- هل يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني؟
- هل يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين لكرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر؟

**2 فرضيات الدراسة:**

**الفرضية الرئيسية:**

يوجد نقص كبير في استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية تحضير البدني لدى مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر.

**الفرضيات الفرعية:**

- لا يعتمد مدربي كرة القدم في ولاية جيجل فئة أكابر على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني.
- يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين.

### 3 أهداف الدراسة:

- التعرف على مدى اعتماد المدربين في كرة القدم جيل فئة أكابر على تكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني.
- التعرف على مدى مساهمة التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني.

### 4 أهمية الدراسة:

- معرفة مدى توفر الوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني.
- معرفة مدى استخدام المدربين للوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني.
- معرفة المعوقات التي تحول دون استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني على المستوى المحلي.
- محاولة الوصول إلى بعض الحلول اللازمة من أجل تطوير الفضاء الرياضي.

### 5 أسباب اختيار الموضوع:

#### أسباب ذاتية:

- الميل الشخصي.
- اهتمام الباحث بمجال التحضير البدني.

#### أسباب موضوعية:

- قلة الدراسات والبحوث حول الموضوع.
- معرفة مدى مساهمة التكنولوجيا في تطوير المجال الرياضي بصفة عامة.
- معرفته توجه المدربين في عملية التحضير البدني بين الطرق التقليدية والطرق الحديثة.

## 6 مفاهيم مصطلحات الدراسة:

### التكنولوجيا:

لغة: تكنولوجيا المعلومات هي تعريف لكلمة technology والتي هي مشتقة من الكلمة اليونانية techne وتعني فنيا ومهارات أما الجزء الثاني من الكلمة logy والتي تعني علما ودراسة ويترجمها البعض بالعربية لكلمة تقنية (تقنية)

اصطلاحا: التقنية هي التركيبة المناسبة من مخرجات أو منتجات التكنولوجيا لتحقيق أهداف إنتاجية محددة أو المعرفة المتجسدة في الواقع المادي لتحقيق غايات معينة والتكنولوجيا تعني بتطبيق المعرفة العلمية لتصنيع منتجات معينة.

هي العمليات والتقنيات والمكائن والأعمال المستخدمة لتحويل المدخلات (المواد، المعلومات، الأفكار) إلى مخرجات (المنتجات والخدمات) (اللامي; غسان قاسم داوود، 2007، صفحة 67)

### التعريف الاجرائي :

هي كل العمليات والتقنيات والوسائل الحديثة المستخدمة في عملية التحضير البدني في كرة القدم للوصول إلى نتائج أفضل.

### كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية football وتعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين كل فريق 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقاييس عالمية محددة في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (سلمان، 1998)

إجرائيا: هي نشاط جماعي يمارس بواسطة كرة جلدية بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعب على أرضية مستطيلة الشكل يقوم كل فريق بالدفاع عن مرماه ومحاولة التسجيل في مرمى الخصم في إطار ما يسمح به قانون اللعبة.

### التحضير البدني:

لغة: حضر للشيء بمعنى هياه وجهزه. البدني جمع أبدان أي جسد الانسان ويقصد به اعداد الجسم لما يتناسب معه

اصطلاحا: هو اجراءات وتمارين مخطط لها التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم ان يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة والذي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية (أبوعلاء عبد الفتاح، ابراهيم شعلان، 1994)

إجرائيا: يقصد به اعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية والتي تشمل جميع العناصر البدنية للارتقاء بمستوى اللاعبين الأفضل.

### 7 الدراسات السابقة والمشابهة:

#### ➤ الدراسة الأولى:

مذكرة ماستر بعنوان واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي سطيف من إعداد الطالبين: دوادي تقي الدين وهلال محسن وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة واقع تحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15 في كرة القدم لدى لاعبي القسم الولائي سطيف أولا دراسة هذا الموضوع تم صياغة فرضية عامة مفادها يوجد تحضير بدني لدى الفئات الصغرى أقل من 15 سنة.

ولتحقق من صحة فرضية هذه الدراسة تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي حيث تم اجراء دراسة ميدانية على مدربين الفئات الصغرى 15 سنة ومن خلال الاعتماد على مقياس الاستبيان توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- ✓ لا يوجد محضر بدني خاص في الفريق لا يوجد برنامج تحضير بدني مقنن لفئة 15 سنة.
- ✓ لا يتم تحضير اللاعبين بدنيا من كل الجوانب بل يتم الاعتماد على خبرة المدرب فقط.
- ✓ لا وجود لأي استخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الجانب البدني.

### ➤ الدراسة الثانية:

مذكره ماستر بعنوان فعالية تحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر دراسة ميدانية لفرق هواة وسط شرق ولاية جيجل من إعداد الطالبين صوكو عبد الرؤوف وكرويل عصام وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية تحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينها تمثلت في فريقين من ولاية جيجل ينشطون بدور الثالث هواة وسط شرق والمتمثلين في شباب حي موسى وشبيبة جيجل فتحصلنا على عينة قوامها 50 لاعب اجريت عليهم الدراسة.

وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بحيث يوجه للاعبين والملاحظة كأداة مساعدة والنسب المئوية واختبار كاف تربيع كوسائل احصائية.

حيث توصل الباحث إلى أن التحضير البدني له فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

### ➤ الدراسة الثالثة:

مذكره ماستر بعنوان فاعلية التحضير البدني في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم في حالة المنافسة من اعداد الطالب سماتي رفيق وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والأداء المهاري واستجابة اللاعبين للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة.

وقد اجريت هذه الدراسة على تدريبي اندية القسم الجهوي لرابطة باتنة واعتمد الباحث في ذلك على المنهج الوصفي أما عينة الدراسة فتمثلت في 16 مدرب وكان الاختيار قسديا غير عشوائي واستعان الباحث للتحقق من فرضياته باستخدام الاستبيان الموجه للمدربين.

وقت توصل الباحث في دراسته إلى ان التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب للجانب الخططي اثناء المنافسة الرياضية، حيث بزيادة فاعلية التحضير البدني دور في الاستجابة السريعة للخطة الهجومية تحضير البدني الجيد يساعد في بناء خطه اللعب.

### ➤ الدراسة الرابعة:

مقال منشور بعنوان توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تكوين وتدريب النوادي الرياضية بين الواقع والمأمول دراسة ميدانية لأندية كرة القدم ولاية المسيلة من اعداد سويدي ربيحة وشريط محمد الحسن المأمون

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة واقع تطبيق مستحدثات التكنولوجيا في ميدان التدريب الرياضي من خلال التعرف على كل من معوقات استخدام هذه الأخيرة وجد الحلول اللازمة لتطوير الفضاء الرياضي من خلال العمل على توفيرها وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة هذه الدراسة كما تم توظيف استمارة استبيان كأداة للدراسة حيث وزعت على عينة مكونة من 50 مدرب من ولاية المسيلة وظهرت النتائج ان عدم الاهتمام بالتدريب على تقنية الاعلام الالي يعد من أهم التي تقف في سبيل استعمال التقنية وفهمها.

### ➤ الدراسة الخامسة:

دراسة ايزابيل لياردي 2010 بعنوان تأثير التكنولوجيا في الأداء الرياضي

تساؤلات الدراسة:

- كيف يكون اداء الرياضي في ضوء العصر التكنولوجي؟
- هل التطور التكنولوجي له نفس التأثير على جميع الرياضات؟
- ما هي معايير الأداء الرياضي التي تتأثر بالتكنولوجيا؟
- المنهج المتبع: الباحث المنهج الوصفي واستعمل المقابلة كأداة لجمع المعلومات.
- النتائج: جميع معايير الأداء الرياضي تتأثر بالتكنولوجيا والتحضير البدني هو الاكثر تأثرا.
- لتحقيق النتائج المثلى والافضل يجب عليك ان تستخدم التكنولوجيا في جميع المجالات ولا تقلل أهميتها.



- توقيع الاتفاقيات مع الاتحاديات والجامعات والمدارس المتعددة من اجل التحكم في معايير الأداء من اجل تحقيق أفضل النتائج

➤ الدراسة السادسة:

مقال منشور لـ Gil Denis ، Bernard Thiven ، Marc Morieux بعنوان: تأملات ادراج التكنولوجيا المعلومات والاتصال في التربية البدنية والرياضية ، مركز البحوث في المعلوماتية التربوية من اكااديمية نانسي ميتر ، فرنسا ، في موقع : <https://edutice.archives-ouvertes.fr/edutice+00000905>

12 sep 2005 (archive -ouvertes ) HAL Id : edutice -00000905

وقد توصل الباحثين إلى:

- أن الدعائم متعددة الوسائط تسمح باستخدام الصور ومقاطع الفيديو، وتشكيل نظام قاعدي معرفي لتشكيل بيئات تعلم تفاعلية.
- تساعد الاقراص على تشكيل تصور أولي ودائم عن الحركات وكيفية تنفيذها.
- تساعد التكنولوجيا المعلومات والاتصال في التربية البدنية والرياضية على تحسين وترسيخ قدرات تحليل الصور إلى اطول مدى من اجل تحسن التقنيات واجراء التقييمات الشخصية.

# الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني

في كرة القدم

## تمهيد

كرة القدم من بين الرياضات التي يجب أن يتوفر في ممارستها مجموعة من الصفات البدنية الخاصة والقدرات الوظيفية، والمهارات الأساسية والقواعد الخطئية والنفسية.

والتحضير البدني يهتم بتنمية الصفات البدنية التي تعتبر الأساس الذي يبنى عليه التحضير الشامل للاعب كرة القدم بالخصوص (الأداء المهارى والخططي والنفسى)، وأساس التحضير البدني هو اللياقة البدنية التي تعتبر من العوامل المشروطة والأساسية لتحقيق الانجاز الرياضي الذي يتم على أساسها تحضير وإعداد وتنمية وتطوير بقية العوامل الأخرى المشاركة في تحقيق الانجاز الرياضي بشكل متناسق.

فمن هذا المنطلق نقول إن اللاعب الذي يتميز بقدر هائل من اللياقة البدنية يكون أكثر تأهيلا من غيره لتمسية الجوانب الأخرى للإعداد المتكامل من خلال تنفيذ المهارات أو الالتزام بخطط اللعب أثناء المباريات الرسمية وخلال التدريبات فسيحاول الباحث من خلال هذا الفصل التطرق للتحضير البدني في كرة القدم خلال مختلف مراحل العملية التدريبية وخلال المرحلة المنافسات وأهم المتطلبات البدنية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم.

## 1. لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية

التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المست من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية (كمال راتب، 1997، صفحة 45).

## 2. مفهوم التحضير البدني:

يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من. تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي.

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلاله الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات المباراة. ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير القدرات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (جمال السيد، 2016، صفحة 7).

### 3. التحضير البدني في كرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني (التدريب البدني) أحد عناصر الإعداد العام أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - الأنظمة الطاقوية- وتكامل أدائها طبقا لمتطلبات المباريات

يشير حسن السيد أبو عبده أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد الأداء المهارى والخططي لان أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار. كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداء الحركي للمهارات الأساسية (حسن السيد أ.، 2004، صفحة 37).

### 4. مراحل التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهارى العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية

لدى اللاعبين. وينقسم التدريب البدني بغرض التوضيح وسهولة التوزيع الزمّت لتدريبات العناصر البدنية العامة والخاصة على مدار مراحل دورة التدريب السنوية (أبوالعلاء و شعلان، 1994، صفحة 36) .

#### 1.4 مرحلة التحضير البدني العام:

تبدأ تدريبات التحضير البدني العام في بداية الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة التحضير، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية من الفّّة الإعدادية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة التحضير البدني العام ، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة سواء كانت بأدوات (كور طبية - أثقال الدمبلز - البار الحديدي - مقعد سويدي-حواجز... الخ).

ويمكن تقسيم تمارين التحضير البدني العام طبقاً لاتجاهاتها إلى:

A. تمارين ذات تأثيرات غير مباشرة.

B. تمارين ذات تأثير مباشر.

تحسن التمرينات ذات التأثير الغير مباشر قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظّمته فالجري لمسافات طويلة لا يساعد اللعب بشكل مباشر على تصويب الكرة أو المحاورة ولكن يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوى عضلة القلب أي يساعد في برمل الأعباء التي يلاقها اللاعب أثناء المباراة وهذا التحسن يمكن الحصول عليه من خلال التمارين المخصصة لتطوير المرونة العامة والقوة العضلية والتحمل العام . والسرعة أي كل التمارين التي تساعد على أف يكوف أكثر استعدادا للتدريب التخصصي. أما التدريبات العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين التحضير البدني في كرة القدم . بمعنى تشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم، ويجب أداءها بالشكل الذي يضمن توافقها مع خصوصيات كرة القدم ومثال ذلك عند تنمية القوة العضلية بالأنقل يجب ان يؤكد المدرب على إتمام الأداء بسرعة تتناسب والأداء في كرة القدم، وكما تكون مسافات الجري في تدريبات السرعة لا تزيد عن 50متر (البستاني ،، 2001، صفحة 36).

وفقا للهدف من التحضير ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (80% 70%) مندرجة العمل الكلية. تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (من 2 الى 3 أسابيع)، ويجري التدريب من (3-5 مرات أسبوعيا). تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة، ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه و آخرون، 1989، صفحة 27).

#### 1.1.4. واجبات التحضير البدني العام:

- تطوير عام لأعضاء الجسم وأجهزته الحيوية.
- تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.
- تطوير الصفات البدنية (القوة-السرعة-التحمل-المرونة) بشكل عام على اساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني
- تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.
- زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي (الحسناوي، 2014، صفحة 29).

#### 2.4 مرحلة التحضير البدني الخاص:

وهو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة القدرة الوظيفية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل و المرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ، وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر



لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التآوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات التحضير البدني الخاص في بداية فترة التحضير مقارنة بالتحضير العام . حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة التحضير الخاص والاستعداد للمباريات ومقارنة بالتحضير العام . تزداد تدريجياً ويقل حجم التحضير العام بنسب متفاوتة حسب مراحل التحضير (البستاني أ.، الإعداد البدني- الوظيفي في كرة القدم، 2001، صفحة 36).

#### 1.2.4. مدة التحضير البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6 أسابيع) وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية والمهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات (عطاب ، إبراهيم، 2013/2014)

#### 2.2.4 خصائص التحضير البدني الخاص

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:

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

تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري (مفتي إبراهيم ح.، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، 2001، صفحة 41) .

كي يتحقق أعلى مستوى انجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي يجب ألا ينفصل الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة

بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى والعلاقة بين الإعداد العام والخاص طول الموسم الرياضي ولناخذ شكلا متدرجا حيث نجد أن نسبة الإعداد العام تزداد بداية الموسم وتقل في نهاية الموسم، وعلى النقيض ذلك نجد أن حجم الإعداد الخاص يقل في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم (متعب، 2014، صفحة 28).

### 3.2.4. واجبات التحضير البدني الخاص:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات العمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) على وفق التخصص.
- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص.
- زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب (الحسناوي، 2014، صفحة 29).

### 5. الإعداد البدني في مرحلة المسابقات:

وفي هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، وعلى المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب ومعطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. ومن النقاط العامة والهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة.

- يحدد نصيب تدريبات السرعة والقوة والرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا

## 6. الإعداد البدني في المرحلة الانتقالية:

وهي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم ويرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، وفي هذه المرحلة تأخذ تمارين الإعداد البدني طابعا خاصا ومشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ. ومما سبق يستخلص أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة (حسن السيد أ.، 2008، صفحة 50)

## 7. أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

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 تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمارين ولكن لا تهمل، تعطي التمارين البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمارين التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن

هنا فقد أصبح لزاماً على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمارين تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، 1988 ، الصفحات 54-63) .

#### 8. أسس بناء برامج التحضير البدني:

يراعى احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمان قدره " 30-25 دقيقة" ومن "4-5" وحدات أسبوعياً، ومدة 20 اسبوعاً، حيث يشير بيث مرسون إلى أن اللاعبين الصغار يمكنهم الخضوع لتطبيق برنامج تدريبي بدني مقنن من 12 سنة، وان يكون التدريب من 2 إلى 4 مرات في الأسبوع. تشتمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم مكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.

لا بد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث تكرار الأداء التدريبي، أو زمن أدائه، وكذا تحديد المقامات عند تدريبات القوة ما يلائم درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكلية والوظيفي، وتجنب الأضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات الانحراف القوامي أو المرضي.

ضرورة تحديد مرات الراحة البينية بين كل تمرين وآخر، وبين كل مجموعة وأخرى، وكذا نوعية فترات الراحة عند تنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم. تختص تلك المراحل العمرية بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، ولذا لا بد من التركيز على استخدام تلك الأساليب كما ورد في أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية، كأسلوب الأداء المتقطع عند تنمية التحمل لدى الصغار وغيرها.

عند البدء في تنفيذ برنامج الأعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية لدى الصغار، وكذلك تحديد من أين نبدأ، وإلى أي درجة من المستوى تهدف تحقيقه على مدار الموسم التدريبي

مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبني عليه برامج الإعداد البدني حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حده (التكرار، زمن الأداء، المقامات) وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي، وتحديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية إلى أخرى.

تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصاً على سلامة الجهاز العصبي المركزي والذي لم يكتمل نموه.

## 9. مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم:

يشير حنفي مختار مفتي إبراهيم 1989 أن الإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمارين البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه (حنفي محمود و مفتي إبراهيم، الإعداد البدني في كرة القدم، 1989، صفحة 13).

ويوضح محمد حسن علاوي 1984 أن الإعداد البدني العام يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي الصفات الأساسية بصورة شاملة متزنة (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1983، صفحة 89).

ويشير حنفي مختار، مفتي إبراهيم 1989 أن كل مهارة من مهارات كرة القدم تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب (حنفي محمود و مفتي إبراهيم، الإعداد البدني في كرة القدم، 1989، صفحة 7).

كما يذكر السيد عبد المقصود 1978 أن الإعداد البدني يعمل على الارتقاء بمستوى الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الرياضي الداخلية بصورة جوهرية (السيد، 1978، صفحة 235\_236).

كما يشير طه إسماعيل 1989 إلى أهمية اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية فلم يعد هناك مجال للاعب الكرة الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارة دون أن يكون مستوى مماثل من الناحية

الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء فترات المباراة (طه و آخرون، 1989، صفحة 94).

كما يؤكد بطرس رزق الله، عبده أبو العلا 1989 أن الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، والأداء المهاري والخططي يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء (بطرس و آخرون، الجديد في تدريب كرة القدم، 1989، صفحة 171).

وفي هذا الصدد يذكر طه اسماعيل وآخرون 1989 أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى نوع من اللياقة البدنية الخاصة تختلف عن النوع الذي يحتاجه اللاعب في لعبة أو رياضة أخرى وذلك من حيث درجة ونوعية العناصر الخاصة بنشاط كرة القدم وحتى ذلك النشاط يختلف من مهارة الأخرى (طه و آخرون، 1989، صفحة 94).

وفي هذا الصدد يذكر محمد حسن علاوي 1984 أن الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل على دوام تطويرها إلى أقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية وتأكيدا على أهمية اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم.

يضيف طه اسماعيل وآخرون 1989 نقلا من نيو كلاس، ماتلفيف، نوفيكون، شليمين، داتشكوف، برجنل أن يتمتع اللاعب بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة مقدرته الفنية على أداء المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهاري جيد من قبل اللاعب فلا بد من أن تؤسس تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات (طه و آخرون، 1989، صفحة 93).

ويضيف فيليب مورس 1977 أنه قد اتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف باسم الفورمة الرياضية وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل المناقشة حول أهميتها والتي أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية والبدنية (فيليب، 1997، الصفحات 26-29).

وذلك مما جعل الباحث يؤكد على الربط بين الجانب البدني والجانب المهاري لتحسين الأداء بما يتماشى مع متطلبات كرة القدم الحديثة.

## 10. مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

تعددت الآراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم لذا فقد قام الباحث من خلال ما تيسر له بعمل مسح شامل لبعض المراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية ومنها:

خنفي محمود مختار (1986) ، بطرس رزق الله (1981) ، مصطفى عزت سليمان (1976) ، محمد حامد الأفندي (1971) ، محمد فتحي عبد الرحمان (1982) ، محمد لطيف ، فرج حسين بيومي (1967) آلن وود (1979) Alan Wado ، جوردين جاج (1974) Gordon Gage ، محمد يحيي سعد (1990) ، كارل هانز هيدرجوت Karl Heinz Hedderggot (1958) ، الكسندر و دونادكس AL-Donaidx (1976) ، روبرت سنجر Robert N .seinger (1970) ، كين جونز (1979) Kon Jones ، ساونس وسوشكوف Sawons and suskov (1956) حيث يتضح من خلال آراء هؤلاء الخبراء أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم هي :

1-التحمل

2-السرعة

3-القوة

4-الرشاقة

5-المرونة

6-القدرة

وكان هذا الترتيب طبقا لآراء الخمسة عشر خبيرا السابق ذكرهم.

### 1.10 التحمل:

يشير أحمد خاطر وعلي البيك 1980 عن زميكن Zimikan إلى مفهوم التحمل عامة بأنه إطالة الفترة الزمنية التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية (محمد خاطر و البيك، 1980، صفحة 288).

ويذكر محمد علاوي 1984 أن التحمل هو القدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط صفة التحمل ارتباطا وثيقا بظاهرة التعب ويقصد بالتعب الهبوط الوقتي لمستوى كفاءة وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد (علاوي ، علم التدريب الرياضي، 1983، صفحة 172)

ويضيف علي البيك 1992 أن التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبيا أطول زمن ممكن. وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثاني منه يكون في اتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود (سلطان و عبد الفتاح ، 1981، صفحة 80).

ويذكر طه اسماعيل وآخرون 1989 أن التحمل عامة يعني أن اللاعب يستطيع مقاومة التعب الناتج عن تأدية واجباته البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة بدرجة عالية من الإجابة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد (طه و آخرون، 1989، صفحة 98).

كما يذكر مفتي إبراهيم 1993 عن التحمل بأنه (المقدرة على مقاومة التعب) والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملها دورا أساسيا في كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب، ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه:

مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخطئية بفاعلية دون هبوط في مستوى أدائه (مفتي إبراهيم ح.، الإعداد و المباراة للاعب كرة القدم ، 1992، صفحة 34)

### 1.1.10 أنواع التحمل:

يتفق كل من عصام عبد الخالق، 1992 محمد علاوي، أبو العلا أحمد 1984، طه اسماعيل وآخرون 1989، ومفتي إبراهيم 1992 على تقسيم التحمل إلى:



• التحمل العام.

• التحمل خاص.

وفي هذا الشأن يذكر فرج بيومي 1989 أن كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المحافظة على بذل الجهد خلال 90 دقيقة ، وفي نفس الوقت تتطلب الاستمرار في بذل جهد كبير في بعض المواقف خلال المباراة ويطلق على هذا النوع، القدرة على استمرار بذل الجهد خلال 90 دقيقة بالتحمل الدوري التنفسي أو التحمل العام General Endurance ويسميه الفيسيولوجيون الطاقة الوظيفية ، العمل في وجود الأكسجين أو Functional Capacity أو Aerobic ويطلق على النوع الثاني بذل جهد كبير لمدة محدودة بالتحمل العضلي الخاص Local Endurance وفيه يتم العمل في عدم وجود أكسجين (بيومي ، 1989، صفحة 222).

**1.1.1.10. التحمل العام:** يذكر محمد علاوي 1984 أن التحمل العام صفة بدنية عامة نظرا لأنها تسمح للأفراد المدربين جيدا في أي نوع من أنواع النشاط الرياضي من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة حمل عالية أو متوسطة وذلك بمقارنتهم بالأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني (علاوي ، علم التدريب الرياضي، 1983، صفحة 173\_174).

كما يذكر محمد عبده صالح، المفتي ابراهيم 1985 أن صفة التحمل العام تسمح للاعبين المعدين إعدادا بدنيا جيدا فيها من الصمود للأداء الحركي المستمر الذي يتميز بقوة ودرجة حمل عالية (محمد عبده و مفتي إبراهيم ، 1985، صفحة 180).

ويشير علي البيك 1992 أن الأساس الفيسيولوجي للتحمل يتلخص في المقدرة على الاستمرار في أداء العمل أثناء إعادة بناء الطاقة (نظام إنتاج الطاقة) عن طريق أكسجين الهواء (هوائيا) (البيك، 1992، صفحة 80).

ويوضح مفتي ابراهيم 1992 أن التحمل العام في كرة القدم هو مقدرة الأجهزة المختلفة في جسم اللاعب على أداء الأعمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية، ويرجع أهمية التحمل العام لكونه القاعدة الأساسية التي يتأسس عليها إكساب اللاعب النوع الآخر من التحمل الخاص بشقيه تحمل الأداء وتحمل السرعة إذ أن التحمل العام يهيئ الأجهزة المختلفة بجسم اللاعب لاستقبال التحمل الخاص (مفتي إبراهيم ح.، الإعداد و المباراة للاعب كرة القدم ، 1992، صفحة 341).

**2.1.1.10. التحمل الخاص:** يتفق طه إسماعيل وآخرون 1989 مع كل من عصام عبد الخالق 1992 ومحمد علاوي وأبو العلا أحمد 1984 في تقسيم التحمل الخاص إلى تحمل سرعة وتحمل قوة وتحمل أداء. ويرى أوزلين Osolin 1970 أن التحمل الخاص ليس مقدرة اللاعب على الصراع ضد التعب فحسب ولكن مقدرته أيضا على أداء العمل الواجب المكلف بالقيام به بفاعلية وتحت ظروف المسابقة أو المباراة سواء كان ذلك مرتبطا بمسافة محددة أو بزمن محدد (Osoline, 1970, p. 241).

ويذكر إبراهيم شعلان 1976 تعريف كرامر Kramer للتحمل الخاص في كرة القدم بأنه قدرة اللاعب على الأداء المهاري والفني بدرجة عالية ولفترة طويلة يقصد بأداء المهاري ذلك الأداء الذي يتم في ظروف المباراة وتحت ضغط المنافس من حيث الوقت والمساحة بينما يقصد بالأداء الفني ذلك الأداء الذي يؤديه اللاعب في مساحة كبيرة وزمن مفتوح دون ضغط كما في التدريب (حنفي ، 1985 ، صفحة 23).

ويعرف عصام عبد الخالق 1992 التحمل الخاص بأنه " كفاءة اللاعب للقيام بتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون هبوط الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة "، ويذكر أيضا أن التحمل الخاص يرتبط ارتباطا وثقا بقدرة القلب وكفاءة الدورة الدموية و التغيرات الكيميائية التي تحدث في العضلات وكذلك إفراز الهرمونات و أخيرا بقوة الإرادة (عصام الدين ، 1993 ، صفحة 183)

**1.2.1.1.10. أنواع التحمل الخاص:**

#### أ. تحمل السرعة:

يعرف على البيك 1992 تحمل السرعة بالقدرة على تكرار أداء عمل يتصف بشدة أو سرعة عالية وبالنسبة للألعاب الجماعية فقط يطلق على مثل هذا العمل "التحمل الخاص" حيث طبيعة أداء بعض الألعاب الجماعية مثل كرة القدم تتطلب بشكل ملحوظ مثل هذا العمل.

كما يعرفه طه إسماعيل وآخرون 1989 نقلا عن زيمكين Zimikin أن تحمل السرعة هو " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال مسافات قصيرة ولفترات طويلة.

كما يذكر حنفي 1980 أن من أهم صفات لاعب الكرة الآن مقدرته على تحمل السرعة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات صعبة والحرارة عند قرب انتهاء المباراة.

وقسم محمد علاوى 1984 تحمل السرعة الى:

- **تحمل السرعة القصوى:** ويقصد بها قدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة المتكررة لفترات قصيرة بأقصى سرعة ممكنة في المسافات القصيرة أو الجري أو السباحة.
- **تحمل السرعة أقل من القصوى:** ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المماثلة المتكررة لفترات متوسطة وبسرعة تقل عن الحد الأقصى لقدرة الفرد كما هو الحال في مسابقة المسافات المتوسطة.
- **تحمل السرعة المتوسطة:** ويقصد به القدرة على تحمل أداء الحركات المتكررة لفترات طويلة وبسرعة متوسطة كما هو الحال في منافسات المسافات الطويلة.
- **تحمل السرعة المتغيرة:** ويقصد بها القدرة على تحمل سرعات متغيرة ومختلفة التوقيت لفترات طويلة كما هو الحال في الألعاب الرياضية لكرة القدم أو السلة. ويعرفه مفتي ابراهيم 1992 بأنه يعني في أبسط صورة " المقدرة على تحمل تكرار السرعات " وهو ما يعني مقدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طوال زمن المباراة، وتحمل السرعة يعكس مقدرة اللاعب على تنفيذ الجري بأقصى سرعة خلال أي وقت من أوقات المباراة

ب. تحمل القوة:

يعرفها عصام عبد الخالق 1992 بزيادة وقت الاحتفاظ بالقدرة على الأداء أو القدرة على تكرار الحركات في فترة طويلة نسبيا أو القدرة على بذل مجهود بدني معين لفترة محددة الزمن. ويشير مفتي ابراهيم 1992 أن تحمل القوة في كرة القدم هو مقدرة اللاعب على الأداء البدني الذي يتميز بمقدمات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة ونظرا لارتباط تحمل القوة الوثيق بالقوة العضلية فقد أدرج كنوع من أنواعها وبهذا يتفق مع محمد علاوي 1984 على إدراج تحمل القوة مع القوة العضلية وليس مع التحمل. ويرى أن لاعب كرة القدم دائم الاحتكاك والوثب مع المنافسين ودائم الاحتكاك

بالكرة كما أنه دائم الحركة وكل ذلك يتطلب من عضلات اللاعب العمل ضد جميع هذه المقاومات طوال 90 دقيقة لذلك فتحمل القوة مهم للاعب كرة القدم حتى يتمكن من الاستمرار في الوفاء بمتطلبات المباراة. ويشير حنفي مختار ومفتي ابراهيم 1989 أن التدريب لتنمية تحمل القوة يهدف إلى رفع مقدرة اللاعب على الأداء البدني لأطول فترة ممكنة بدون ظهور التعب وهذه صفة بدنية هامة جدا للاعب كرة القدم وتظهر بوضوح في الفترة الزمنية عند قرب نهاية المباراة

### ج. تحمل الأداء:

يعرف مفتي إبراهيم بأنه القدرة على تكرار المهارات الحركية أو الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا.

كما يعرفه محمد حسن علاوي 1984 بأنه تحمل تكرار أداء المهارات الحركية في الألعاب الرياضية ككرة القدم وفيه ترتبط صفة التحمل بالرشاقة.

ويؤكد ذلك محمد عبده صالح والمفتي ابراهيم 1985 بأنه المقدرة على تكرار الأداء الحركي بشكله الفني الصحيح بكفاءة وحيوية لفترة طويلة نسبيا ومعنى هذا أن اللاعب يستطيع أن يؤدي العمل البدني والمهاري والخططي طبقا لمتطلبات كرة القدم بتوافق جيد وكفاءة طوال زمن المباراة. وترجع أهمية هذا النوع من التحمل الخاص إلى أن تنمية التحمل يجب أن تكون مرتبطة بطبيعة أداء لعبة كرة القدم ذاتها.

ويتفق كل من عصام عبد الخالق, 1992 محمد حسن علاوي 1984 ووطه إسماعيل وآخرون 1989 في ارتباط صفة التحمل بصفة الرشاقة في تحمل العمل والأداء.

ويضيف أنه يقصد بتحمل العمل أو أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة ومثال ذلك تكرار المهارات الحركية في الألعاب ككرة القدم على سبيل المثال ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على الأداء بكرة وبدونها لفترة طويلة.

### 2.1.10. مبادئ وطرق تنمية التحمل عند لاعبي كرة القدم:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل. فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خطأ من الأساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الاصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل اتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها: (طه و آخرون، 1989، الصفحات 100-102) في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجياً، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر (بطرس، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارة ، 1992، صفحة 17).

تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

أما في مرحل الإعداد الخاص فتؤدى مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمارين.

وبخصوص مرحلة الإعداد للمباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم. (jurgain, Manuel dentainment, 1986, p. 35)

ويقول آلن واد Allen Wade "أن الجري بالكرة يلعب دوراً هاماً في خطة تدريب اللياقة البدنية المتنوعة للاعب، ويجب مراعات أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة ومختلفة. يجب تحديد فترات الراحة البيئية عند تنمية التحمل الخاص ، وليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي 130ن/د ففي التحمل المتوسط يصل النبض إلى 160ن/د الراحة تكون 45ثانية ، أما التحمل العالي فيكون النبض فيها 190ن/د تكون مدة الراحة 60ثانية . وبخصوص التحمل الأقصى يصل معدل النبض إلى أكثر من 190ن/د وفيه تكون الراحة بين 90ثانية إلى 2دقيقة.

تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص في كرة

القدم

### 3.1.10. أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدينا، ولقد اظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو :

✓يطور الجهاز التنفسي.

✓يزيد من حجم القلب.

✓ينظم الجهاز الدوري الدموي.

✓يرفع من الاستهلاك الاقصى للأوكسجين.

✓يرفع من نشاط الانزيمي.

✓يرفع من مصادر الطاقة.

✓يزيد من ميكانزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك). (Rene, 1991, p. 26)

بالإضافة الى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الارادة، وقدرة

المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب.

### 2.10. السرعة:

يعرفها محمد عبده صالح والمفتي ابراهيم 1985 بأنها مقدرة اللاعب على أداء حركة معينة في أقصر زمن ممكن.

كما يعرفها حنفي مختار والمفتي ابراهيم 1989 بمقدرة اللاعب على أداء حركة أو حركات معينة في أقل زمن ممكن.

ويذكر فرج بيومي 1989 أنه عندما نتكلم على السرعة بالنسبة للاعب كرة قدم إنما نعني قدرته على

الانطلاق بسرعة من الثبات أو الحركة، وأن يقوم بتغيير اتجاهه بسرعة، ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة تتراوح ما بين 5 : 50 ياردة بالكرة وبدون كرة.

كما عرفها طه إسماعيل وآخرون 1989 السرعة بأنها قدرة اللاعب على الأداء المهارى وكذا الانتقال وردة الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي أقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب.

### 1.2.10. أنواع السرعة

#### 1.1.2.10. السرعة الانتقالية:

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بمحاولة الانتقال أو التحرك من مكان لأخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن. كما يعرفها على 1992 بأنها تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر لمسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10 إلى 50م.

ويذكر بطرس رزق الله، عبده أبو العلا 1989 بأن سرعة العدو تلعب دورا رئيسيا في مباريات كرة القدم. كما يوضح طه إسماعيل وآخرون 1989 بأن هذا النوع من السرعة يستخدم ومطلوب في كرة القدم كالجري للحاق بالكرة أو بالخصم أو للمشاركة في الدفاع أو الهجوم أو للهروب من الرقابة أو الانتقال السريع بالكرة أو بدونها من مكان لأخر.

#### 2.1.2.10. سرعة الأداء:

يعرفها عادل عبد البصير (بدون) بأنها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية عند أداء الحركات الوحيدة كسرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استلام الكرة وتمريها أو كسرعة الاقتراب والوثب. ويضيف علي البيك 1992 أنها تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة.

#### 3.1.2.10. سرعة رد الفعل:

تناول الكثير من الخبراء سرعة رد الفعل بالتعريف سيعرفها محمد علاوي 1978 على أنها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

بينما يعرفها عصام عبد الخالق 1992 على أنها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن.

ويذكر محمد علاوي 1984 أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة كما هو الحال في كرة القدم مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة استجابة عقب ظهور المثير مباشرة أو عند التغيير في طبيعة العمل. ويضيف حنفي مختار والمفتي إبراهيم 1989 أن سرعة رد الفعل هامة لدى لاعب الكرة الحديث فكلما قصر زمن الرجوع كلما استطاع لاعب كرة القدم أن يقوم بالتصرف السليم في الوقت المناسب خاصة بعد مهارات الخداع التي يقوم بها الخصم أو متابعة تحرك اللاعبين أو الكرة في الملعب وفقا للمواقف المختلفة المتتابعة.

ويؤكد علي البيك 1992 أن سرعة رد الفعل يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

### 2.2.10. مبادئ وطرق تنمية السرعة في كرة القدم:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- ✓ أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.
- ✓ التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- ✓ لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- ✓ في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- ✓ لتطوير الأداء نوصي بالتركيز على التدريب بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء واستمرار التقدم. وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.



- ✓ إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.
- ✓ ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى، وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30م نظرا لكبر حجم الملعب ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5 إلى 10مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2 إلى 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.
- ✓ لقد أثبت دراسات "كوروبكوف Korobkov" أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه الحركة تتأثر بالموانع التي تبط على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.
- ✓ ولقد استطاع "أوسولين Oslin" أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.
- ✓ وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة (طه و آخرون، 1989، الصفحات 119-120).

### 3.2.10. أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما ان هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية اذ تساعد على زيادة التخزين الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعاليات الخطط الهجومية (البستاني أ.، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، 1980، صفحة 41).

تكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة وزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفة، بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

### 3.10. الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بانها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (Manuel, 1977, p. 197).

ويعرف كيرتن الرشاقة بانها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع امكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة تم تحديد مصدر غير صحيح. والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استيعاب وسرعة في التعلم مع اجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء، فعندما نريد ان نصل الى الاتقان والتثبيت في الاداء المهاري نجد ان الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث انها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (محجوب ، 1989، صفحة 87).

### 1.3.10. أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

#### 1.1.3.10. الرشاقة العامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية (Ladislav & Ladislav , 1986, p. 24). وتشير أيضا الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم (مفتي إبراهيم ح.، 2001، صفحة 200).

### 2.1.3.10. الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (Ladislav & Ladislav , 1986, p. 24).

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية (الجبالي ، 2001 ، صفحة 485).

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في كرة القدم على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية أو المهارية أو الخطئية في رياضة كرة القدم.

### 2.3.10. مبادئ تنمية الرشاقة في كرة القدم:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (طه و آخرون، 1989، الصفحات 119-120)

- لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغيرها المعروف سلفا.
- ويقول أربلي Arbley أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه بصفة عامة ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.
- ينصح هارار Haare و ماتيفيف Matveyev باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:
  - أ. الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
  - ب. التغيير في سرعة وتوقيت الحركات: كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.
  - ج. تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل تقصير مساحة الملعب في كرة القدم.
  - د. التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.
  - هـ. تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

و. أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

ز. التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس أو القفز مع حمل كرة طبية لضرب كرة بالرأس.

ح. خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب النجيل الصناعي والترتان.

- يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث إن اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.
- يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهارى عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء، فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه للأمام حتى لا تعلوا الكرة عن الهدف أو المرمى.

وحسب ماتفايف MATVEIV يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثلا التصويب بالقدم الآخر، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهارى وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه و آخرون، 1989، صفحة 159).

ويمكن ان تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي: (الصفار و آخرون، كرة القدم، 1987، صفحة

(273

- التمارين الجمناستيكية المختلفة.
- تمارين الالعاب والمسابقات.
- التمارين الثنائية.
- تمارين الدرجة من خلال الشواخص والأعلام.
- التمارين المعقدة.
- التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

## 3.3.10. أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفة البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة. فالفرد الذي يتمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جمع عدة مهارات حركية. وإن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الاداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (مفتي إبراهيم ح.، 2001، صفحة 200).

وعليه فان للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الاداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في انها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها، وبالتالي تطوير التكنيك. (jurgain, Manuel entraînement, 1986, p. 230)

## 4.10. المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والاربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف Frey وHaree المرونة بانها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل . (Joej, 1988, p. 13)

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف زاتسيورسكي بأنه قدرة الفرد على أداء الحركات لمدى الواسع، ويضيف البعض بأنها مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة وشدة المجهود والاسترخاء والقدرة على الاحتمال والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة.

ويرى العديد من الباحثين ان المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما انها تشكل مع باقي مكونات الاداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب واتقان الاداء الحركي (علاوي و نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي، 1982، صفحة 318).

#### 1.4.10. أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية. فنقول ان المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، اما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الادوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها (nourdine & autre, 1990, p. 13).

### 2.4.10. مبادئ تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الاطالة. ومن اهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها اثناء التدريب على صفة المرونة نجد: (طه و آخرون، 1989، صفحة 170).

- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.
  - لا بد أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة. ولقد أوضح " هلين برانندت Brondt Hellen" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.
  - لا بد من الاعتماد على التدريب الإيزوتوني (الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل فيه في حالتي القصر والطول وكذا الأربطة مما يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة.
  - يرى كلا من Allen.J.Ryan و Fred أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل ( عضلات تعمل على ثني المفصل وأخرى تعمل على مد المفصل ) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة عضلية على حساب مجموعة أخرى أدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الإتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة ، وبالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إن نقص المرونة للمفاصل.
  - وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:
- ✓ ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن نعتمد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

- ✓ لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الإنسان وذلك عن طريق التمرينات لإطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفاصل.
- ✓ يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبياً وذلك باستخدام التكرار الدائم لأداء تمرينات الإطالة، وقد أثبتت البحوث التي قام بها ( لبيريا نساى ) من أن التمرين اليومي المستمر يعمل على الزيادة الواضحة للمرونة أكثر من التمرين كل يومين.
- ✓ لا بد وأن يكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية على ألا يكون عقب تدريبات ذات حمل عال أو عقب مرحلة التعب.
- ✓ لا بد من مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين الحجم والشدة.

### 3.4.10. أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعاً وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضاً في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا إيجابيا من الناحية السيكلوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

فالرياضي الذي نادراً ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهارى جيد (bernard, 1990, p. 57).

والمرونة هي الصفة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على الاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التدريب، كما تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمرين بالدقة (nourdine & autre, 1990, p. 14).

### 5.10. القوة العضلية:

تعد القوة العضلية شكلاً من أشكال القوة حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الإيزومتري الأقصى، أي إنها قدرة العضلة في



التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها، فالقوى التي تحصل من الخارج تؤثر على جسم الرياضي (قاسم و نصيف ، علم التدريب الرياضي، 1987، صفحة 86).

ويرى الكثير من المتخصصين في علم التدريب الرياضي بأن هناك مفاهيم عديدة للقوة العضلية منهم أبو العلا وأحمد نصر الدين يعرفان القوة العضلية على أنها المحصلة الناتجة عن أقصا انقباض دون تحديد الثابت أو المتحرك ويؤدي واحدة تحت السيطرة الإرادية وإن ترتبط بوجود مقاومة تواجهها تبعا لأشكالها المختلفة (أبو العلا و نصر الدين ، 1993، صفحة 88).

أما محمد صبحي حسانين فعرفها أنها (قدرة الفرد في التغلب على مقاومة خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومواجهتها (حسانين ، 1995، صفحة 242).

ويعرفها مفتي ابراهيم حماد بأنها (مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة) (مفتي إبراهيم ح.، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، 1996، صفحة 152).

أما قاسم حسن حسين فقد عرفها (القدرة في التغلب على أي مقاومة خارجية بواسطة الجهد المبذول) (قاسم ح.، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، صفحة 90).

### 1.5.10. أنواع القوة العضلية:

لقد قسمت القوة العضلية من قبل الكثير من الباحثين والمختصين في المجال الرياضي إلى أنواع عديدة كلاً بحسب وجهة نظره إلا أن علماء التدريب الرياضي قسموا القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع ومنهم قاسم حسن حسين وهارة ومحمد حسن علاوي وعصام عبد الخالق، وكورت ويك وريسان خريبط ومعتصم غوتوق وهي:

✓ القوة القصوى.

✓ القوة المميزة بالسرعة.

✓ مداومة القوة.

والباحث يؤيد هذا التقسيم لأنواع القوة العضلية لان كثير من الفعاليات والألعاب الرياضية تحتاج مهاراتها إلى هذه الانواع ومنها لعبة الكرة القدم، فإن اللاعب يحتاج إلى القوة والسرعة لتأدية القفز وضرب الكرة ضربة قوية وناجحة.

### 1.1.5.10. القوة القصوى:

ويقصد بها أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في حالة انقباض إرادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية جدا (المندلأوي و عبد الله، 1987، صفحة 85). أما ساري احمد فعرها (القوة التي تستطيع العضلة استخراجها في حالة أقصى انقباض إرادي) (ساري و نورما ، 2001 ، صفحة 37).

ويطلق على القوة القصوى أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي اثناء الانقباض الإرادي حيث تعد عنصر أساسيا في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة مثل رفع الأثقال والجمباز والمصارعة فضلاً عن دورها المهم عند ربطها بسرعة انقباض عال (قاسم ح.، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، صفحة 172).

### 2.1.5.10. القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة هي احدى صفات القوة العضلية والتي ينظر اليها بوصفها مكونة من عنصري القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافق، فهي تركيب جاء دمج القوة بالسرعة والتي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة وتعرف (على أنها قدرة اللاعب في التغلب على مقامات بانقباضات عضلية سريعة) (خريبط، 1995، صفحة 549).

وذكر كل من محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين (ان أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين إنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما بشكل متكامل لإحداث الحركة القوة السريعة من اجل تحقيق الأداء الأمثل (علاوي و نصر الدين رضوان ، إختبارات الأداء الحركي، 1982، صفحة 78).

وذكر قاسم حسن وبسطويسي احمد ان القوة المميزة بالسرعة تعني (القدرة العضلية والقدرة العضلية تعني مقدار الشغل المبذول في الوحدة الحركية) (قاسم و بسطويسي ، 1979، صفحة 46). ويعرفها هاره (قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقأومات بانقباضات عضلية سريعة) (هارة، 1990، صفحة 164).

ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها (قابلية العضلات للتسلط على مقاومة سرعة انقباض عالية) (قاسم ح.، تعلم قواعد اللياقة البدنية، 1998، صفحة 111).

وعرفها هولمان بأنها (القوة العضلية أو مجموعة العضلات التي يتوصل إليها الرياضيون جراء تطور المسار الحركي الإرادي مقابل المقاومة) ، ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها (كفاءة الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة) ويعرفها ملير (هي نسبة كمية العمل المنجز إلى الوقت المطلوب بأدائه في الأنشطة الرياضية تعزى إلى بذل التقلص العضلي بأقل وقت ممكن). ويرى الباحث أن القوة والسرعة من خلال أقصى قوة ممكنة وبأقل زمن وقد اختلف المتخصصون في تسميتها فنلاحظ البعض يطلق عليها مصطلح القوة المميزة بالسرعة وآخرون يطلقون مصطلح القدرة العضلية بينما علماء الشرق يسموها القدرة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) ان القوة المميزة بالسرعة هي مركب أساسي في الأداء خلال الرياضات معظمها ولها خصائص يذكرها مفتي إبراهيم (مفتي إبراهيم ح.، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، 2001، صفحة 169). الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتجاً عن عدد كبير جداً من الألياف العضلية ويقبل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة القصوى. سرعة الانقباض العضلي يتم زيادتها المفردة إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها. يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى الثانية الواحدة.

#### 1.2.1.5.10. أهمية القوة المميزة بالسرعة:

إن القوة المميزة بالسرعة تأتي أهميتها في الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية كونها تحتوي على صفتي القوة والسرعة هذه الصفة التي يجب ان يتحلى بها لاعبو الفرق الرياضية ويذكر عصام عبد الخالق (ان القوة المميزة بالسرعة لها أهميتها في المسابقات ذات الحركات المتكررة (العدو، الدراجات، السباحة) وكذلك في المسابقات ذات الحركات الوحيدة والتي يتطلب فيها الاداء بسرعة كالدفع أو الارتقاء أو سرعة الانطلاق (مسابقات الرمي ، الوثب ، القفز) وكذلك في ألعاب الميدان مثل كرة القدم والسلة والطائرة والتنس واليد) (عصام الدين ، 1993 ، صفحة 149).

ويذكر عادل عبد البصير عن أهمية القوة المميزة بالسرعة على إنها تلعب دوراً مهماً بوصفها إحدى الصفات الأساسية لمكونات الإعداد البدني التي تميز الأنشطة الرياضية مثل العدو والوثب العالي وركل الكرة. والتصويب في كرة القدم أو السلة أو اليد أو الضربة الساحقة في الطائرة ورمي الرمح

والقرص ودفح الجلة في ألعاب القوى وبعض حركات الجمباز الاكروبايكية والقفزات على الحصان (عبد البصير ، 1999 ، صفحة 99).

### 3.1.5.10. مداومة القوة:

إن صفة مداومة القوة من الصفات البدنية المركبة، فهي مزيج من صفتي المطاولة والقوة وهي من الصفات المهمة في اغلب الفعاليات الرياضية التي تحتاج إلى استمرار القوة لأطول فترة ممكنة إذ يعرفها زهير بأنها (القدرة على إظهار مستوى عال من القوة لتكرارات عديدة) (الخشاب و آخرون، 1990، صفحة 29) .

ويعرفها وديع ياسين أنها (عضلة أو مجموعة عضلات لإنجاز تكرارات متعددة من التقلصات العضلية لحمل خفيف أو متوسط لفترة زمنية طويلة ) (التكريتي و ياسين طه ، 1986 ، صفحة 60). يحتاج المرء إلى تحمل القوة في كثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب منافستها تكرار استعمال القوة من الأمور التي تحدد هذه الصفة وخصائصها مقدار المقاومة الخارجية لعنصر القوة ومدة استمرار العمل لعنصر التحمل (ريسان خريبط و تركي، 2002 ، صفحة 82).

## 11. تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية علي السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة اساسية، ويضيف أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيل (رومي ، 1986 ، صفحة 50)

## 12. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب كرة القدم في المدينة نظرا للإزعاج الكبير

كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م).

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريث) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في أتون (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك الفترة في المباراة، بدء وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأورغواي 1930 وفازت بها (المولي، 1999، صفحة 9).

### 13. خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها: (زيدان و آخرون ، 1995 ، صفحة 46)

#### 1.13. الضمير الجماعي:

وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

#### 2.13. النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

### 3.13. العلاقات المتبادلة:

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

### 4.13. التنافس:

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

### 5.13. التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

### 6.13. الاستمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

### 7.13. الحرية:

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

#### 14. التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (المولي ، 1999، صفحة 9).

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

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

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

1873 : أول مقابلة دولية بين انجلز واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا, اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 :تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1967: دورة للمتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين .
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا .
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.
- 2006: دورة كأس العالم وفازت بها إيطاليا .
- 2014: دورة كأس العالم وفازت بها ألمانيا .
- 15. كرة القدم في الجزائر:**

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ" عمر بن حمود بن رايس "الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام1895م ، تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير "وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام1917م ، وفي 07/08/1921م ، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر (غير انه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني( شباب قسنطينة )هو أول



نادي جزائري تأسس قبل 1911م) بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية وفريق أورلي 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ، وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (تلي و آخرون ، 1997، الصفحات 46-47).

## 16. المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب (عبد الجواد، 1996، الصفحات 25-27).

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

1. استقبال الكرة.

2. المحاورة.

3. المهاجمة.

4. رمية التماس.

5. ضرب الكرة.

6. لعب الكرة بالرأس.

7. حراسة المرمى.

## 17. قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهو كالتالي:

- ✓ القانون 01: ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.
- ✓ القانون 02 الكرة: كروية الشكل غلافها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يزيد عن 453 غ، ولا يقل عن 396 غ.
- ✓ القانون 03: اللاعبين: تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.
- ✓ القانون 04: معدات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على أي لاعب آخر.
- ✓ القانون 05: الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- ✓ القانون 06: الحكام الآخرون: يمكن تعيين حكام المباراة الآخرون (حكمان مساعدان، حكم رابع وحكمان مساعدان إضافيين، حكم مساعد احتياطي، حكم فيديو مساعد VAR وعلى الأقل حكم مساعد حكم فيديو مساعد واحد).

- ✓ القانون 07: مدة المباراة: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- ✓ القانون 08: بداية وإستئناف اللعب: يبدأ كل شوط من المباراة وكذلك كل شوط من الوقت الإضافي بركلة البداية بالإضافة إلى إستئناف اللعب بعد الهدف.
- ✓ القانون 09: الكرة داخل اللعب وخارج اللعب: تكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر كلها خط المرمي أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدأ المباراة إلى نهايتها.
- ✓ القانون 10: تحديد نتيجة المباراة: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة تم تحديد مصدر غير صحيح..
- ✓ القانون 11: التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا اقترب إلى خط مرمى من ثاني آخر منافس له والكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- ✓ القانون 12: الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزئ من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه تم تحديد مصدر غير صحيح..

✓ القانون 13: الركلات الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

✓ القانون 14: ركلة الجزاء: تسدد الكرة من علامات الجزاء، وعند تسديدها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 15،9 متر على الكرة ما عدى الحارس واللاعب المسدد.

✓ القانون 15: رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

✓ القانون 16: ضربة المرمى: تلعب عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين والعارضة الأفقية ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

✓ القانون 17: الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين والعارضة الأفقية ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (IFAB، 2022، صفحة 177).

## 18. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي بني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع محاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية، ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة (الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي و الدولي، 1998، صفحة 23).

## خلاصة:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم الى تأهيل اللاعبين للقيام بأداء رياضي متفوق ومستمر خلال مباريات الفريق، ويتضمن التحضير البدني تدريبات تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية العامة للاعبين وزيادة قدراتهم الجسدية، مثل التحمل والقوة والسرعة والمرونة والتوازن والتناسق الحركي لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

الفصل الثاني:

الوسائل

التكنولوجية

## تمهيد:

تعد كرة القدم رياضة شعبية في جميع أنحاء العالم، وتتطلب تحضيراً بدنياً جيداً للحفاظ على الأداء الممتاز للفريق وقد شهدت الرياضة في السنوات الأخيرة تحولاً كبيراً نحو استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التحضير البدني للاعبين. تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة مثل الحساسات وأجهزة تتبع اللياقة البدنية لقياس عدد من المعايير المهمة للأداء البدني للاعبين يتم تحليل بيانات اللاعبين باستخدام الأجهزة الحديثة لتحديد مستويات اللياقة الحالية وتصميم برامج تدريبية خاصة لتحسين أدائهم والحفاظ على صحتهم.

يمكن استخدام الأجهزة الحديثة لتقييم مستوى التحمل البدني للأداء في اللعبة والتكيف مع المتغيرات المختلفة، مثل درجة الحرارة والرطوبة والارتفاع وغيرها تعمل هذه الأجهزة على توفير معلومات دقيقة للمدربين حول أداء اللاعبين ويمكن استخدام هذه المعلومات لتحديد النقاط الضعف والقوة في الفريق وتحسين خطط التدريب والاستراتيجيات، يمكن استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة أيضاً لمراقبة الصحة العامة للاعبين وتوفير الرعاية الطبية اللازمة في حالة الإصابات يمكن للمدربين والأطباء استخدام البيانات الواردة من الأجهزة لتحديد نمط الإصابات وتصميم برامج علاجية وتأهيلية خاصة للاعبين. بشكل عام، تستخدم الوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني لحسين الأداء الرياضي بزيادة كفاءة التدريب وتوفير بيئة تدريبية آمنة وفعالة.

## 1 التكنولوجيا:

### 1.1 مفهوم التكنولوجيا:

عربت كلمة تكنولوجيا بـ (تقنيات من الكلمة اليونانية Techno وتعني فنا أو مهارة والكلمة اللاتينية Texere وتعني تركيباً أو نسجاً والكلمة Loges وتعني علماً أو دراسة، وبذلك فإن كلمة تقنيات تعني علم المهارات أو الفنون، أي دراسة المهارات بشكل منطقي لتأدية وظيفة محددة (الشادلي ، 2007 ، صفحة 27).

التكنولوجيا هي العملية التي يقوم بها الإنسان بغرض تعديل الطبيعة لكي تفي باحتياجاته ولكي يحصل على ما يريده تفكر الغالبية العظمى من الأشخاص في التكنولوجيا على أنها كل شيء يكون من صنع الإنسان أو من نتاج براعته: الكمبيوتر و برامجه الطائرات، وغيرها 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 والتصنيع والتشغيل والإصلاح الخاصة بالابتكارات، كما أن المعرفة والمهارات والعمليات المستخدمة في خلق كل ما هو جديد وتشغيله (المهارات الهندسية خبراء التصنيع والمهارات الفنية المختلفة ) تعد من مكونات التكنولوجيا التي تتساوى جميعاً في أهميتها .التكنولوجيا هي نتاج الهندسة والعلم، وهي دراسة للعالم الطبيعي (الشادلي ، 2007 ، صفحة 30).

### 2.1 تطور مفهوم التكنولوجيا:

التكنولوجيا منذ القدم كانت تعنى الحرفية وانتقال المهارات البدوية من جيل لآخر وبالتدريج تطورت التصميمات وأضيفت المواد والأساليب التقنية المبتكرة، وكلمة تكنولوجية 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 وإطارات السيارات والهواتف والمحركات التي تعمل بالبخار.

أما في القرن العشرين فقد تطور مفهومها وأصبحت التكنولوجيا تضم كل شيء يفي باحتياجات الإنسان المادية وكل ما يريده بدء من المصانع والمؤسسات التي تستخدم المعرفة العلمية والمهارات الهندسية في عملها بما فيها المنتج النهائي (غسلا و اللاهمي، 2007، صفحة 55) .



### 3.1 خصائص التكنولوجيا:

- أ. التكنولوجيا علم مستقل له أصوله وأهدافه ونظرياته.
- ب. التكنولوجيا علم تطبيقي يسعى لتطبيق المعرفة.
- ج. التكنولوجيا عملية تمس حياة الناس.
- د. التكنولوجيا عملية تشتمل مدخلات وعمليات ومخرجات.
- هـ. التكنولوجيا عملية شاملة لجميع العمليات الخاصة بالتصميم والتطوير والإدارة.
- و. التكنولوجيا عملية ديناميكية أي أنها حالة من التفاعل النشط المستمر بين المكونات.
- ز. التكنولوجيا عملية نظامية تعنى بالمنظومات ومخرجاتها.
- ح. التكنولوجيا هادفة تهدف للوصول إلى حل المشكلات.
- ط. التكنولوجيا متطورة ذاتيا تستمر دائما في عمليات المراجعة والتعديل والتحسين. (الشادلي ، 2007، صفحة 60)

### 1.1 تكنولوجيا الرياضة:

تكنولوجيا الرياضة تشمل جميع التقنيات والأدوات التي تستخدم في المجال الرياضي لتحسين الأداء الرياضي، وتعزيز السلامة والتدريب وتحليل البيانات. وتشمل التكنولوجيا في الرياضة عدة جوانب، بما في ذلك:

- أ. تكنولوجيا المعلومات والاتصالات: وتتضمن استخدام أنظمة الكمبيوتر والبرامج والشبكات والإنترنت لإدارة البيانات الرياضية وتبادلها، وإدارة الفرق الرياضية والتواصل مع المشجعين والجمهور.
- ب. التكنولوجيا الحيوية: وتستخدم هذه التقنيات في الرياضة لتحسين الأداء البدني والصحة العامة للرياضيين، وتشمل تحليل الحركة والبيانات الفسيولوجية والتدريب بالوسائط الحديثة.
- ج. التكنولوجيا الإلكترونية: وتستخدم هذه التقنيات في الرياضة لتحسين تجربة المشجعين والجمهور وزيادة إثارة المباريات، وتشمل استخدام الأضواء والأصوات والصور المتحركة والتقنيات المصممة للترفيه والتفاعل.
- د. التكنولوجيا الحرارية: وتستخدم هذه التقنيات في الرياضة للتحكم في درجة حرارة الأجواء والملاعب، وتشمل الأنظمة المكيفة والمواد الحرارية العاكسة والأنابيب المبردة.

بشكل عام، تهدف التكنولوجيا في الرياضة إلى تحسين الأداء والسلامة والتحكم في الظروف المحيطة بالمباريات وزيادة إثارتها وجعلها أكثر تفاعلاً وممتعة للجماهير والمشجعين.

## 2. الوسائل التكنولوجية الحديثة في المجال الرياضي:

دخول العلوم والوسائل التكنولوجية إلى جميع مجالات الحياة قد خلق مميزات واسعة لتطوير نوعي جديد لحل العديد من وسائل ومشاكل النشاط الإنساني، ومن ضمنها مجال التدريب الرياضي وبغض النظر عن بعض النتائج السلبية لثورة العلمية للتكنولوجيا التي تذكر منها على سبيل المثال انخفاض النشاط الحركي في الإنتاج الصناعي، والمواصلات والإعلام وغيرها الكثير، رغم هذا فإن المنجزات الرياضية العالمية ما زالت في صعود مستمر. (الربضي و كمال ، 2004، الصفحات 312-313)

فنبوءة العالم الرياضي التربوي الشهير (لاجان إيبيرت) وهو مؤسس النظام الفرنسي للتربية البدنية والتي تقول بأن الإنسان المعاصر مقضي عليه في ظروف المجمع العصري بالانحلال البدني، باعتقادنا أن هذه النبوءة لم تتحقق بعد، فالتطور الكبير للنتائج الوظيفية لبدن الإنسان تنمو باستمرار وتأتي من الموقف المتخذ من عملية التطوير الرياضي، وفي مقدمتها الطرق والوسائل الحديثة المتبعة في علم التدريب الرياضي.

لقد وجدت الوسائل التكنولوجية الحديثة أنظمة عصرية لتسجيل ووصف العمليات الحساسة في بدن الرياضي، وتكنولوجيا حسابية ذات مستوى عالي لترتيب وتنظيم المعلومات المتحصل عليها من التجارب العلمية، وفي هذا المجال استخدم الآن على أوسع طرق علم الفسيولوجيا والكيمياء الرياضية والبايوميكانيك وغيرها من العلوم الكثيرة.

اقتحمت الوسائل التكنولوجية عالم كرة القدم، وبانت مشاهداها في الملاعب أمراً مألوفاً للمتابعين وتعددت استخداماتها في جوانب كثيرة، فالقائمون على تنظيم المباريات، وعلى رأسهم الإتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا" يستعينون بالوسائل التكنولوجية من أجل البحث عن نجاحات مسجلة على أرض الواقع، تمنح اللعبة مزيداً من الاهتمام وتبقيها على هرم الرياضة، باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية في العالم، من جانب آخر استفاد المدربون والتقنيون من استخدامات الوسائل التكنولوجية الحديثة فمدربو كبرى الأندية العالمية يركزون على هاته الوسائل بسنة لافته، لمعرفة أداء اللاعبين وقدراتهم، وتدوين ملاحظات هامة للغاية. بهدف تطوير الأداء والمحافظة على مستوى الفورمة الرياضية للاعبين من أجل تحقيق الأهداف المسطرة.

وبات إقتحام الوسائل التكنولوجية لعالم الساحرة المستديرة فرصة مثالية لإعطاء معلومات قيمة للغاية للمدربين في جميع أنحاء العالم، وتعزز من مستوى الأداء للاعب والمدرب، ولا عجب في ذلك، لأن الشركات العالمية المتخصصة في الوسائل التكنولوجية الحديثة، بدأت تتسابق في تقديم اختراعاتها لخدمة اللعبة الأكثر شعبية في العالم.

### 3. تأثير الوسائل التكنولوجية على الأداء الرياضي:

التحضير البدني هو أساس العملية التدريبية للرياضي، كل عناصر اللياقة البدنية يجب تحسينها إلى أقصى حد ممكن، وقد جلبت الوسائل التكنولوجية طرق جديدة وكان تطور التحضير البدني دائما موازي للرياضة المراد ممارستها، ولكن وعلى مدى العشرين سنة الماضية تم توفير المزيد من الإمكانيات، وأول وأكبر تقدم كان في أجهزة القياس من الجانب الفسيولوجي، على سبيل المثال، اختبارات الجهد، واختبارات الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين  $VO2max$  ، وقد ظهر هذا التطور بالتوازي مع المعرفة الدقيقة على نحو متزايد للجسم البشري. ثم ظهرت معدات وأجهزة التدريب التالية:

cardios fréquences mètres،(1980) GPS (2000)

accéléromètres،(2003) Dartfish،(1997) Omega waves،(2000) plaques

vibrantes.(1999)

ومن المثير للاهتمام أن جميع هذه الوسائل هي حديثة نسبيا ثم تطوير جهاز Acclerometres في سويسرا، وتم إنتاج جهاز جديد يطلق عليه اسم (myotest) ، حيث يسمح هذا الجهاز قياس ومتابعة أداء المجموعات العضلية للحصول على البروفيل (الملح) العضلي وتحسين التدريب على حسب النتائج المراد تحقيقها ويتم ذلك وفقا لبرنامج إعلام إلي الذي يسمح لنا بملاحظة التطور ومقارنة الأداء المطبق، كما يوفر لنا ساعات من التدريب من خلال الأهداف المسطرة .

جهاز آخر يستخدم على نطاق واسع وهو جهاز سويسري الصنع يسمى دار تفيش (Dartfish) وهو يتكون من كاميرا رقمية، كمبيوتر، برنامج معالجة الصور، ويمكن استخدامه في جميع المجالات، في التحضير البدني يتم استخدامه أساسا لتشريح الحركة لمعرفة الخصوصيات الفسيولوجية، والاختلاف بين بعض الحركات.

وفي السنوات الأخيرة عرفت أجهزة القياس تطور بشكل ملحوظ مثل جهاز Complex ، وقد تم تطوير أساليب تدريبية جديدة مثل التحضير البدني في قاعة hyposte (غرفة نقصان الأكسجين) أو cryothérapie (العلاج بالتبريد)، ويتم التدريب في غرفة نقصان الأوكسجين حيث يكون فيها مستوى الأوكسجين قليل، كما هو موجود في المرتفعات وبسبب هذا النقصان، الجسم يحتاج المزيد من كريات الدم الحمراء لملأ هذا النقص في الأوكسجين وأما العلاج بالبريد هو عبارة عن غرفة تكون درجة الحرارة فيها أقل من 110 درجة مئوية، يدخلون الرياضيين إلى الغرفة بدون قفازات، الجوارب والقبعات والقناع ويبقون داخل الغرفة لمدة تتراوح ما بين 2-3 دقائق والهدف من هذا هو معالجة الإصابات، تسارع فترة الاسترجاع بعد الإصابة، أو تقليل الألم، فهذا الإجراء جديد ولم يتم بعد الإجابة على جميع الأسئلة حول فعاليته، وجانب آخر مهم هو حقيقة أن المعدات تتطور في كل رياضة، وبالتالي تطور طرق التحضير البدني أيضا في هذا الإتجاه، وعادة ما يتم التحضير البدني على جميع المجموعات العضلية من أجل أن تكون مستعدة قدر الإمكان .

كما تحمي الوسائل التكنولوجية الحديثة الجانب البدني الرياضي في المنافسة وعلى سبيل المثال، عداء الماراثون فيكتور روثلين (Viktor Rothlin) استخدم ضمادات منعشة ملصقة تحت قميصه في 5 كم الأخيرة من سباق الماراثون خلال البطولة الأوروبية سنة 2010 التي فازها.

فالوسائل التكنولوجية الجديدة لا تلقى الإجماع لدى المختصين على سبيل المثال (Johnny De Meso) الذي يقول بأننا لم نختراع شيئا، كل هذه الأجهزة الجديدة لم تحدث ثورة في مجال التحضير البدني، بل قمنا بتحديث ما هو قديم ونسينا الجانب الأساسي وهو تأطير الرياضي، وعلى سبيل المثال جهاز دار تفيش (Dartfish) يستعمل في معرفة ميكانيزم الحركة، حيث يجبر الرياضيين الشباب على تقليد الرياضيين المحترفين في حين يتناسون الإحساس بحركاتهم الشخصية، فتحسين الأداء بالنسبة له مرتبط بالتطور الفيسيولوجي من حيث التغذية والبيولوجيا، الأشخاص يكبرون والمجتمع يتطور، وفي الأخير يقول يجب أن تركز وقتها للإنسان Johnny De Hese .

(Arnaud, 2010, p. 16)

### 1.3 التأثير على التنسيق: Influence sur la Coordination \*

أثرت الوسائل التكنولوجية الحديثة على التنسيق فالكثير من الأجهزة التي تستخدم لتحديد المواقع وتحليل الصور سمحت بتحسين عامل التنسيق على سبيل المثال جهاز دراتفيش سمح تركيب الصور وبرؤية الحركة بثلاثة أبعاد أو رؤية توقع الحركة في الميدان، كل هذه الخيارات سمحت بتحسين واضح لنصر التنسيق. إنها ميزة واضحة تسمح بمشاهدة ما تقوم به، كما تسهل

التواصل بين ما يراه المدرب من الخارج وما يشعر به الرياضي من الداخل، وسائل أخرى مثل GPS يستعمل خاصة لتحسين التنسيق مثل:

Stealth الذي تم تطويره في جامعة Calgney وهو جهاز مخصص لفريق التزلج الكندي متصل بالأقمار الصناعية عن طريق سلسلة من الإشارات والمعلومات المباشرة حول الوضعية، السرعة، التسارع، كل هذه العوامل مجتمعة في جهاز واحد الذي يعطي ميزة واضحة للرياضيين خصوصا عند اختبار معدات جديدة وتستخدم كل هذه العمليات في العديد من الألعاب الرياضية .

(Arnaud, 2010, p. 17)

### 2.3 التأثير على التقنية : Influence sur la Technique

تأثر التقنية بنفس الأدوات المؤثرة في التنسيق من المثير للاهتمام أنه خلال ألعاب فانكوفر الشتوية سنة 2010 البعثات الرياضية المشاركة استخدمت جهاز دار تفيش لدراسة وتحسين التقنية، حيث حصلوا على 162 ميدالية بما يعادل 62% من مجموع الميداليات المحرزة في الألعاب.

والعديد من الرياضات لديها تكنولوجياتها الخاصة التي تتطور وفقا للمعدات، كما في رياضة التزلج التي تغيرت في حد ذاتها بسبب الاختراعات التكنولوجية ، في رياضة السباحة تطورت التقنية بتغير لباس السباحة الذي كان مصنوع من النيلون (Nylon) فتحول إلى قماش صلب، ثم تطور ليصبح مصنوع من (Iyera) وفي الأخير تطور إلى بزة سباحة (combinaisons) كل هذه التغيرات التي طرأت على لباس السباحة غيرت من تقنيات السباحين مثلا في سباق الفراشة وفقا لما قالته السيدة ايريكسون (Eriksson) السباحون الذين كان لديهم مستوى ضعيف في العوم (Nottaison) يستطيعون بفضل هذه الأدوات أن يصبحوا أبطالاً في الألعاب الأولمبية.

والنقطة الرئيسية هي أن جميع معايير الأداء تتأثر بطريقة أو أخرى بالوسائل التكنولوجية، والتحضير البدني هو الأكثر تأثرا بالمعدات والأدوات الجديدة، والتحضير العقلي يتأثر بشكل غير مباشر من أجل تحقيق الأداء الأمثل عليك أن تستخدم هذه الوسائل في جميع الحالات ولا تقلل من أهميتها.

(Arnaud, 2010, p. 19)

### 4. متطلبات التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي:

يستطيع المدرب الرياضي من الاستفادة الكاملة من التقنية الحديثة والمتطورة سواء في أجهزة التدريب أو الأجهزة التكنولوجية الأخرى التي يمكن الاستفادة منها. بطريقة غير مباشرة في عملية التدريب

للارتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العالية، لذا كان عليه أن يطلع على كل مستجدات العصر ويحصل على الدورات العلمية المؤهلة لذلك، وحيث أن التقنية الحديثة في مجال التدريب الرياضي متغيرة بين يوم وليلة، لذا وجب على المدرب مراعاة ما يلي:

- ✓ الاهتمام بتتقيف أنفسهم والاشتراك في الدورات المؤهلة لتشغيل الأجهزة الحديثة باستخدام الكمبيوتر، إلى جانب التعرف على التقنيات الحديثة الأخرى في مجال الاتصالات.
- ✓ ضرورة اهتمام الاتحادات الرياضية واللجنة الأولمبية بعمل الدورات المؤهلة لذلك، والتي تمكن المدرب من التعرف على ما هو جديد في عالم التدريب، وفي مجال القياسات البدنية والكفاءة الوظيفية والمجال النفسي، أسوة بما يحدث في العالم .
- ✓ ضرورة تتقيف المدربين وخاصة مدربي المستويات العالية والفرق القومية للتعرف على كل ما هو جديد في عالم الكمبيوتر والتدريب على استخدام شبكة المعلومات الإنترنت "للإمام بكل ما هو جديد في عالم التدريب على مستوى العالم. (الحاوي، 2002، صفحة 223)

## 5. أشكال التقنيات الحديثة التي استفادت منها كرة القدم والرياضة:

### 1.5 الكمبيوتر:

#### 1.1.5 أهمية استخدام الكمبيوتر في المجال الرياضي:

إذا كان الكمبيوتر هام وأساسي لحياتنا المستقبلية حيث تحتاج إليه في المدارس لتنظيم العملية التعليمية وتنظيم العملية الإدارية وفي المصانع والشركات وفي الوزارات والهيئات المختلفة فنحن الرياضيون أحوج ما نكون إليه، حيث نستطيع أن نستخدمه في تخزين المعلومات الرياضية، واسترجاعها، كما نحتاج إليه في أجهزة التدريب الحديثة والتي يمكن تحديد الأحمال التدريبية المقننة عليه باستخدام أجهزة الكمبيوتر، كما نستفيد منها أيضا في الأجهزة القياسية الخاصة بتحديد المتغيرات الفسيولوجية قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي وكذلك تحليل الأداء الحركي للاعبين، كما هو معروف فإن أجهزة التحليل الحركي الآن أصبحت مزودة بكاميرات تصوير من زوايا مختلفة وبأجهزة كمبيوتر حديثة، كما يستفاد أيضا من أجهزة الكمبيوتر في الأبحاث المرتبطة بالتربية البدنية والرياضة والقيام بالتحليلات الإحصائية المناسبة لكل بحث كما يستفاد منها في عرض النتائج بأسلوب علمي حديث، أما بالنسبة لمجال العروض الرياضية فقد يساهم الكمبيوتر وفق برامج مخصصة لذلك وضع تصميمات مقترحة حديثة لتشكيلات مختلفة وفقا للأعداد المتوفرة من الأفراد المشتركين في العرض الرياضي، حيث يستطيع الكمبيوتر من إظهار هذه التشكيلات في صورة دوائر، أو قاطرات أو صفوف أو انتشار حر متداخل بألوان مختلفة

ومتناسقة، كما يستطيع الكمبيوتر وفق البرامج المحددة من استخدام مدرجات المشاهدين في عمل كرنفالات رائعة الجمال تؤدي من الثبات والحركة

كما يستخدم الكمبيوتر أيضا في تحكيم الكثير من الرياضات والمنافسات المختلفة مثل المبارزة والملاكمة والبولنج وألعاب القوى والسباحة والرماية، ويضيف جمال علاء الدين بأن معظم البحوث في مجال الميكانيكا الحيوية تعتمد كلية على أجهزة الكمبيوتر المتطورة وأنها بذلك أصبحت ضرورية للحصول على أدق النتائج للاستفادة منها (الحاوي، 2002، الصفحات 246-247).

## 2.5 الأنترنت:

### 1.2.5 أهمية استخدام شبكة المعلومات (الانترنت) للمدربين والرياضيين:

أ. إذا كان لكليات التربية الرياضية صفحات على شبكة الإنترنت، يستطيع الدارسون في مجال الدراسات العليا بكليات التربية الرياضية على مستوى العالم العربي والعالم أجمع من التعرف على المقررات الدراسية لكليات التربية الرياضية وطبيعة الدراسة بها حتى يمكن التعرف على طبيعة المقررات والتخصصات المتوفرة بها والتسهيل على الباحثين في جميع أنحاء العالم من دفع الرسوم المقررة والحصول على المحاضرات وهو في بلده وهذا يدخل في نطاق التعليم عن بعد.

ب. يستطيع الباحث الأكاديمي في المجال الرياضي من الحصول على المعلومات والبيانات التي يحتاج إليها بالنسبة للبحث والدراسة التي يقوم بها ليتعرف من خلالها على أحدث الدراسات والأبحاث التي أجريت في مجال دراسة الباحث.

ج. يستطيع المدرب والأخصائي الرياضي من الاطلاع على أحدث المعلومات والبيانات الخاصة بنتائج الفرق الرياضية المنافسة إذا كان من مدربي المستويات العالية.

د. يستطيع المدرب أن يتعرف على أجهزة التدريب الحديثة وأماكن بيعها سواء في مجالات أو داخل معارض خاصة بالمجال الرياضي، ويتعرف كذلك على كيفية تشغيلها والنتائج التي يمكن الحصول عليها.

هـ. تمكن المدرب من الاطلاع على أحدث أجهزة القياس والتقييم في المجال الرياضي للتعرف على مستوى الأداء البدني والفني والفسولوجي، وكيفية تشغيلها والنتائج التي تحصل عليها.

و. تساعد المدرب في الحصول على المعلومات والبيانات الخاصة بوضع برامج التدريب وكيفية تحديد أحمال التدريب وفقا لخصائص المرحلة السنية التي يدرّبها وذلك من خلال خدمة الاتصال بمدربين عالميين.

- ز. تساعد اللاعبين والمدربين في التعرف على التعديلات التي حدثت في قوانين الألعاب الرياضية، وفق أحدث مستجدات العصر مع معرفة الأسباب التي أدت إلى إحداث هذه التعديلات.
- ح. تساعد إدارات الأندية في التعرف على مدربي الفرق الرياضية على مستوى العالم ومعرفة خبراتهم حتى يمكن التعاقد معهم وفق قدراتهم المنشورة في شبكة المعلومات.
- ط. تساعد مدربي الأندية وأخصائي العلاج الطبيعي من التعرف على أفضل الطرق والوسائل المستخدمة في علاج الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها.
- ي. تمكن المدربين وأخصائي التغذية من الحصول على المعلومات والمعارف الخاصة بالإعداد الغذائي للاعبين والوجبات اللازمة لممارسة الأنشطة وفقا لما تحتويه من السعرات الحرارية وتبعا للنشاط الممارس.
- ك. تساعد المدربين وأخصائي اللياقة البدنية من التعرف على أحدث الوسائل العلمية في عمليات ضبط الوزن والتحكم فيه - وسائل التخسيس- مع الاسترشاد التام بالطبيب المعالج للفريق.
- ل. تزود اللاعبين والمدربين وكل المسؤولين عن النشاط الرياضي في جميع المؤسسات الرياضية بالمعلومات الكافية عن أخطار المنشطات والآثار السلبية الناجمة عن استخدامها.
- م. تزود المدربين والأخصائيين النفسيين بالمعلومات والمعارف العلمية الخاصة بالتأهيل النفسي سواء قبل التدريب أو أثناء المنافسات أو بعدها وفي حالة الإصابة التي تحدث أو هزيمة اللاعب أو الفريق. (الحاوي، 2002، الصفحات 258-260)

### 3.5 الاتصال:

#### 1.3.5 أهمية الاتصال في المجال الرياضي:

يؤكد طلحة حسام الدين وعدله عيسى مطر، بأن الاتصال في المجال الرياضي وسيلة من وسائل نقل المعلومات بين الإدارة العليا والجهات التنفيذية ويمثل الاتصال أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى أداء الأفراد والمنظمات الرياضية وقد لا يختلف مفهوم الاتصال في المجال الرياضي عن المفهوم العام للاتصال. فالاتصال في المجال الرياضي يحتوي على نفس مكونات عملية الاتصال الإداري، وقد يحدث بين المنظمات " كالاتحادات الرياضية والمناطق وبين وزارة الشباب، كما أنه قد يحدث بين الأفراد المدربين والإداري من اللاعبين وبين الأندية بعضها مع بعض.

وبذلك يمكن توضيح مفهوم الاتصال الإداري بأنه إنتاج أو تجميع أو توفير البيانات والمعلومات الضرورية لاستمرارية العملية الإدارية ونقلها أو تبادلها أو إذاعتها بحيث يمكن للفرد أو الجماعة الإحاطة بها أو معرفة الأخبار والمعلومات أو تعديل سلوكهم أو توجيههم إلى وجهة معينة.



وبذلك يقصد بعملية الاتصال في المجال الرياضي تلك الاتصالات التي تتم بين المنظمات المسؤولة عن شئون الرياضة بعضها مع بعض سواء على المستوى المحلي أو الدولي أو القاري، وهي متعددة ذلك لأن الاتصال الوسيلة الوحيدة لإبلاغ الآخرين بما تريده ومن المهم نجاح عملية الاتصال واكتمالها وإتمام دورتها دون نقصان من حيث وضوح جهة الإرسال فيما ترسله وسلامة عملية الاستقبال ووضوح مضمون الرسالة وسلامة قناة الاتصال مع قيام المستقبل برد فعل إيجابي تجاه الرسالة (الحوارى، 2002، صفحة 230).

## 6. أهم الأجهزة التكنولوجية الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني في كرة القدم:

### 1.6 جهاز تحليل اللاكتاتك LactateAnalyse :

جهاز تحليل اللاكتاتك هو جهاز يستخدم لقياس مستويات حمض اللاكتيك في الجسم، يتم استخدام جهاز تحليل اللاكتاتك في التحضير البدني بشكل رئيسي لتحديد مستويات حمض اللاكتيك في الدم والعضلات. ويمكن الحصول على العينات من الدم من الأصابع أو من الوريد، ويتم ذلك باستخدام إبرة صغيرة للأخذ من الأوردة السطحية أو بشريط دم صغير موضوع على الأصابع.

ويتم قياس مستوى حمض اللاكتيك في العينات باستخدام الجهاز المناسب، ويتم عرض القراءات على شاشة الجهاز. ويمكن أن يستخدم هذا الجهاز أيضاً في الرصد الدوري لتقييم تأثير التدريبات الرياضية وتتبع تطور اللياقة البدنية.

تعتبر قياسات حمض اللاكتيك أداة مهمة في التحضير البدني، حيث تساعد على تحديد مستوى الجهد الذي يمكن للرياضي تحمله وتحديد أفضل طرق التدريب وتكييفها وفقاً للغرض المطلوب. وتمكن الرياضيين من تحسين أدائهم وتحقيق أهدافهم في المنافسات الرياضية (السكرانة و خلف ، 2011، صفحة 55).

### 2.6 جهاز مراقب تردد ضربات القلب Moniteur de fréquence cardiaque :

وهو جهاز يستخدم لقياس تردد ضربات القلب أثناء ممارسة الرياضة أو النشاط البدني الشاق، وذلك بوضعه على الصدر أو اليد أو الإصبع أو المعصم. ويمكن للمستخدم مراقبة معدل ضربات قلبه خلال التمرينات الرياضية وضبط النشاط البدني للوصول إلى الأداء الأمثل.

يتم استخدام جهاز مراقب تردد ضربات القلب في التحضير البدني في كرة القدم لقياس معدل ضربات القلب والتحقق من مستوى اللياقة البدنية للاعبين. يمكن للمدرب استخدام الجهاز لتحليل بيانات

معدل ضربات القلب للاعبين خلال التدريبات والمباريات، وتحديد مستوى الإجهاد والتعب والتحكم في تحديد التمارين والتدريبات المناسبة لتحقيق الأداء الأمثل.

يمكن توصيل جهاز تردد ضربات القلب إلى حزام صدري خاص يرتديه اللاعبون لقياس معدل ضربات القلب بدقة أثناء التدريبات والمباريات. كما يمكن أيضًا استخدام جهاز تردد ضربات القلب المحمول الذي يتم وضعه على المعصم لقياس معدل ضربات القلب بسهولة وراحة أثناء النشاط البدني. يتيح استخدام جهاز تردد ضربات القلب في التحضير البدني في كرة القدم للمدربين تحسين تدريباتهم وتحقيق أداء أفضل للاعبين، وتحديد مستوى الإجهاد الذي يمكن للاعبين تحمله وتطوير برامج التدريب والتغذية المناسبة (السكرانة و خلف ، 2011، صفحة 56).

### 3.6 جهاز تحليل الغازات GasAnalyse:

وهو جهاز يستخدم في العديد من المجالات مثل الطب والبيئة والصناعة والرياضة. في المجال الرياضي، يتم استخدام "GasAnalyse" لتحليل نسبة الأكسجين و ثاني أكسيد الكربون في الهواء الذي يتم استنشاقه أثناء التمرينات الرياضية.

يمكن للمدربين استخدام جهاز تحليل الغازات لقياس معدل الأيض لدى الرياضيين أثناء التمارين الشديدة، وتحديد معدل استهلاك الأكسجين واستنتاج الأداء البدني ومستوى اللياقة البدنية للاعبين. كما يمكن استخدام الجهاز في تحليل الغازات المنبعثة من الجهاز التنفسي للرياضيين خلال التدريبات، والتعرف على مستوى اللياقة البدنية وقدرة الرياضيين على تحمل التمارين الرياضية الشاقة.

تستخدم "GasAnalyse" أيضًا في تحليل الهواء الذي يتم تنفسه من قبل الرياضيين في الأماكن المغلقة، مثل صالات اللياقة البدنية، لتحديد مستويات التلوث وجودة الهواء، والتأكد من توفير بيئة صحية وآمنة للرياضيين (السكرانة و خلف ، 2011، صفحة 60).

### 4.6 قناع التدريب Training mask:

وهو جهاز يستخدم في التمارين الرياضية لزيادة تحمل الجهاز التنفسي وتحسين الأداء الرياضي. يتم وضع القناع على الوجه ويحتوي على فلاتر تقوم بتقليل تدفق الهواء إلى الرئتين، مما يجعل من الصعب على الرياضي التنفس ويزيد من عملية التمرين.

تستخدم القناع في التمارين الرياضية الشاقة مثل الجري ورفع الأثقال وغيرها، ويعتبر أداة تدريبية فعالة لتحسين قوة الجهاز التنفسي وتحمل الجسم للتمارين الرياضية الشديدة. ومن المهم الانتباه إلى أن

استخدام القناع يجب أن يتم بحذر، وعدم تعريض الجسم لأي مخاطر صحية، والالتزام بتعليمات الاستخدام والتدريب السليمة لتجنب أي إصابات.

يمكن استخدام "قناع التدريب" في التحضير البدني للاعبي كرة القدم لتحسين تحمل الجهاز التنفسي وزيادة الأداء الرياضي. فالتمرينات البدنية المكثفة والتدريبات الرياضية الشاقة تتطلب من اللاعبين القدرة على التحمل والتحكم في التنفس، وباستخدام قناع التدريب يمكن زيادة قدرة اللاعب على التحمل وتعزيز قوة الجهاز التنفسي، على سبيل المثال، يمكن استخدام القناع في تمارين الجري أو التمارين الخاصة بتحسين اللياقة البدنية والتحمل، ويمكن أيضاً استخدامه في تدريبات رفع الأثقال لتحسين قوة الجهاز التنفسي وتحمل الجسم. (Michel, 2010, p. 167)

### 5.6 جهاز القياس الديناميكي dynamometer :

وهو جهاز يستخدم لقياس القوة العضلية في الجسم. يعمل الجهاز عن طريق تحديد قوة الانقباض أو الانبساط العضلي عندما يتم تحميل العضلات بشكل معين.

ويستخدم هذا الجهاز في التحضير البدني وفي مجالات أخرى مثل الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والبحث العلمي. ويمكن استخدام الجهاز لقياس القوة العضلية في العديد من العضلات في الجسم، مثل العضلات الصدرية والذراعية والبطنية والساقية، ويتم استخدامه في التحليل الكمي للقوة العضلية وتقييم تأثير التمارين الرياضية والعلاجات الطبية.

ويتميز الجهاز بدقته في القياس وسهولة استخدامه، ويتوفر بأحجام وأشكال مختلفة لتناسب احتياجات الأفراد والأغراض المختلفة.

يمكن استخدام جهاز القياس الديناميكي (Dynamometer) في التحضير البدني في كرة القدم لقياس القوة العضلية للاعبين. يتم استخدام الجهاز لتقييم القدرة العضلية الأساسية للاعبين، مثل القوة العضلية في الساقين والذراعين والصدر والبطن، ويمكن استخدامه لتحديد مستوى اللياقة البدنية العامة للاعبين.

وعلى سبيل المثال، يمكن استخدام الجهاز لتحديد القدرة العضلية للاعبين في العضلات المستخدمة في الركلات الحرة، حيث يتم قياس القوة العضلية في الساقين. كما يمكن استخدام الجهاز في تحديد القوة العضلية للاعبين في العضلات المستخدمة في الركض والقفز والتسديد، وهذا يمكن أن يساعد في تحديد النقاط القوية والضعف لكل لاعب، والعمل على تحسين أدائه البدني وزيادة قوته العضلية (Michel, 2010, p. 170).

**6.6 ساعة رياضية ذكية smart sports watch:**

هي ساعة يد تتميز بقدرتها على تتبع الأنشطة الرياضية والصحية، وتوفر معلومات مفصلة حول النشاط الرياضي واللياقة البدنية للمستخدم.

تتميز هذه الساعة بالعديد من الميزات، مثل قدرتها على قياس معدل ضربات القلب، وتتبع السرعات الحرارية المحروقة، وتحديد المسافات المقطوعة، ومراقبة جودة النوم، وتوفير الإشعارات الهاتفية والرسائل النصية، والعديد من الوظائف الأخرى.

ويمكن استخدام الساعة الرياضية الذكية في التحضير البدني في كرة القدم، حيث يمكن استخدامها لتتبع مستوى النشاط الرياضي واللياقة البدنية للاعبين. يمكن استخدامها لتحديد عدد الخطوات والمسافات المقطوعة خلال المباريات والتدريبات، وكذلك قياس معدل ضربات القلب للمساعدة في تحديد مستوى اللياقة البدنية العامة للاعبين (Jean-Paul & Doutreloux, 2013, p. 90).

**7.6 جهاز مقياس الضغط Manometer:**

وهو جهاز يستخدم لقياس الضغط في السوائل والغازات. ويتألف المقياس عادةً من أنبوب مغلق يحتوي على زئبق أو سائل آخر، ويحتوي على مؤشر للقراءة.

تستخدم أجهزة قياس الضغط في العديد من المجالات، مثل الطب، والهندسة، والعلوم البيئية، والعلوم البحرية، والصناعات الكيميائية والبترولية، والعديد من المجالات الأخرى.

وفي التحضير البدني في كرة القدم، يمكن استخدام مقياس الضغط لقياس الضغط الدموي للاعبين وتتبع صحتهم العامة، وكذلك لقياس ضغط الكرة وتحديد مدى صلابتها، مما يمكن من تحديد الضغط الأمثل لكرة القدم والحفاظ على جودتها. (Jean-Paul & Doutreloux, 2013, p. 95).

**8.6 جهاز الجي بي اس Gps:**

منذ عدة سنوات، أصبح استخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) في ممارسة كرة القدم الحديثة ضرورياً يتميز هذا النظام بتحليل البيانات، ومتابعة الأداء، والإحصاءات الدقيقة، وهذا ما يجعل الأندية المحترفة تستخدمه بكثرة واليوم في الدوري الفرنسي الدرجة الأولى والثانية، لم يعد هناك أي نادٍ يعمل بدون نظام GPS والسبب في ذلك هو أن المحضرون البدنيون يستخدمون هذه الأداة الدقيقة بشكل متزايد لتحسين كثافة جلسات التدريب، كما تساعد هذه الأداة الإحصائية الجديدة على التنبؤ بالإصابات فكل ما يساعد على التقدم هو مهم بالطبع، و هي أيضا تقنية وابتكار لم يعد مقتصرًا على اللاعبين

المحترفين فقط، بل ينتشر أكثر فأكثر في المستويات الهاوية، يستخدم العديد من الأندية على المستوى الوطني أو الدرجات الأدنى هذا التجهيز لمتطور FOOT INSIDE.

أهمية جهاز الجي بي أس في كرة القدم وجهاز التتبع بواسطة الجي بي أس يسمحان برفع مستوى معرفته بحركات اللاعبين إلى مستوى أعلى قم باللعب والمزامنة، والتحليل وتحسين كثير من الإحصائيات، إنه أداة لقياس الأداء الاستراتيجي والبدني للرياضات الجماعية يتألف جهاز الجي بي أس من جهاز مستقل يتم ارتدائه على ظهر اللاعب أو على الصدر يجمع جهاز الجي بي أس لكرة القدم بيانات متزامنة في نهاية المباراة أو التشريد

يعد جهاز الجي بي أس لكرة القدم إكسوار تدريب وتحليل شامل للغاية يحلم به جميع أندية كرة القدم. يتيح لك جهاز الجي بي أس لكرة القدم قياس أداء فريقك وجمع بيانات موثوقة أثناء المباريات أو التدريبات لاتخاذ قرارات مدروسة وتحسين استراتيجية الفريق. يتيح جهاز الجي بي أس لكرة القدم لك الحصول على تقنية إضافية توفر الدقة التي تحتاجها لمتابعة تقدم لاعبيك وتحديد الأهداف وتشجيع المنافسة الصحية داخل الفريق، بلا خداع، لديك اللاعبين وإحصائيات لعبهم (jean-paul & Dutreloux, 2013, p. 100).

## خلاصة:

يتزايد استخدام الوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني في كرة القدم في السنوات الأخيرة. يمكن استخدام العديد من التقنيات المختلفة لتحسين الأداء الرياضي و تعزيز التحضير البدني من أهم هذه الوسائل ذكرنا أجهزة قياس اللياقة البدنية و تستخدم لقياس معدل ضربات القلب و نسبة الأكسجين في الدم و غيرها من القياسات المهمة لتقييم اللياقة البدنية للاعبين بالإضافة الي الأجهزة الإلكترونية المحمولة مثل الساعات الذكية و الاجهزة القابلة للارتداء التي يمكن استخدامها للتحكم في التدريب و مراقبة الأداء وايضا النظم الإلكترونية التي تساعد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة في تحسين الأداء مثل الحاسوب و الانترنت ،لذا وجب الاهتمام بها لما لها دور فعال في المجال الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:  
الإجراءات  
الميدانية للدراسة



## تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة الحصول على نتائج الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابله مره أخرى دليل الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فما يميز كل بحث علمي هو قابليه للموضوعية العلمية هل يمكن ان يتحقق إذا أنتج صاحب الدراسة علمية ودقيقة موضوعية.

تهدف البحوث العلمية عامه إلى الكشف عن الحقائق وتكمن هذه البحوث أهميتها في المنهج المتبع فيها وهذه الأخيرة تعني "مجموعه الطرق والمناهج التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات على تصنيفها وقياسها وترتيبها وتحليلها استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها (معتوق ، 1998 ، صفحة 231).

## 1 الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أساس المرحلة التحضيرية للبحث، حيث يعتمد عليها الباحثان من أجل اكتشاف المجتمع وسيره وكذلك من أجل اختيار وملائمة الأداة بالإضافة إلى تقادي الوقوع في أخطاء نتيجة عدم التوقع أو الصدفة أو أي عامل آخر، لذلك قام الباحثان بالدراسة الاستطلاعية من أجل جملة من أهداف تتمثل فيما يلي:

- التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة.
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات الاستبيان وإجراء التعديلات اللازمة لتطبيقها في الدراسة الأساسية.
- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الباحثان لتفاديها في الدراسة الأساسية، وفي هذا يشير إليه الأستاذ رجاء محمود أبو علاء أنه قبل الاستقرار نهائياً على خطة الدراسة يفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد. (أبو العلاء ر.، 2011، صفحة 97)

قمنا بأجراء دراسة استطلاعية من خلال إجراء زيارة ميدانية لملاعب فريق فيلاج موسى، حيث تمت الموافقة من طرف الرئيس واللاعبين على إجراء الدراسة. بعد ذلك قمنا باختيار 4 مدربين قمنا بتوزيع استبيان عليهم كدراسة استطلاعية للتأكد من مدى استيعاب المدربين للأسئلة.

## 2 المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكله البحث وأهدافها فالمنهج "مجموعة من العمليات الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في " واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني من وجهة نظر المدربين " يملينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث. (زروقي ، 2007 ، صفحة 119)

## 3 مجتمع وعينة الدراسة:

## 1.3 مجتمع البحث:

- المجتمع التي تمت عليه الدراسة هو مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر.
- عدد المدربين لمجتمع دراسة هو 28 مدرب.

## 2.3 عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثله تمثيلا صادقا. (فهيمى ، مبادئ الإحصاء ، 1994 ، صفحة 95)

بعد حذف المدربين الذي تم إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم والبالغ عددهم 4 لاعبين، ومنه تمثل حجم عينة البحث في 24 مدرب تم اختيارهم بطريقة المسح الشامل.

## 4 أدوات الدراسة:

## 1.4 الاستبيان:

استعمل الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات المختلفة حول المتغيرات التي تشكل موضوع البحث، كون أن الاستبيان كما جاء تعريفه حسب حسين عبد الحميد رشوان "انه وسيلة من وسائل جمع البيانات في كثير من البحوث النفسية والاجتماعية ويأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعه من الأسئلة المكتوبة حول الموضوع البحث والتي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعيه وكميه وكيفية من جماعات كبيره الحجم و ذات كثافة عالية و يقوم المجيب المبحوث بالإجابة عليها، و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد من الاختيارات. (زرواتي ، 2007 ، صفحة 119)

تم تحضير الاستبيان انطلاقا من أهداف وفرضيات البحث. وقد تقيد الباحث بالشروط الواجب إتباعها عند وضع الاستبانة (مثل وضع عنوان للاستبيان، مراعاة وضع تعليمات تحتوي على الهدف من إجراء الاستبيان... الخ. وتضمن الاستبيان قائمه تضم

13 سؤال عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة وجهها إلى أفراد الفريق من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها وقد تم توزيع الاستمارة بطريقة مباشرة.

#### 2.4 تصميم الأداة:

أ. العوامل الرئيسية التي تدخل في اختيار الاستبيان:

✓ الثبات: تم عرض الاستمارة على مدربين لاعبين ثم بعد حوالي أسبوعين وزعناهم مرة أخرى فتم الحصول على معامل ثبات قدره 0,90 وهو ما يدل أن الاستمارة ثابتة وقابلة للتطبيق.

✓ الصدق: تم عرض الاستمارة على بعض أساتذة الجامعة وقمنا بتعديلها بعدها.  
✓ الموضوعية: الباحث يتجرد من الذاتية في الموضوع، وهذا يعني أن الباحث لا يتدخل في إجابات اللاعبين.

ب. أنواع الأسئلة الموجودة في الاستبيان:

✓ الأسئلة المغلقة: هي الأسئلة التي تتضمن أجوبة محددة (الاجابة بنعم أو لا أو إلى حد ما)

خصائصها:

- تقليل من الخطأ على تفسير المعلومات.
  - حاجته للوقت والجهد المطلوبين للأسئلة المفتوحة.
  - تسهيل عمل الباحث على تلخيص النتائج وتحليلها.
- ✓ الأسئلة نصف مغلقة (نصف مفتوحة) هي الأسئلة التي تتضمن مزيج من الأسئلة المغلقة والمفتوحة وهي الأكثر شيوعاً.

خصائصها:

- مساعدة الباحث في الحصول على معلومة بطريقة مختلفة.
- تعطيل الفرصة للمستجوب في التعبير عن رايه بوضوح.

## 5 متغيرات الدراسة:

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

### 1.5 المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: الوسائل التكنولوجية الحديثة.

### 2.5 المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وحدد في بحثنا كما يلي: عملية التحضير البدني.

## 6 مجالات الدراسة:

### 1.6 المجال المكاني:

قمنا بإجراء الدراسة الخاصة بالبحث في ولاية جيجل.

### 2.6 المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر فيفري عن طريق البحث في الجانب التمهيدي أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على المدربين في أبريل 2023 أما الجانب النظري فكان في منتصف شهر فيفري إلى نهايته.

## 7 الأساليب الإحصائية للدراسة:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل لنتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

$$س ← 100\%$$

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

X : النسبة المئوية.

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

قانون معالجة التكرارات كا<sup>2</sup> (كاف تربيع):

اعتمدنا عليه وهو:

مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات النظرية<sup>2</sup>)

كا<sup>2</sup> =

(التكرارات النظرية)

مستوى الدلالة 0.05

الفصل الثاني:

عرض وتحليل

ومناقشة نتائج

الدراسة

## تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من اجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على رياضي كمال الاجسام وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة ، والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة تمكن من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك، وحتى لا نقع في أي التباس أثناء تقديم هذه الشروح، فلقد حرصنا على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة، حيث سنقوم بعرض نتائج الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم ومن ثم المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها ومناقشة وتفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة. والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.



1 عرض وتحليل نتائج الدراسة:

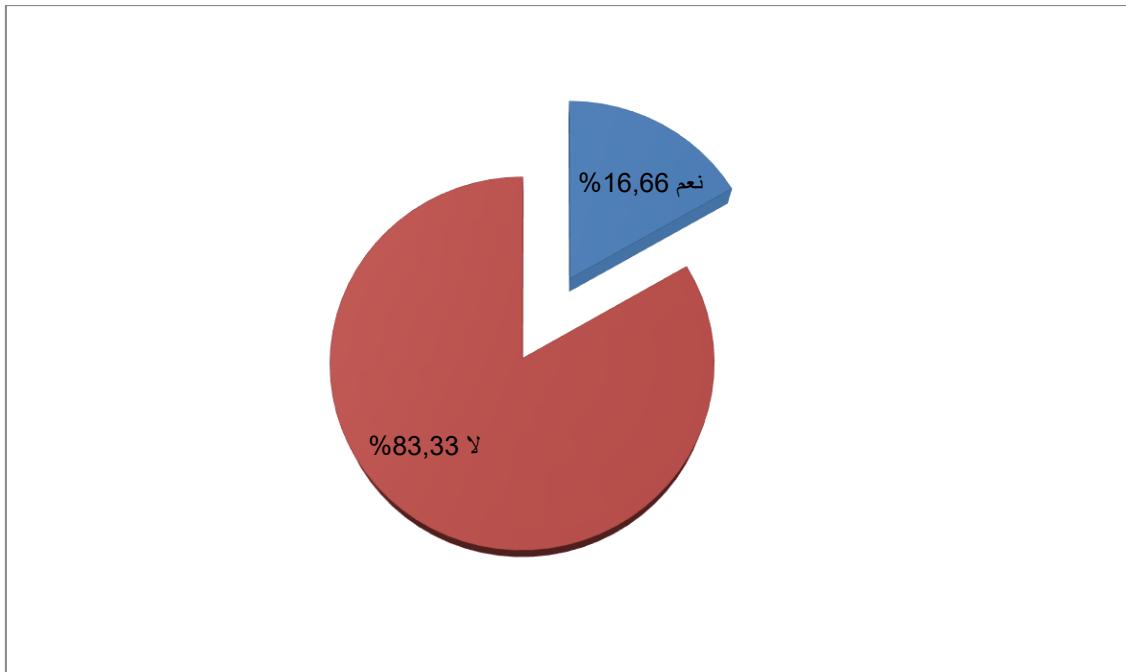
1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

السؤال 05: هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة ان كان المدربين يلجؤون الى التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 4         | 16.66 | 10.66                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 20        | 83.33 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 1 إحصائيات أجوبة السؤال 05



الدائرة النسبية 1 إحصائيات أجوبة السؤال 05

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 01 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بلا اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 83.33% ثم المدربين الذين يستعملون الوسائل التكنولوجية الحديثة بنسبة 16.67%.

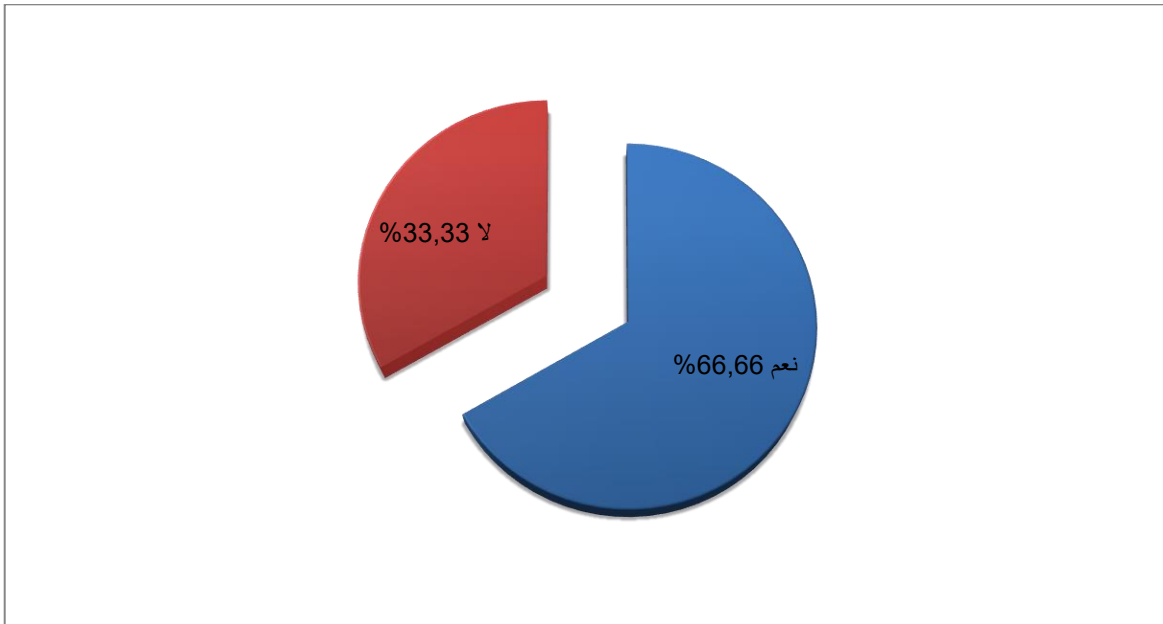
ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 10.16 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: لا يلجأ المدربون الى الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني.

السؤال 06 هل لديك المعرفة الكافية في استعمال هذه التكنولوجيات الحديثة؟  
الغرض منه: التعرف على اتقان المدربين في استخدام هذه الوسائل.

| الدالة  | درجة الحرية | مستوي الدلالة | K <sup>2</sup> جدولة | K <sup>2</sup> محسوبة | التكرارات |       | الاجابات |
|---------|-------------|---------------|----------------------|-----------------------|-----------|-------|----------|
|         |             |               |                      |                       | ت         | %     |          |
| غير دال | 1           | 0.05          | 3.84                 | 2.66                  | 16        | 66.66 | نعم      |
|         |             |               |                      |                       | 08        | 33.33 | لا       |
|         |             |               |                      |                       | 24        | 100   | المجموع  |

جدول 2 إحصائيات أجوبة السؤال 06



الدائرة النسبية 2 إحصائيات أجوبة السؤال 06

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن معظم المدربين لديهم المعرفة الكافية لاستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني وقدرت نسبهه ب 66.67 % بينما المدربين الذين لا يتقنون استعمال هذه الوسائل فكانت نسبتهم 33.33 %.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 2.66 أصغر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

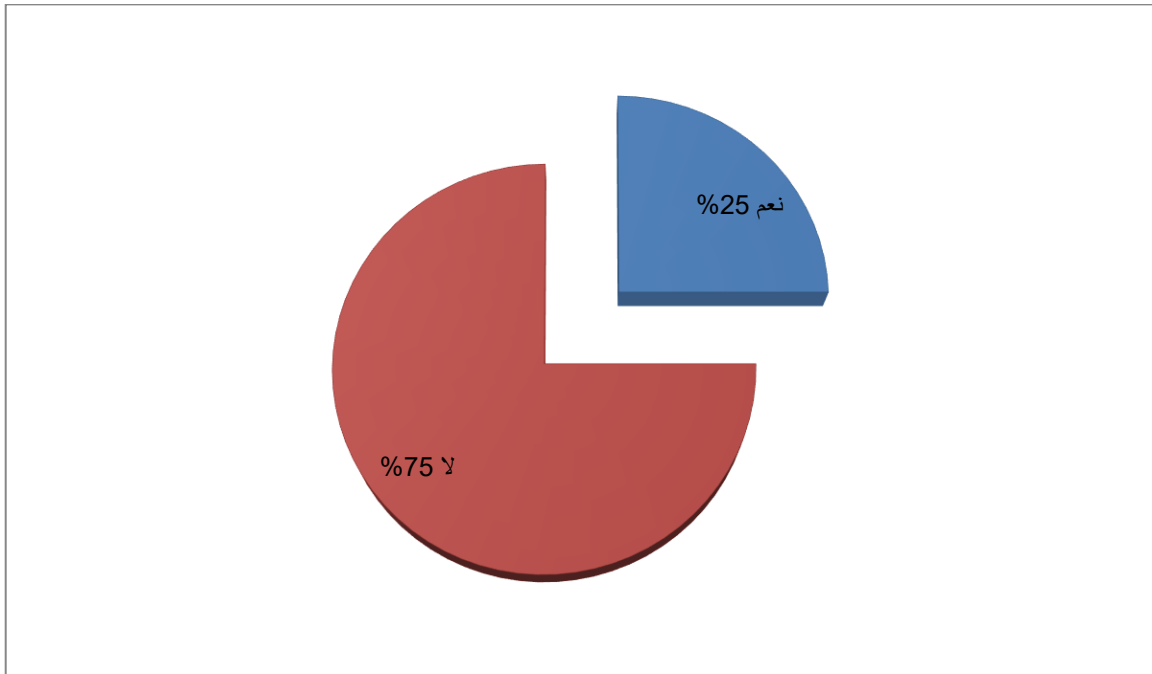
الاستنتاج: لدى مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر المعرفة الكافية في استعمال التكنولوجيا الحديثة في مجال التحضير البدني.

السؤال 07: هل يمتلك النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق مرحلة التحضير البدني في كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة إمكانيات النادي المادية التكنولوجية.

| الاجابات | التكرارات |     | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-----|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %   |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 6         | 25  | 6.00                  | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 18        | 75  |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |

جدول 3 إحصائيات أجوبة السؤال 07



الدائرة النسبية 3 إحصائيات أجوبة السؤال 07

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن نسبة نوادي كرة القدم أكابر التي تمتلك وسائل تكنولوجيا من أجل مرحلة التحضير البدني في ولاية جيجل كانت 25% بينما نسبة النوادي التي لا تمتلك هذه الوسائل كانت 75%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 6.00 أكبر من كاف مربع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

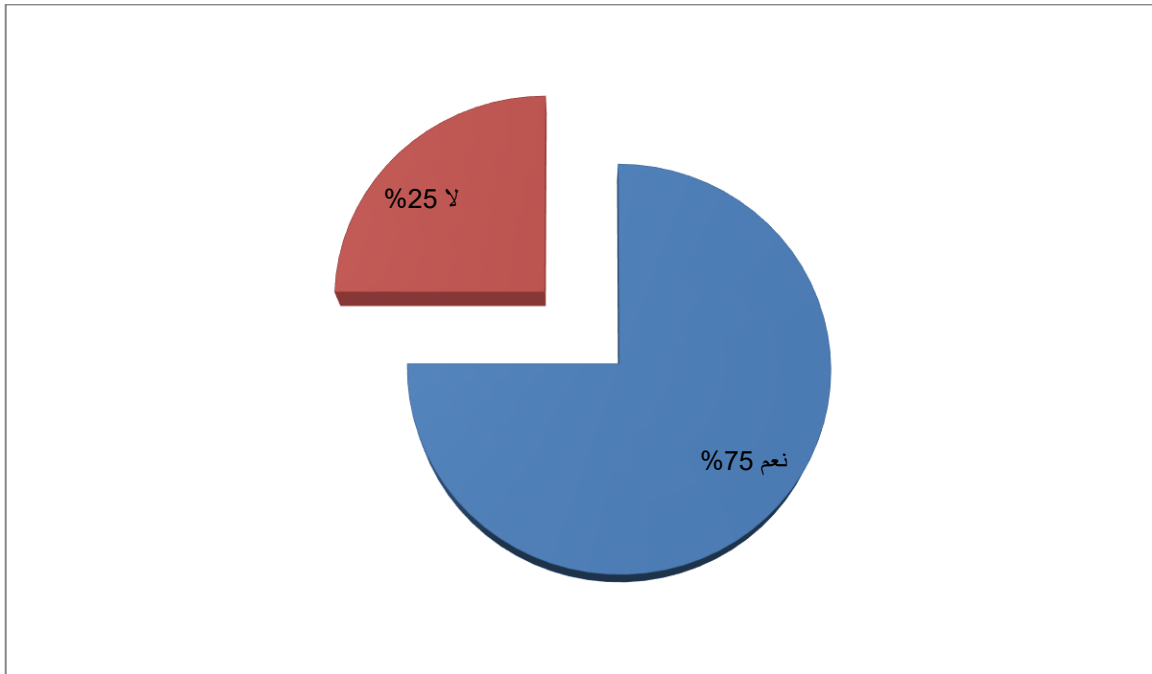
الاستنتاج: أغلب نوادي كرة القدم في ولاية جيجل لا تحتوي على الوسائل التكنولوجية الحديثة المستعملة خلال مرحلة التحضير البدني.

السؤال 08: بصفتك مدرب، هل تستغني عن الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة مدى استعمال الوسائل التكنولوجية من طرف المدربين في عملية التحضير البدني

| الاجابات | التكرارات |     | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-----|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %   |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 18        | 75  | 6.00                  | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 6         | 25  |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |

جدول 4 إحصائيات أجوبة السؤال 08



الدائرة النسبية 4 إحصائيات أجوبة السؤال 08

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن معظم المدربين لا يعتمدون على الوسائل التكنولوجية بمرحلة التحضير البدني وقدرت نسبته بـ 75 % بينما المدربين الذي يعتمدون على هذه الوسائل فكانت نسبتهم 25 %.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 6.00 أكبر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

معظم اللاعبين لا يلجؤون الى طبيب من أجل استخدام المكملات الغذائية وذلك يعود الى نقص الثقافة الصحية في مجتمعنا.

الاستنتاج: معظم مدربي كرة القدم لفئة الأكاير لولاية جيجل يستغنون عن الوسائل التكنولوجية خلال مرحلة التحضير البدني.

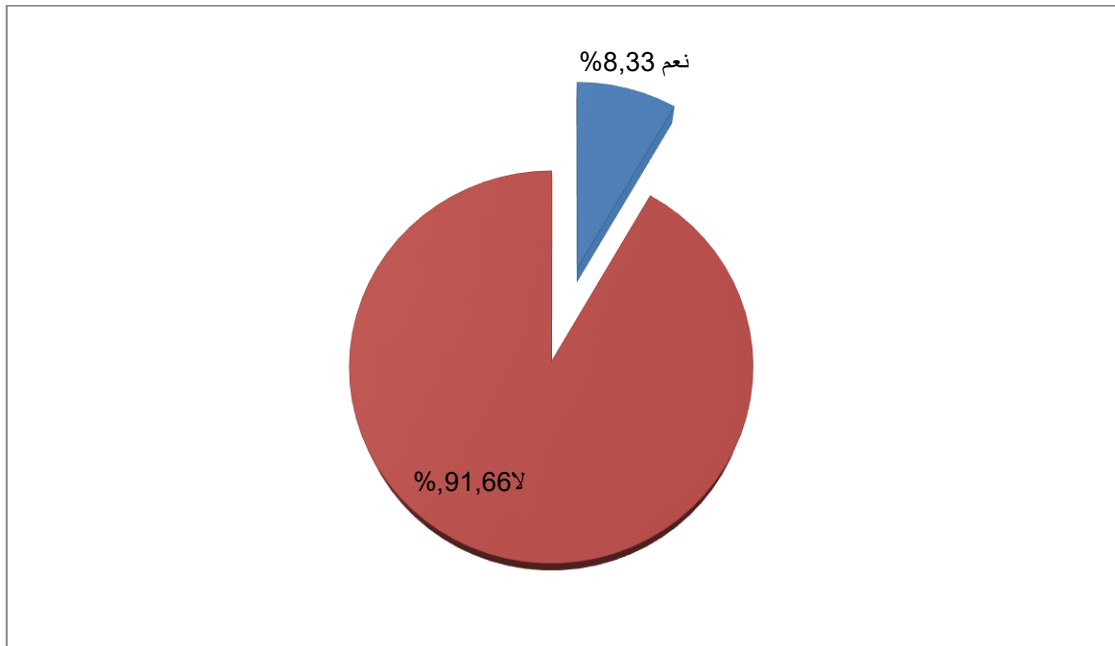


السؤال 09: بصفتك مدرب هل تفضل استعمال الأساليب التقليدية في عملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة توجه المدربين من حيث الأسلوب

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 02        | 8.33  | 16.66                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 22        | 91.66 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 5 إحصائيات أجوبة السؤال 09



الدائرة النسبية 5 إحصائيات أجوبة السؤال 09

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن معظم المدربين يفضلون استعمال الوسائل الحديثة في مرحلة التحضير البدني وقدرت نسبتهم ب 91.66 % بينما المدربين الذين يفضلون الاساليب التقليدية على حساب الوسائل التكنولوجية فكانت نسبتهم 8.33%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 16.66 أكبر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

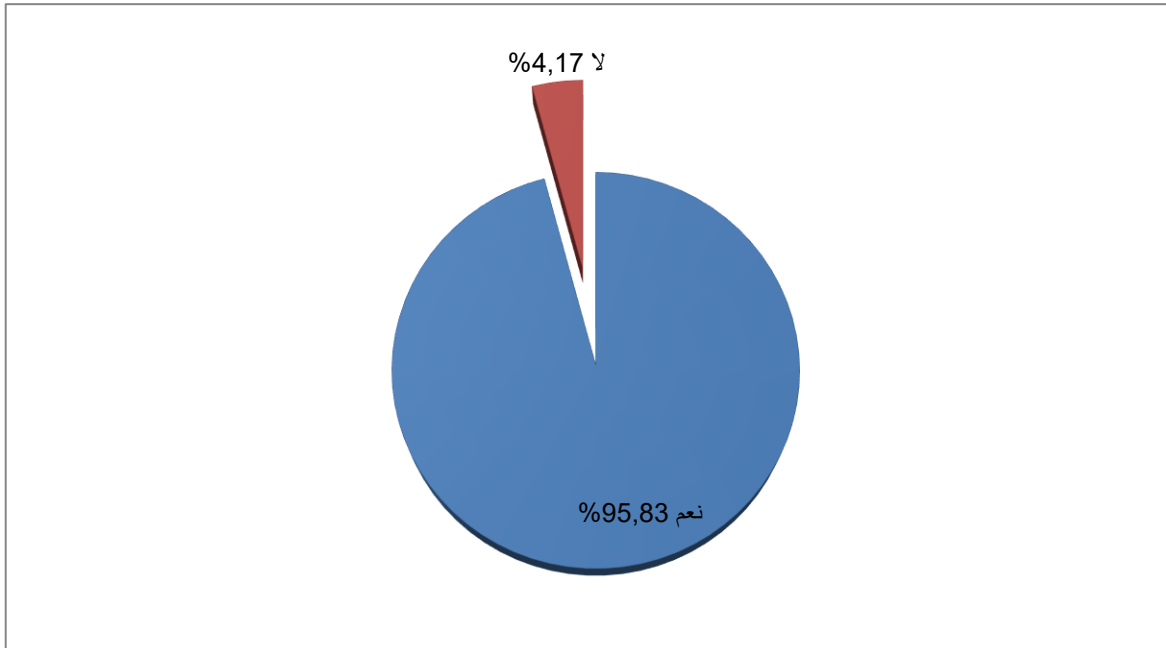
الاستنتاج: يفضل مدربي كرة القدم فئة أكابر لولاية جيجل استعمال الوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني.

السؤال 10: هل تلقيت تكوين على استعمال برامج الاعلام الالي (وورد - اكسل - باور بوينت) من اجل تحليل المعلومات؟

الغرض منه: معرفة قدرة المدربين على تحليل معلومات ونتائج التي تعطيها الوسائل التكنولوجية خلال مرحلة التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 23        | 95.83 | 20.16                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 01        | 4.17  |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 6 إحصائيات أجوبة السؤال 10



الدائرة النسبية 6 إحصائيات أجوبة السؤال 10

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن أغلبية المدربين قد تلقوا تكوينات على استعمال برامج الاعلام الالي وقدرت نسبته بـ 95.83% اما المدربون الذين لم يتلقوا تكوينات فكانت نسبتهم 4.17%. ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا أن كاف مربع المحسوبة 20.16 أكبر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

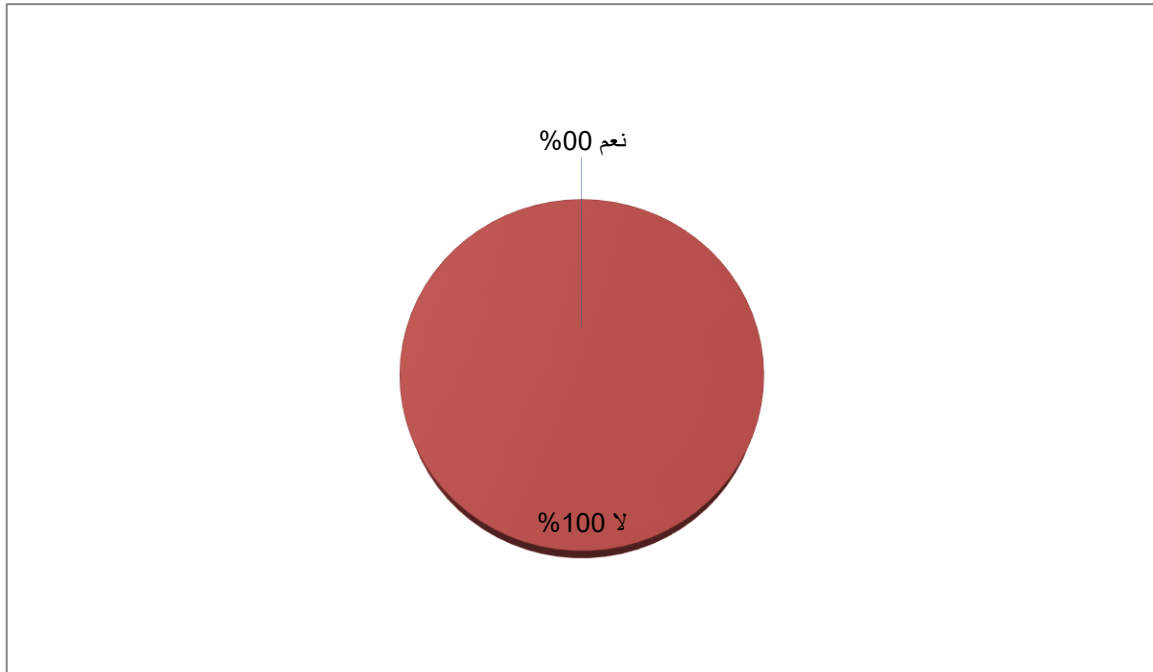
الاستنتاج: أغلب المدربين تلقوا تكوينات على استعمال برامج الالي.

السؤال 11: هل يوجد في النادي الذي تعمل معه مخبر مزود بالأجهزة تكنولوجية التي تستعمل في عملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة مدى توفر النوادي على الاجهزة المخبرية التي تستعمل في مرحلة التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |     | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-----|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %   |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 00        | 00  | 24                    | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |

جدول 7 إحصائيات أجوبة السؤال 11



الدائرة النسبية إحصائيات أجوبة السؤال 11

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن 100% من نوادي كرة القدم لا تحتوي برامج ووسائل  
تكنولوجية من أجل عملية القياس (الصفات البدنية / الصفات الفيزيولوجية).

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا باستعمال قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا  
أن كاف مربع المحسوبة 247.2 أكبر من كاف مربع الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة  
الحرية 1 والتالي استنتجنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

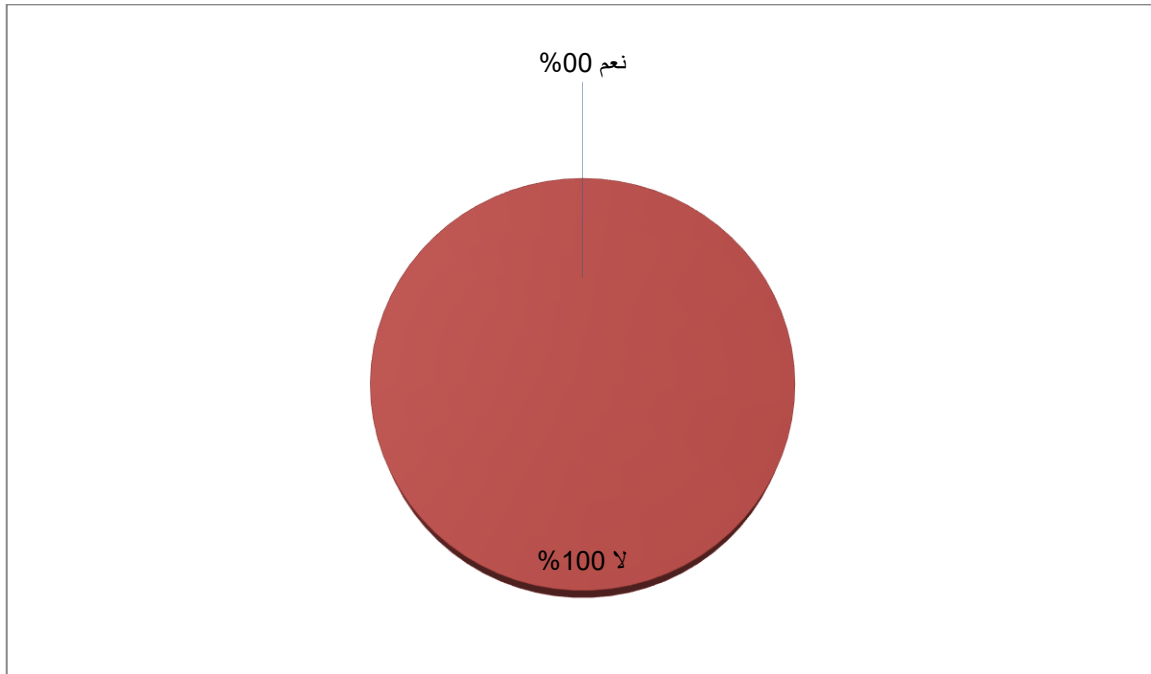
الاستنتاج: لا تمتلك نوادي كرة القدم لولاية جيجل أجهزة تكنولوجية التي تستعمل في عملية التحضير  
البدني.

السؤال 12 : هل يوجد في النادي الذي تعمل معه مخبر مزود بالأجهزة تكنولوجية التي تستعمل في عملية القياس ( الصفات البدنية / الصفات الفيزيولوجية ) ؟

الغرض منه: معرفة أساليب القياس من طرف المدربين

| الاجابات | التكرارات |     | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-----|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %   |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 00        | 00  | 24                    | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100 |                       |                       |               |             |         |

جدول 8 إحصائيات أجوبة السؤال 12



الدائرة النسبية 8 إحصائيات أجوبة السؤال 12

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن جميع نوادي كرة القدم في ولاية جيجل لا تحتوي على الوسائل التكنولوجية الحديثة الخاصة بعملية القياس (الصفات البدنية / الصفات المورفولوجية) وقدرت نسبه بـ 100 %.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 24 أكبر من كاف مربع المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: لا تحتوي نوادي كرة القدم لولاية جيجل على أجهزة تكنولوجية خاصة بعملية القياس (الصفات البدنية / الصفات المورفولوجية).

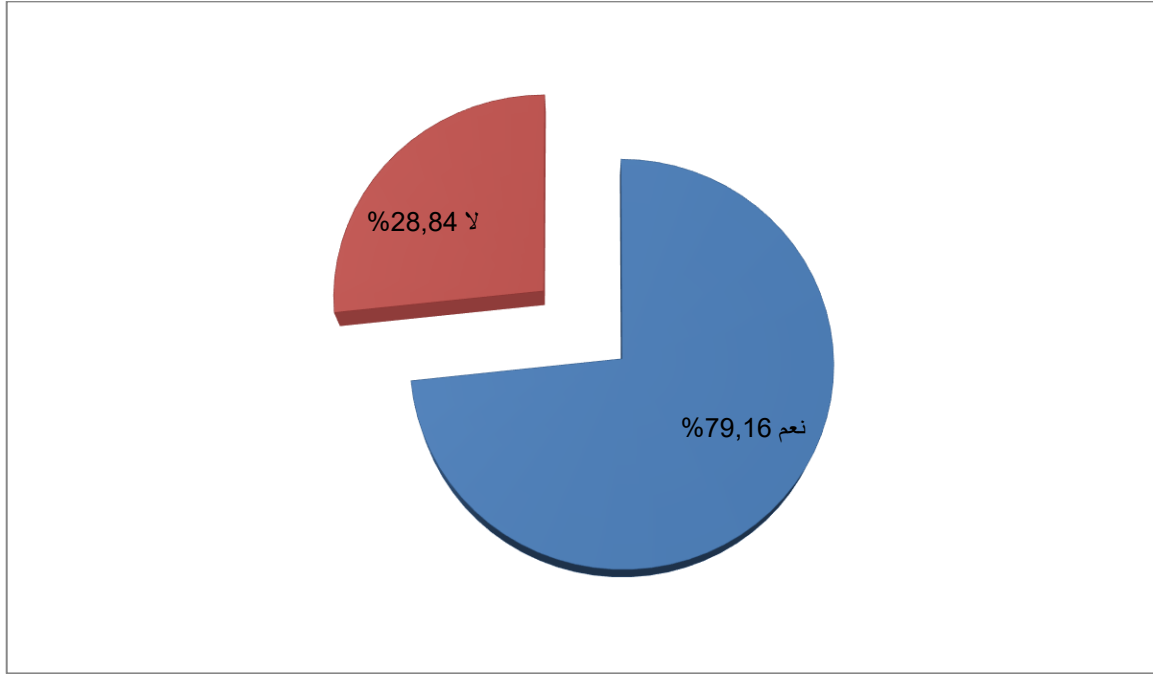


السؤال 13: في حالة كنت تستعمل الوسائل التكنولوجية في عملية التحضير البدني هل تواجه بعض العراقيل عند الاستعمال؟

الغرض منه: معرفة الصعوبات التي تواجه المدربين في استعمال الوسائل التكنولوجية.

| الدالة | درجة الحرية | مستوي الدلالة | K <sup>2</sup> مجدولة | K <sup>2</sup> محسوبة | التكرارات |    | الاجابات |
|--------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------|----|----------|
|        |             |               |                       |                       | %         | ت  |          |
| دال    | 1           | 0.05          | 3.84                  | 8.16                  | 79.16     | 19 | نعم      |
|        |             |               |                       |                       | 20.84     | 05 | لا       |
|        |             |               |                       |                       | 100       | 24 | المجموع  |

جدول 9 إحصائيات أجوبة السؤال 13



الدائرة النسبية 9 إحصائيات أجوبة السؤال 13

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن أغلبية المدربين يعانون من مجموعة من العراقيل عند استعمالهم للأجهزة الحديثة في مرحلة التحضير البدني وقدرت نسبته ب 79.16% اما المدربون الذين لا يواجهون عراقيل فكانت نسبتهم 20.84%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 8.16 أكبر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: اغلب المدربين يواجهون عراقيل عند استعمال الأجهزة التكنولوجية الحديثة في مرحلة التحضير البدني.

2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

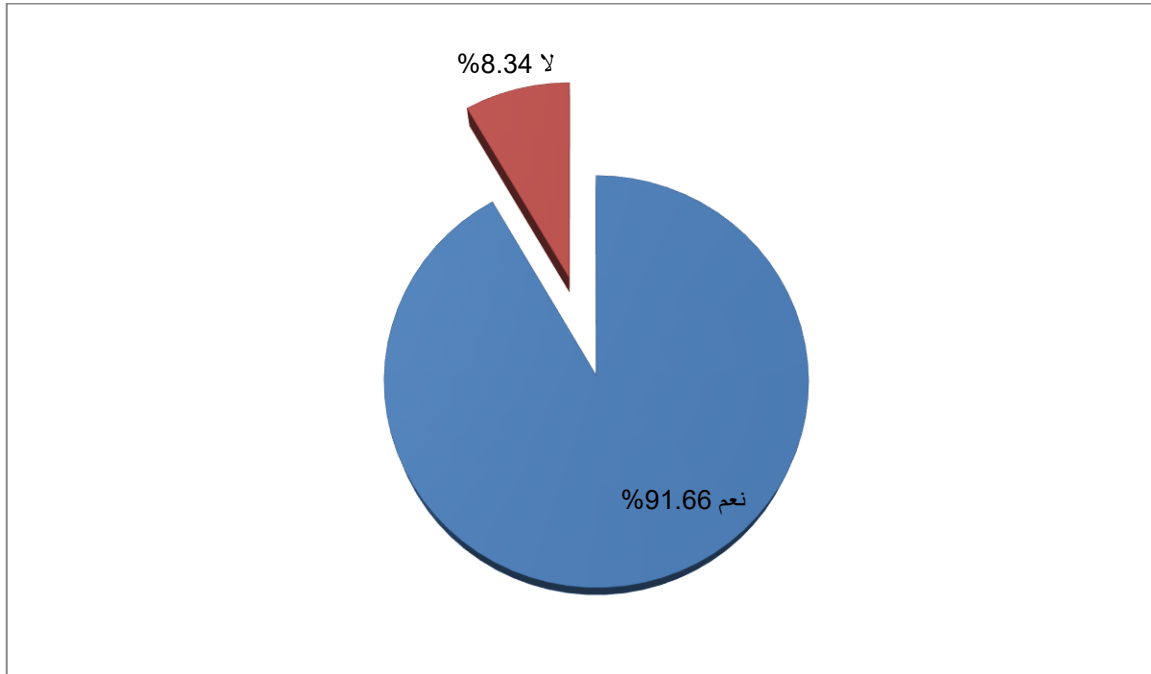
السؤال 14: حسب رأيك هل للوسائل التكنولوجية الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني دور

ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة دور الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 22        | 91.66 | 16.66                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 02        | 8.34  |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 10 إحصائيات أجوبة السؤال 14



الدائرة النسبية 10 إحصائيات أجوبة السؤال 14

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن معظم المدربين يرون أن للوسائل الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني دور ايجابي في تطوير المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر وقدرت نسبته بـ 91.66 % يقبلهم 8.34 % يرون عكس ذلك.

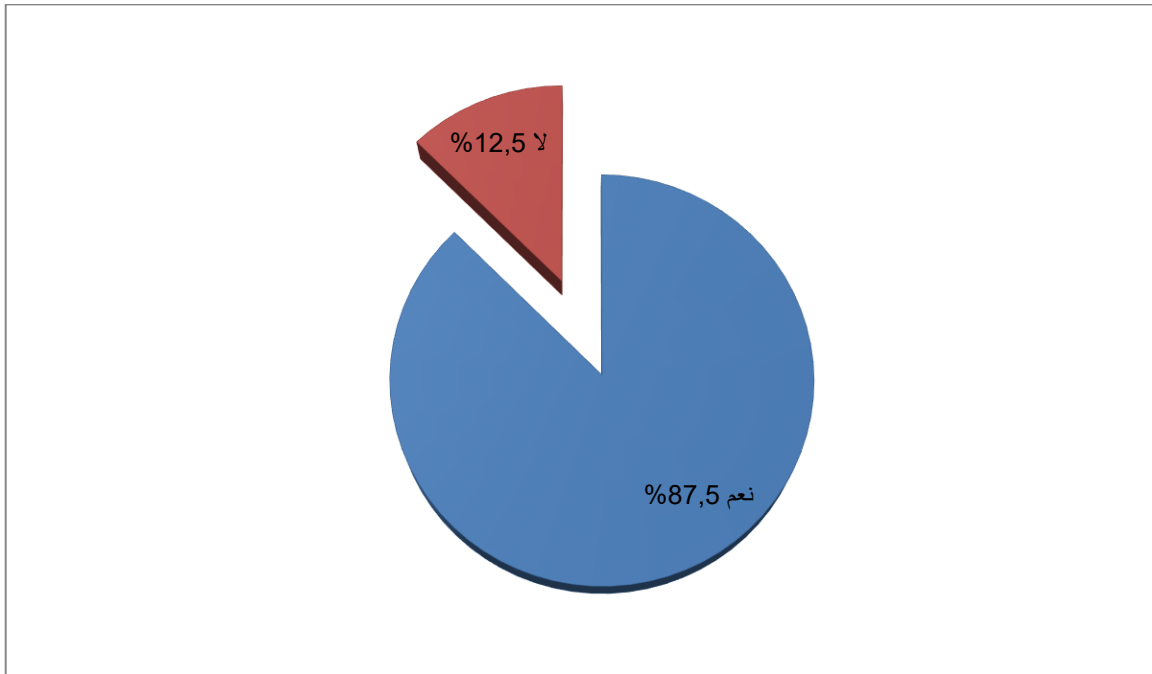
ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية قمنا لاستعمال قانون كاف مربع من خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 16.66 أكبر من كاف مربع الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي نستنتج انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: يرى جميع مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن للوسائل الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني دور ايجابي في تطوير المستوى البدني.

**السؤال 15:** هل ترى أن جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبين كرة القدم خلال مرحلة الاعداد البدني الخاص؟  
الغرض منه: معرفة دور التكنولوجيا في تطوير الصفات البدنية خلال مرحلة التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |      | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %    |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 21        | 87.5 | 13.5                  | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 03        | 12.5 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100  |                       |                       |               |             |         |

جدول 11 إحصائيات أجوبة السؤال 15



الدائرة النسبية 11 إحصائيات أجوبة السؤال 15

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 11 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بنعم اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 87.5% ثم المدربين الذين أجابوا بلا بنسبة 12.5%.

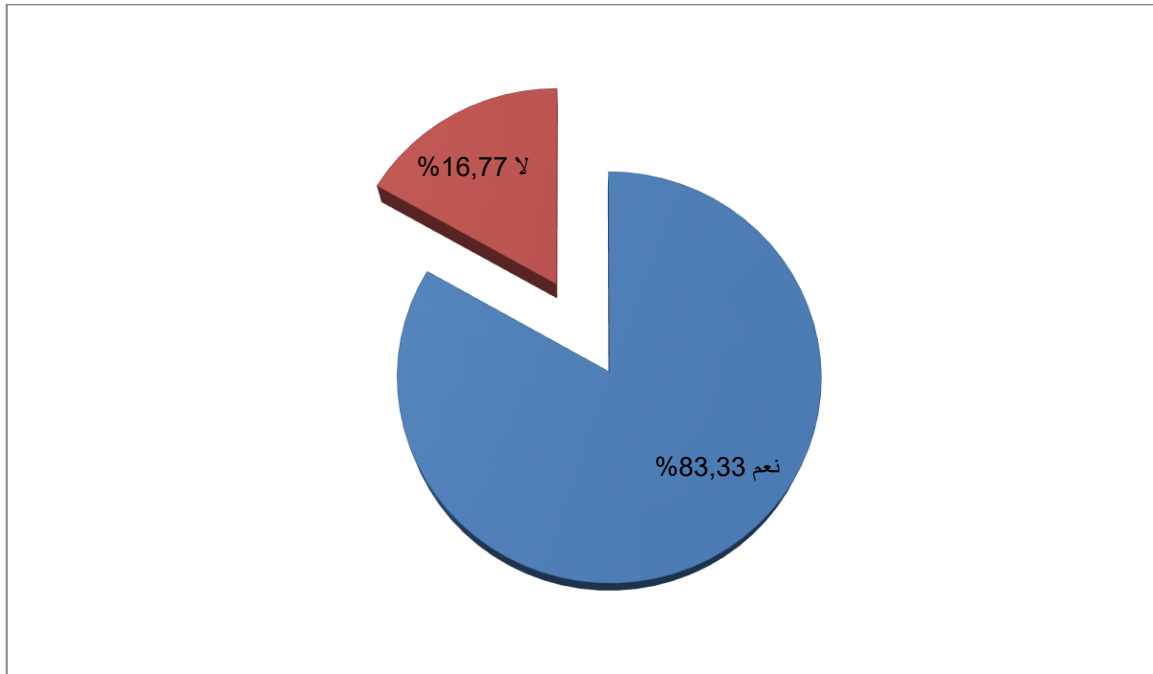
ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 13.5 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن جهاز GPS يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين.

**السؤال 16:** هل ترى أن استخدام Lactate Analyse المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة الاعداد البدني العام؟  
**الغرض منه:** معرفة دور التكنولوجيا في تطوير الصفات الفسيولوجية خلال مرحلة التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 20        | 83.33 | 10.66                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 04        | 16.77 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 12 إحصائيات أجوبة السؤال 16



الدائرة النسبية 12 إحصائيات أجوبة السؤال 16

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 12 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بنعم اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 83.33% ثم المدربين الذين اجابوا بلا بنسبة 1.77%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 10.66 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

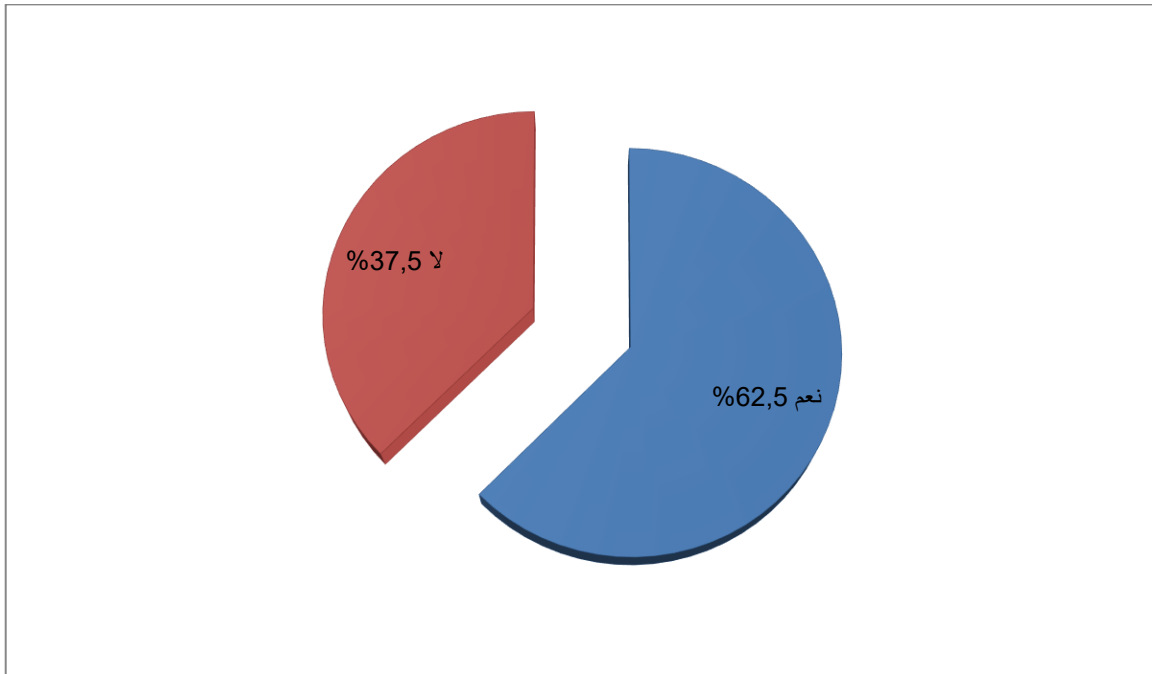
الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن جهاز Lactate Analyse يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين خلال مرحلة الاعداد البدني العام.



**السؤال 17:** حسب رأيك هل استخدام Trqining Mask (hypoxic) الذي يحاكي التدريب في المرتفعات يساهم في تطوير القدرات الهوائية لدى لاعبي كرة القدم؟  
الغرض منه: معرفة إذا كان للتكنولوجيا الحديثة دور في تطوير الصفات الهوائية.

| الاجابات | التكرارات |      | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %    |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 15        | 62.5 | 1.5                   | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 09        | 37.5 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100  |                       |                       |               |             |         |

جدول 13 إحصائيات أجوبة السؤال 17



الدائرة النسبية 13 إحصائيات أجوبة السؤال 17

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 13 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بنعم اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 62.5% ثم المدربين الذين اجابوا بلا بنسبة 37.5%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 1.5 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

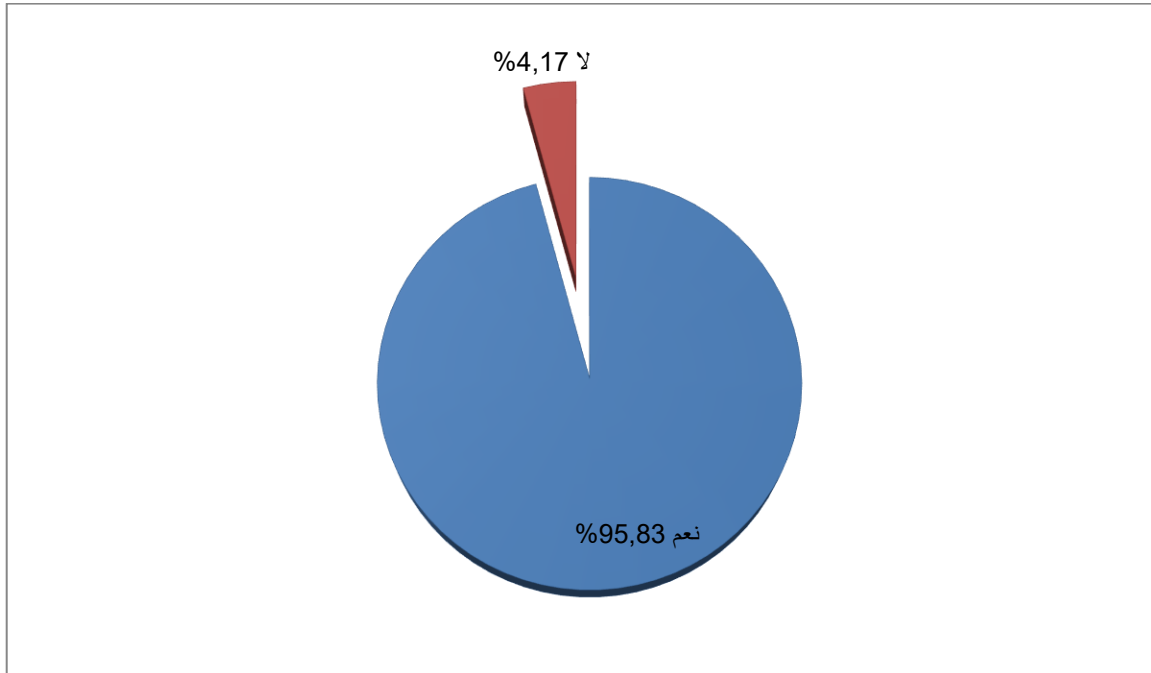
الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكبر أن جهاز Training Mask يساهم في تطوير القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم.

السؤال 18: هل باعتقادك أن وجود الوسائل التكنولوجية يزيد من فعالية عملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة فائدة الوسائل التكنولوجية في الارتقاء بعملية التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 23        | 95.83 | 20.16                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 1         | 4.17  |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 14 إحصائيات أجوبة السؤال 18



الدائرة النسبية 14 إحصائيات أجوبة السؤال 18

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 18 نلاحظ أن معظم مدربي فرق كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر يرون أن وجود الوسائل التكنولوجية الحديثة يزيد من فعالية عملية التحضير البدني 95.83% ثم المدربين الذين يرون عكس ذلك بنسبة 4.17%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 20.16 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

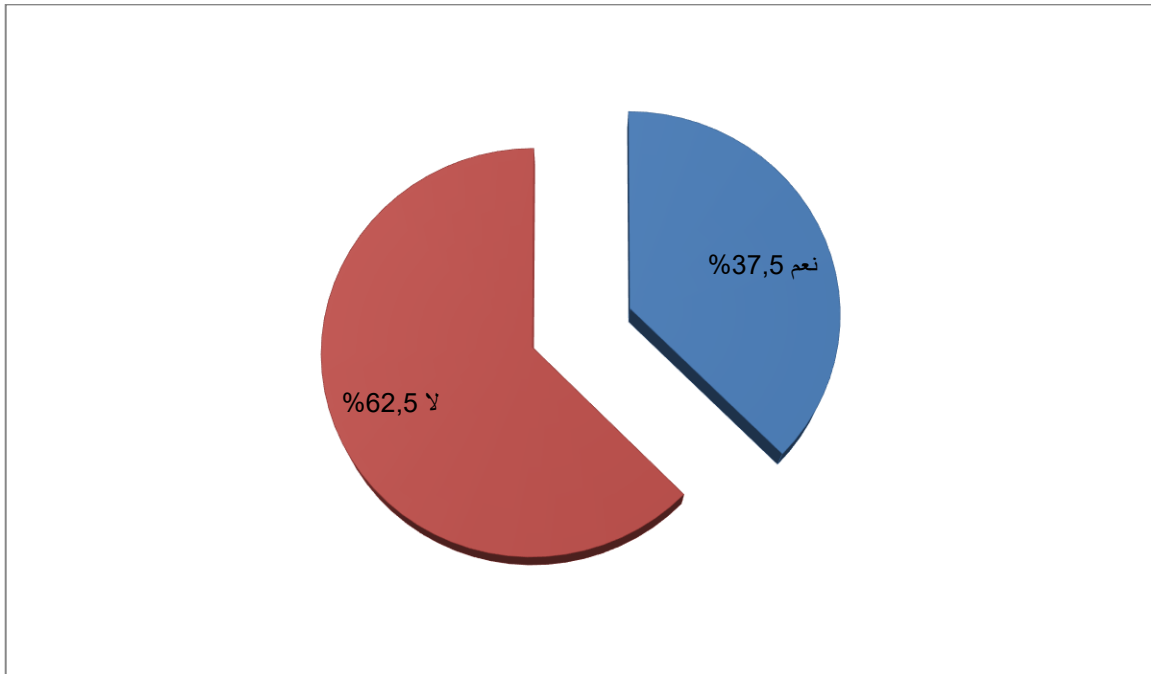
الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن وجود الوسائل التكنولوجية يزيد من فعالية عملية التحضير البدني.

السؤال 19: حسب رأيك هل نجاح المدرب في عملية التحضير البدني مرتبط باستعماله للوسائل التكنولوجية الحديثة؟

الغرض منه: معرفة مدى ثقة المدربين بالوسائل التكنولوجية الحديثة في مرحلة التحضير البدني.

| الاجابات | التكرارات |      | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %    |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 9         | 37.5 | 1.5                   | 3.84                  | 0.05          | 1           | غير دال |
| لا       | 15        | 62.5 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100  |                       |                       |               |             |         |

جدول 15 إحصائيات أجوبة السؤال 19



الدائرة النسبية 15 إحصائيات أجوبة السؤال 19

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 15 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بلا اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 62.5% ثم المدربين الذين اجابوا بنعم بنسبة 37.5%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 1.5 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

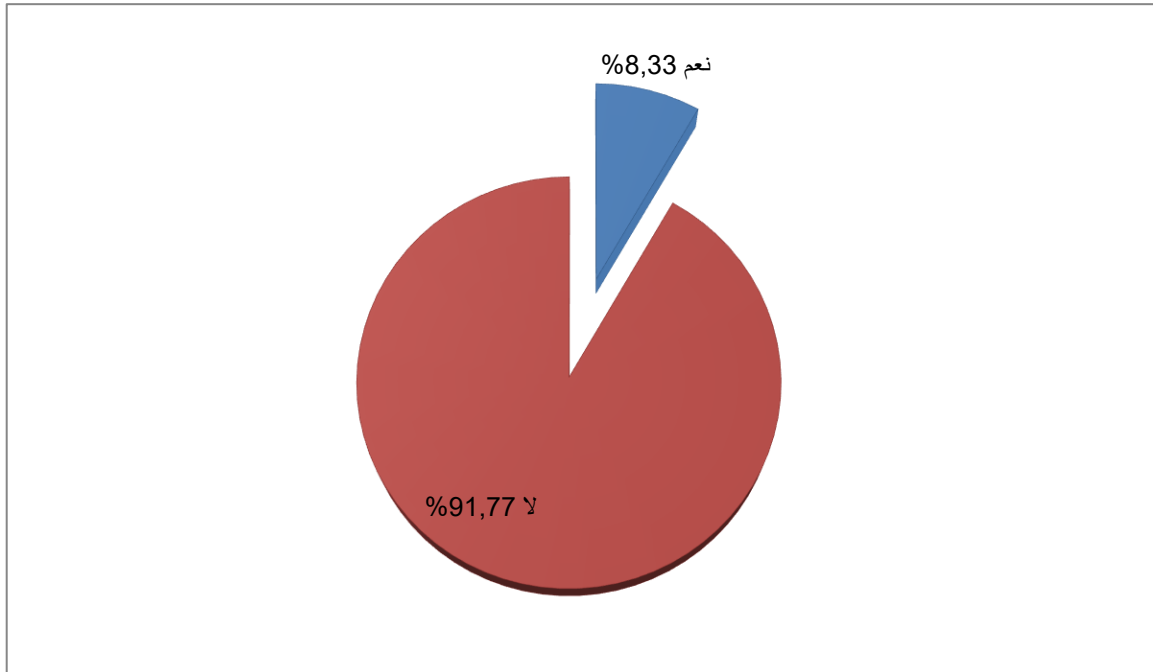
الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن نجاحهم في عملية التحضير البدني غير مرتبط باستعمالهم الوسائل التكنولوجية.

السؤال 20: حسب رأيك هل نجاح اللاعب في عملية التحضير البدني مرتبط باستعماله للوسائل التكنولوجية الحديثة؟

الغرض منه: معرفة مدى ارتباط التكنولوجيا الحديثة بتطور مستوى اللاعب خلال مرحلة التحضير البدني

| الاجابات | التكرارات |       | K <sup>2</sup> محسوبة | K <sup>2</sup> مجدولة | مستوي الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|----------|-----------|-------|-----------------------|-----------------------|---------------|-------------|---------|
|          | ت         | %     |                       |                       |               |             |         |
| نعم      | 02        | 8.33  | 16.66                 | 3.84                  | 0.05          | 1           | دال     |
| لا       | 22        | 91.77 |                       |                       |               |             |         |
| المجموع  | 24        | 100   |                       |                       |               |             |         |

جدول 16 إحصائيات أجوبة السؤال 20



الدائرة النسبية 16 إحصائيات أجوبة السؤال 20

## تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 16 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بلا اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 91.77% ثم المدربين الذين اجابوا بنعم بنسبة 8.33%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 16.66 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

**الاستنتاج:** يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكبر أن نجاح اللاعبين في عملية التحضير البدني غير مرتبط باستعمالهم الوسائل التكنولوجية.

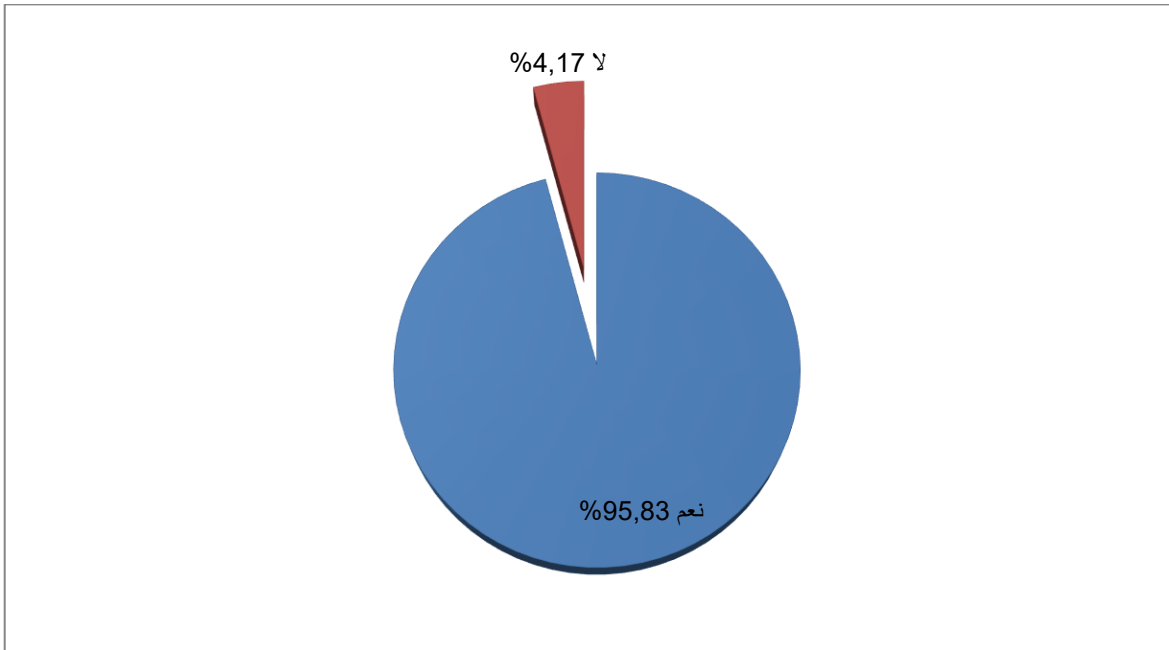


السؤال 21: هل تعتقد أن الوسائل التكنولوجية المستعملة في عملية التحضير البدني تساهم في توفير الوقت؟

الغرض منه معرفة مدى مساهمة الوسائل التكنولوجية في ربح الوقت.

| الدالة | درجة الحرية | مستوي الدلالة | K <sup>2</sup> مجدولة | K <sup>2</sup> محسوبة | التكرارات |    | الاجابات |
|--------|-------------|---------------|-----------------------|-----------------------|-----------|----|----------|
|        |             |               |                       |                       | %         | ت  |          |
| دال    | 1           | 0.05          | 3.84                  | 20.16                 | 95.83     | 23 | نعم      |
|        |             |               |                       |                       | 4.17      | 01 | لا       |
|        |             |               |                       |                       | 100       | 24 | المجموع  |

جدول 17 إحصائيات أجوبة السؤال 21



الدائرة النسبية 17 إحصائيات أجوبة السؤال 21

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول 17 نلاحظ أن اجابات المدربين كانت معظمها بنعم اذ هي الأكثر اختيارا بنسبة 95.83% ثم المدربين الذين اجابوا بنعم بنسبة 4.17%.

ولمحاولة ايجاد فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات استخدمنا قانون كاف مربع ومن خلاله وجدنا ان كاف مربع المحسوبة 20.16 أكبر من كاف مربع الجدولة و3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات اللاعبين.

الاستنتاج: يرى معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر أن الوسائل التكنولوجية الحديثة تساهم في توفير الوقت خلال مرحلة التحضير البدني.

## 2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

في إطار موضوع بحثنا والتي يتطرق الى دراسة واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر ومن خلال توزيع الاستبيان وجمع البيانات توصلنا إلى النتائج التي سبق عرضها وتحليلها بمختلف الاساليب الاحصائية وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ظل الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي.

### 1.2 مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

الفرضية الاولى التي صيغت على النحو التالي لا يعتمد مدربي كرة القدم في ولاية جيجل فئة اكابر على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني ومن أجل التأكد من صحتها قمنا بجمع بيانات الاستبيان لجميع افراد العينة المتمثلة في 24 فرد وقمنا باستعمال قانون كاف مربع.

من الاسئلة (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8)، (9) توصلنا على أن مدربي كرة القدم في ولاية جيجل لا يعتمدون على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني، وهذا رغم تمكن المدربين وخضوعهم لتكوينات في هذا المجال ويعود ذلك لعجز الأندية على توفير مثل هذه الأجهزة.

ومن هذا نتأكد صحة الفرضية الاولى التي تنص على: "لا يعتمد مدربي كرة القدم في ولاية جيجل فئة اكابر على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني".

### 2.2 مناقشة الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية التي صيغت على النحو التالي يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين. ومن أجل التأكد من صحتها قمنا بجمع بيانات الاستبيان لجميع افراد العينة المتمثلة في 24 فرد وقمنا باستعمال قانون كاف مربع.

من الأسئلة (10)، (11)، (12)، (13)، (14) توصلنا الى ان المدربين أنه للتكنولوجيا الحديثة دور ايجابي في عملية التحضير البدني لكنها ليست الشرط الأساسي من أجل نجاح عملية التحضير البدني.

ومن هذا نؤكد صحة الفرضية الثانية التي تنص على : يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين.

## خلاصة:

مما تطرقنا اليه في هذا الفصل من عرض وتحليل النتائج بمختلف الوسائل الاحصائية واهمها كاف مربع ومقارنتها بالفرضيات التي بنينا عليها البحث وصلنا الى نتائج تؤكد صحة الفرضيات ومنه نستنتج أن مدربي كرة القدم لولاية جيجل لفئة أكابر لا يستعملون الوسائل التكنولوجية الجديدة في عملية التحضير البدني رغم معرفتهم للدور الايجابي التي تلعبه في هذه المرحلة. وفي الاخير تم التحقق والتثبت من الفرضية العامة التي تقول: يوجد نقص كبير في استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية تحضير البدني لدى مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر.

الاستنتاج العام:

بعد الدراسة التي تطرقنا إليها والمتمثلة هو واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني وجهة نظر مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر، وعلى ضوء ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المطروحة يمكن أن نستنتج أنه يوجد نقص كبير في استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية تحضير البدني لدى مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر.

وتوصلنا من خلال الدراسة واختبار صحة الفرضيات التي وصلت إلى ما يلي:

- لا يعتمد مدربي كرة القدم في ولاية جيجل فئة أكابر على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني.
- يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين.

ومن هذا نقبل كل من الفرضية الأولى والفرضية الثانية.

الاقتراحات والتوصيات:

- العمل على تحسين أوضاع المدربين بتوفر الوسائل التكنولوجية الحديثة في الأندية.
- الرفع من مستوى عالية التحضير البدني, بفتح المجال لحاملي الشهادات للتعرف على كل ما هو جديد في عملية التدريب.
- ضرورة تماشي مستوى المدربين مع التطور التكنولوجي للوسائل المستعملة في التدريب.
- السماح للمدربين بأخذ تربيصات في الخارج مما يزيدهم خبرة في الميدان.

الخاتمة

### الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني لدى فرق كرة القدم في ولاية جيجل فئة أكابر وذلك لأهمية التحضير البدني في سيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة كذلك للتطور التكنولوجي الكبير الحاصل في المجال الرياضي.

وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات وجدنا أن للتكنولوجيا الحديثة تأثير ايجابي على عملية التحضير البدني من وجهة نظر المدربين رغم ندرة استعمالها في النوادي.

ونتيجة دراستنا هذه أدت الى اثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة فيتضح لنا أن استعمال الوسائل التكنولوجية يساهم في الارتقاء بعملية التحضير البدني.

وفي الأخير نقول إنه يوجد نقص كبير في استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة من طرف مدربي كرة القدم لولاية جيجل فئة أكابر في مرحلة التحضير البدني.



# قائمة المراجع

الكتب

1. إبراهيم شعلان. (2009). كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12) (الإصدار 1). القاهرة: دار الكتاب للنشر.
2. ابو العلاء، ع. ا. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية. مصر: دار الفكر العربي.
3. أبو عبد الله حسن السيد. (2004). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبع الإشعاع الفنية.
4. أبو عبد الله حسن السيد. (2008). الإعداد البدني للاعبي كرة القدم. الإسكندرية: مطبعة الإشعاع الفنية.
5. أحمد أبو العلاء، وأحمد نصر الدين. (1993). فسيولوجيا اللياقة البدنية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أحمد ساري، وعبد الرزاق نورما. (2001). اللياقة البدنية والصحة (الإصدار 1). الأردن: دار وائل للطباعة.
7. أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي البيك. (1980). القياس في مجال الرياضة (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.
8. أحمد يوسف متعب الحساوي. (2014). مهارات التدريب الرياضي. العراق: كلية التربية الرياضية.
9. أحمد يوسف متعب. (2014). مهارات التدريب الرياضي. جامعة بابل، العراق: كلية التربية الرياضية.
10. أسامة كمال راتب. (1997). علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. إسماعيل طه، وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي.

12. أمر الله أحمد البستاني. (2001). التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم تخطيط- تدريب- قياس. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
13. أمر الله البستاني. (1980). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. مصر: مطبعة الإسكندرية.
14. أمر الله البستاني. (2001). الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
15. جميل رومي. (1986). كرة القدم (الإصدار 1). لبنان: دار النفائس.
16. حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
17. حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمع العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف.
18. حسن حسين قاسم. (1998). تعلم قواعد اللياقة البدنية (الإصدار 1). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
19. حسن عبد الجواد. (1997). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم (الإصدار 4). بيروت: دار العلم للملايين.
20. حسن قاسم، وأحمد بسويسي. (1979). التدريب العضلي الأيزو متري. بغداد: دار الفكر للطباعة.
21. حسين عبد الجواد. (1996). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي. لبنان: دار العلم للملايين.
22. حماد مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
23. حماد مفتي إبراهيم. (2001). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
24. حماد مفتي إبراهيم. (1992). الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. حماد مفتي إبراهيم. (1996). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.

26. حماده مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث -التخطيط-تطبيق قيادة. القاهرة: دار الفكر العربي.
27. خالد جمال السيد. (2016). الأحمال في كرة القدم. الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
28. الخشاب، ز.، & آخرون. (1990). كرة القدم. الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة والنشر.
29. الربضي، وجميل كمال. (2004). التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين (الإصدار 2). عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
30. رجاء محمود ابو العلاء. (2011). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية. القاهرة: دار النشر للجامعات.
31. رزق الله بطرس. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الإسكندرية: دار الفكر للنشر والتوزيع.
32. رزق الله بطرس، وآخرون. (1989). الجديد في تدريب كرة القدم (الإصدار 2). القاهرة: دار المعارف.
33. رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (الإصدار 1). الجزائر: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.
34. رشيد زرواتي . (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية (الإصدار 1). الجزائر: دار الهدى للطباعة و النشر و التوزيع.
35. ريسان خريبط. (1995). تطبيقات في علم الفسيولوجيا و التدريب الرياضي . بغداد: مكتبة نون للتحضير الطباعي .
36. سامي الصفار ، و آخرون. (1987). كرة القدم. بغداد: دار الكتب للطباعة و النشر.
37. سامي الصفار. (1987). كرة القدم . الموصل : دار الكتاب و الطباعة .
38. السكارنة، و بلال خلف . (2011). إتجاهات حديثة فى التدريب. عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .
39. شوقي الشادلي . (2007). تكنولوجيا الإتصال و المعلومات . القاهرة : دار الإحسان للنشر.
40. صالح الوحش محمد عبده، و حماد مفتي إبراهيم . (1985). الإعداد المتكامل للاعبى كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .

41. كمال عبد المجيد ، و حسنين محمد صبحي . (1978). اللياقة البدنية و مكوناتها الاساسية . القاهرة : دار الفكر العربي .
42. اللامي; غسان قاسم داوود. (2007). ادارة التكنولوجيا و مفاهيم و مداخل تقنيات تطبيقية عملية. عمان الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
43. اللامي، و غسان قاسم داوود. (2007). إدارة التكنولوجيا مفاهيم و مداخل تقنيات تطبيقية عملية (الإصدار 1). عمان الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.
44. مجيد ريسان خريبط، و علي تركي. (2002). نظريات تدريب القوة . بغداد : مكتبة نون للتحضير الطباعي.
45. محمد حسن علاوي . (1983). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف .
46. محمد صبحي حسانين . (1995). القاييس و التقويم في التربية الرياضية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
47. مختار حنفي محمود. (1988). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
48. مختار حنفي محمود، و حماد مفتي إبراهيم. (1989). الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة : دار زهران .
49. مسطفى كمال محمود، و محمد حسام الدين . (1999). الحكم العربي و قوانين كرة القدم (الإصدار 2). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
50. مورس فيليب. (1997). كرة القدم حول العالم . لبنان : شركة فيليب مورس .
51. موقف مجيد المولي . (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم . لبنان: دار الفكر .
52. هارة. (1990). أصول علم التدريب (ترجمة). بغداد: مطابع التعليم .
53. وجيه محجوب . (1989). علم الحركة . العراق: دار الكتب للطباعة و النشر.
54. وديع ياسين التكريتي ، و محمد علي ياسين طه . (1986). الإعداد البدني للنساء. الموصل : دار الكتب للطباعة و النشر .
55. يحي السيد الحاوى. (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب (الإصدار 1). مصر: المركز العربي للنشر.
56. عادل عبد البصير . (1999). التكامل بين النظرية و التدريب . القاهرة : دار الفكر العربي.

57. عبد الخالق عصام الدين . (1993). التدريب الرياضي(نظريات-تطبيقات) (الإصدار 7). مصر: دار المعارف.
58. عبد العزيز فهمي . (1994). مبادئ الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
59. عبد العزيز فهمي . (1994). مبادئ الإحصاء . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
60. عبد الفتاح أبو العلاء ، و إبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
61. عبد المقصود السيد . (1978). نظريات التدريب الرياضي، الأسس العامة. القاهرة : دار العلم للنشر .
62. علاوي ، م.، & نصر الدين رضوان ، م. (1982). إختبارات الأداء الحركي. مصر: دار الصفاء للطباعة .
63. علي خليفة العنشري ، و آخرون. (1987). كرة القدم. ليبيا : الجماهير العربية الليبية .
64. علي فهمي البيك. (1992). أسس إعداد لاعبي كرة القدم . الإسكندرية : مطبعة التوني.
65. عويس الجبالي . (2001). التدريب الرياضي النظرية و التطبيق . القاهرة : دار g.M.C للطباعة و النشر.
66. فرج حسن بيومي . (1989). الأسس العلمية للإعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسة . الإسكندرية : دار المعارف .
67. فريدريك م معتوق . (1998). معجم العلوم الإجتماعية إنجليزي- عربي. بيروت، لبنان .
68. قاسم ، ح.، & نصيف ، ع. (1987). علم التدريب الرياضي. العراق: دار الكتب للطبع و النشر.
69. قاسم حسن المندلوي، و محمد عبد الله. (1987). التدريب الرياضي و الارقام القياسية . الموصل : دار الكتب للطباعة و النشر.
70. مجيد جاسب، و آخرون. (2009). التكيفات التي تطرأ على الموجات الكهربائية لدماع نتيجة تأثير جهود مختلفة لدى لاعبي كرة القدم (الإصدار 1). جامعة ميسان العراق: مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية.
71. IFAB . (2022). قانون كرة قدم 2022-2023 (الإصدار 4). FIFA.

### المذكرات والرسائل والأطروحات

72. إبراهيم شعلان حنفي. (1985). أثر فترات الراحة الخاصة لدى لاعبي كرة القدم لمرحلة السنية من 18-20 سنة-رسالة ماجستير. جامعة الزقازيق.
73. بلقاسم تلي، و آخرون . (1997). دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم - مذكرة ليسانس. دالي براهيم الجزائر : معهد التربية البدنية والرياضية .
74. زيدان ، و آخرون . (1995). الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الاشبال و الأواسط -مذكرة ليسانس. جامعة الجزائر: قسم التربية البدنية و الرياضية .
75. عتاب , إبراهيم. (2013/2014). تأثير التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات البدنية و المهارية لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الجزائر: أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي.

### المجلات

76. صفية منصور سلطان ، و أميرة عبد الفتاح . (1981). مجلة بحوث التربية الرياضية ,العدد الأول.
77. غسلا، و غسان قاسم داود اللاهمي. (2007). إدارة التكنولوجيا مفاهيم و مداخل تقنيات تطبيقات عملية (الإصدار 1). عمان: دار المناهج للنشر و التوزيع.

### قائمة المراجع الأجنبية

1. Arnaud. (2010). *Influence de la Technologie sur la Performance*. France: Elervier Masson.
2. bernard, T. (1990). *préparation et entraînement du footballeur*. paris: édition amphora.
3. Jean-paul, & Doutreloux. (2013). *Physiologie et Biologie du Sport*. paris: VIGOT.

4. Joej, C. (1988). *Football de l'ecole....aux association*. paris: edition revue E.P.S.
5. Jurgain, W. (1986). *Manuel dentainement*. Pari: edition vigot.
6. Jurgain, W. (1986). *Manuel entraînement*. paris: édition vigot.
7. Ladislar , K., & Ladislar , H. (1986). *entrainrment de football*. Belgique: editin BC.
8. Manuel, E. T. (1977). *l'education sportif*. paris: edition vigot.
9. Michel, G. (2010). *la techonologie moderne dans le spot*. France: Amphora.
10. nourdine, D., & autre. (1990). *Technique d'évaluation physique des athlètes*. alger: imprimerie du pain sportif algérien.
11. Osoline. (1970). *devloping tamina in athleties* .
12. Rene, T. (1991). *Football Performance*. Pris: Edition Amphora.



# قائمة الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استمارة استبيان: موجه للمدربين

في إطار انجاز بحث ميداني تحت عنوان:

واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني في رياضة كرة القدم

دراسة ميدانية على فرق ولاية جيجل فئة أكابر من وجهة نظر المدربين

نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بصدق و موضوعية ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة.

مع خالص الشكر والتقدير لمساعدتكم

ملاحظة: الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة المناسبة.

إعداد الطالبة:

- حناش عبد الحكيم

- حروج أيمن

السنة الدراسية: 2023/2022

## 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 2 سنوات  من 2 إلى 01 سنوات  فوق 01 سنوات

السؤال 15 - ما نوع الشهادة التدريبية؟

- Faf 1  Faf 2  Caf c  Faf 3

## المحور الأول: لا يعتمد المدربون على التكنولوجيا الحديثة في عملية التحضير البدني حسب رأي المدرب

السؤال 05 - هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التحضير البدني؟

- 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 مرحلة

التحضير البدني في كرة القدم؟

- نعم  لا

السؤال 08 - بصفتك مدرب ، هل تستغني عن الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التحضير البدني؟

- نعم  لا

السؤال 09 - بصفتك مدرب هل تفضل استعمال الأساليب التقليدية في عملية التحضير البدني؟

- نعم  لا

السؤال 10 - هل تلقيت تكوين على استعمال برامج الاعلام الالي ( وورد - اكسل - باور بوينت ) من

اجل تحليل المعلومات ؟

• نعم

• لا

السؤال 11 - هل يوجد في النادي الذي تعمل معه مخبر مزود بالأجهزة تكنولوجية التي تستعمل في

عملية التحضير البدني ؟

• نعم

• لا

السؤال 12 - هل يوجد في النادي الذي تعمل معه اجهزة تكنولوجية خاصة بعملية القياس ( الصفات

البدنية / الصفات الفيزيولوجية ) ؟

• نعم

• لا

السؤال 13 - في حالة كنت تستعمل الوسائل التكنولوجية في عماية التحضير البدني هل تواجه بعض

العراقيل عند الاستعمال ؟

• نعم

• لا

السؤال 14 - ما هي مختلف الاجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التحضير البدني

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 : يساهم استخدام التكنولوجيا الحديثة في الارتقاء بعملية التحضير البدني حسب رأي المدربين :**

السؤال 15 - حسب رأيك هل للوسائل التكنولوجية الحديثة المستعملة في عملية التحضير البدني دور إيجابي في تطوير المستوى البدني لدى اللاعبين؟

- نعم
- لا

السؤال 16 - هل ترى أن جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم؟

- نعم
- لا

يساهم بتسريع البدن

السؤال 17 - هل ترى أن استخدام جهاز LactateAnalyse لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

- نعم
- لا

السؤال 18 - حسب رأيك هل استخدام Training mask (hypoxic) الذي يحاكي التدريب في المرتفعات يساهم في تطوير القدرات الهوائية للاعبين كرة القدم؟

- نعم
- لا

السؤال 19 - هل باعتقادك ان وجود الوسائل التكنولوجية يزيد من فعالية عملية التحضير البدني؟

- نعم
- لا

السؤال 20 - حسب رأيك هل نجاح المدرب في عملية التحضير البدني مرتبط باستعماله للوسائل التكنولوجية الحديثة ؟

- نعم
- لا

السؤال 21 - حسب رأيك هل نجاح اللاعب في عملية التحضير البدني مرتبط باستعماله للوسائل التكنولوجية الحديثة؟

- نعم •
- لا •

السؤال 22- هل تعتقد ان الوسائل التكنولوجية المستعملة في عملية التحضير البدني تساهم في توفير الوقت؟

- نعم •
- لا •

معلومات خاصة بالأستاذ:

الأستاذ: بن علي الهادي

الدرجة العلمية: أستاذ مساعد

الاختصاص: التحضير البدني الرياضي

الجامعة: جامعة محمد السادس بن يحيى جيجل

الاقتراحات والملاحظات:

- \* الاعتماد على التخطيط الواقعي والموضوعي في وضع البرامج التدريبية
- \* التحكم الجيد في التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي
- \* الاعتماد على الدراسات العلمية والجامعية
- \* أهم الملاحظة تتمثل في عدم الإبتعاد عن رأي الأعمار القاعدية للاعبين خاصة من الجانب البدني التقني والفني للاعبين
- \* السعي لوضع أسس ومبادئ علمية مستمدة من مختلف العلوم (علم الفسيولوجيا - الميكانيكا الحيوية)

الإمضاء:





معارف خاصة بالأستاذ:

الأستاذ: بلافظ محمد ياسين

الدرجة العلمية: دكتوراه

الاختصاص: التدريب والتدريب التربوي

الجامعة: جامعة جيل

الاقتراحات والملاحظات:

إضافة أسئلة خاصة بعلاقة الوسائل التكنولوجية

وعملية تدريس والتدريس في حولة التدريس

كذلك دور الوسائل في تنمية المهارات

والصفات الشخصية البدنية والفيزيولوجية التي تعتبر

قاعدة للتدريس البدني

دور الوسائل في استخراج الصفات البدنية

والفيزيولوجية وتنظيمها في عملية التدريس وبناء

البرامج

الإمضاء:

محمد

**❖ ETAT DES LICENCIES JOUEURS ET ENTRAINEURS**  
**PAR CATEGORIE SAISON SPORTIVE 2022-2023**

| <i>JOUEURS</i>      |               | <i>ENTRAINEURS</i>  |               |
|---------------------|---------------|---------------------|---------------|
| <i>CATEGORIE</i>    | <i>NOMBRE</i> | <i>CATEGORIE</i>    | <i>NOMBRE</i> |
| <i>SENIOR</i>       | 566           | <i>SENIOR</i>       | 28            |
| <i>U19</i>          | 393           | <i>U19</i>          | 07            |
| <i>U17</i>          | 523           | <i>U17</i>          | 11            |
| <i>U15</i>          | 346           | <i>U15</i>          | 10            |
| <i>U14</i>          | 346           | <i>U14</i>          | 03            |
| <b><i>TOTAL</i></b> | <b>2174</b>   | <b><i>TOTAL</i></b> | <b>59</b>     |

