



## العنوان

واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى

بعض فرق ولاية جيجل

دراسة ميدانية على مستوى فرق القسم الشرقي لولاية جيجل

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

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

إشراف/

- أ.د ابن علي الهادي

من إعداد الطلبة /

- الطالب(ة): كردود صالح





## العنوان

واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى

بعض فرق ولاية جيجل

دراسة ميدانية على مستوى فرق القسم الشرقي لولاية جيجل

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

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

إشراف/

- أ.د ابن علي الهادي

من إعداد الطلبة /

- الطالب(ة): كردود صالح

# شكر

قال الله تعالى: "وإن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم

نحمد الله العزيز القدير ونشكره شكرا جزيلاً يليق بعظمته وجلاله سبحانه على توفيقنا  
في إنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا العمل المتواضع من  
قريب أو من بعيد.

وأنص بالذكر الأستاذ المشرف الدكتور بن عالية الهادي على توجيهاته وحرصه  
والمجهودات التي يبذلها لإثراء الطلبة

ولا ننسى جميع مدربي كرة القدم لولاية جيجل الذين لم يبخلوا علينا بالإجابة على  
الإستبيانات.

كما يسرني أن أتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذة التربية البدنية  
والرياضية وكامل الطاقم الإداري لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
لولاية جيجل.

## الإهداء

مصداقاً لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

**"وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسان"**

أولاً أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون، هؤلاء الذين  
عانوا من أجلي سهراً وصبراً لتكبيرتي وتعليمي هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه  
وتعالى ألا وهما أبي وأمي الأعماء.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيته وأرفقوا دعواتهم  
وتشجيعاتهم ليلاً ونهاراً، إلى أبي وأمي ولو أهديت لكم كنوز الدنيا ما أوفيتكم لكم  
حقكم حفظكم الله

وإلى إخوتي وأخواتي كل باسمه وإلى كل من عائلة كردود كبيرهم وصغيرهم وإلى  
كل من ساعدني من قريب أو من بعيد، وإلى كل زملائي وأصدقائي.

أهدي لكم هذا العمل المتواضع.

## قائمة المحتويات

أ	○ الشكر
ب	○ الإهداء
ج	○ قائمة المحتويات
ز	○ قائمة الجداول والأشكال
ط	○ ملخص الدراسة
02	○ مقدمة
* الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
05	1. الإشكالية
06	2. فرضيات الدراسة
06	3. أهداف الدراسة
06	4. أهمية الدراسة
06	6. تحديد والمصطلحات والمفاهيم
07	7. الدراسات السابقة والمشاهدة
10	8. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
❖ الباب الأول : الجانب النظري	
* الفصل الأول: التحضير البدني	
13	○ تمهيد
13	1. تعريف التحضير البدني
13	2. مدة التحضير البدني
14	3. أقسام التحضير البدني
14	1.3. مرحلة الإعداد البدني العام
15	2.3. مرحلة التحضير البدني الخاص
16	4. التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص
16	5. الصفات البدنية للاعب كرة القدم
16	1.5. تعريف اللياقة البدنية

17	2.5. مكونات اللياقة البدنية
17	1.2.5. القوة
18	2.2.5. التحمل
18	3.2.5. السرعة
19	4.2.5. المرونة
20	5.2.5. الرشاقة
21	○ خلاصة
* الفصل الثاني: متطلبات كرة القدم الحديثة	
23	○ تمهيد
23	1. ماهية وأهمية التدريب الرياضي
23	2. التدريب في كرة القدم
24	3. ملامح كرة القدم الحديثة
24	4. الإعداد البدني في كرة القدم
24	1.4. مرحلة الإعداد البدني العام
24	2.4. مرحلة التحضير البدني الخاص
25	5. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
30	6. القوة العضلية كأحد التأثيرات البدنية للإعداد البدني
30	○ خلاصة
* الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 19 سنة	
32	○ تمهيد
32	1. تعريف المراهقة
32	2. أهمية دراسة مرحلة المراهقة
33	3. مراحل المراهقة
33	4. أنماط المراهقة
34	5. مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
34	1.5. النمو الجسمي والفيزيولوجي
35	2.5. النمو الحركي

36	3.5. النمو العقلي
37	4.5. النمو الانفعالي
37	5.5. النمو الجنسي
37	6.5. النمو الاجتماعي
38	7.5. النمو الأخلاقي
38	6. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق
39	○ خلاصة
❖ الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
* الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث	
42	○ تمهيد
42	1. الدراسة الإستطلاعية
42	2. منهج البحث
43	4. مجتمع وعينة الدراسة
43	1.4. مجتمع الدراسة
43	2.4. عينة الدراسة
43	مجالات الدراسة
43	المجال المكاني
43	المجال الزمني
44	5. أدوات جمع البيانات
44	1.5. استمارة الاستبيان
44	6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
44	1.6. الثبات
45	2.6. الصدق
45	3.6. الموضوعية
46	7. الوسائل الإحصائية
46	○ خلاصة
* الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	



48	1. عرض وتحليل النتائج
48	1.1. عرض وتحليل نتائج المحور الأول
51	2.1. عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
56	2. مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
56	1.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
56	2.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
56	3. الاستنتاجات العامة
57	4. الاقتراحات والتوصيات
59	○ خاتمة
61	○ قائمة المصادر والمراجع
/	○ الملاحق

## قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
48	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 01 للمحور الأول	01
48	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 02 للمحور الأول	02
49	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 03 للمحور الأول	03
49	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 04 للمحور الأول	04
50	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 05 للمحور الأول	05
50	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 06 للمحور الأول	06
51	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 01 للمحور الثاني	07
51	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 02 للمحور الثاني	08
52	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 03 للمحور الثاني	09
52	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 04 للمحور الثاني	10
53	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 05 للمحور الثاني	11
53	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 06 للمحور الثاني	12
54	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 07 للمحور الثاني	13
54	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 08 للمحور الثاني	14
55	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 09 للمحور الثاني	15
55	نتائج الإجابة على الفقرة رقم 10 للمحور الثاني	16
قائمة الأشكال		
الصفحة	العنوان	الرقم
48	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 01 للمحور الأول	01
48	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 02 للمحور الأول	02
49	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 03 للمحور الأول	03
49	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 04 للمحور الأول	04
50	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 05 للمحور الأول	05

50	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 06 للمحور الأول	06
51	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 01 للمحور الثاني	07
51	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 02 للمحور الثاني	08
52	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 03 للمحور الثاني	09
52	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 04 للمحور الثاني	10
53	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 05 للمحور الثاني	11
53	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 06 للمحور الثاني	12
54	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 07 للمحور الثاني	13
54	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 08 للمحور الثاني	14
55	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 09 للمحور الثاني	15
55	نسبة الإجابة على الفقرة رقم 10 للمحور الثاني	16

## ❖ ملخص الدراسة باللغة العربية:

يتمحور موضوع بحثنا حول محور أساسي متمثل في دراسة واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل، ولغرض بلوغ هذا الهدف استعنا بالمنهج الوصفي من أجل معالجة موضوع الدراسة والذي يتوافق مع مثل هذا النوع من الدراسات، حيث قمنا باستطلاع آراء مدربي كرة القدم عبر استمارة استبيان كأداة لجمع المعلومات، وقد شملت عينة الدراسة على 12 مدرب لكرة القدم من ولاية جيجل تم اختيارهم بطريقة قصدية من أصل مجتمع البحث الكلي للموسم الرياضي 2023/2022.

وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها أسفرت الدراسة على مجموعة من النتائج والتي كان من أبرزها ما يلي:

للـ يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص).

للـ لا يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني / كرة القدم / صنف الأواسط U<sub>19</sub>

## ❖ Abstract:

The subject of our research revolves around a basic axis represented in studying the reality of physical preparation for soccer players under 19 years old at the level of some Jijel state teams, Where this study aimed to identify the reality of physical preparation for soccer players under 19 years old at the level of some teams in the state of Jijel, and for the purpose of achieving this goal we used the descriptive approach in order to address the subject of the study, which corresponds to this type of studies, Where we surveyed the opinions of football coaches through a questionnaire form as a tool for collecting information The study sample included 12 football coaches from the state of Jijel who were chosen intentionally from the total research community for the 2022/2023 sports season.

After statistical processing of the data obtained, the study resulted in a set of results, the most prominent of which were the following:

- ↳ Football players under 19 years old have a standardized training program for physical preparation in both branches (public and private).
- ↳ Football players under the age of 19 do not have a physical record that works to develop their physical abilities.

**Keywords:** physical preparation / football / middle class U19



مقدمة:

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب، وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

ولعل كرة القدم من أهم الرياضات التي يجربها ويمارسها معظم شعوب العالم، فقد حظت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة، ونظراً لأن متطلبات هذه الرياضة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعاً آخر من التمييز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم في المحافل الدولية، ولعل من بين أهم الجوانب التي لفتت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري والخططي للرياضة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعية وهذا نظراً لتكيف الجسم مع أحمال تدريبية كبيرة إذ يعتبر التحضير البدني من بين أهم أنواع التحضير المؤثرة في رياضة كرة القدم.

التحضير البدني هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي، حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العملية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له، خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية والخططية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنياً فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الإستعداد النفسي للاعب، فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية وهذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الإستعداد. (قشطة، 2011، ص13) وهو أيضاً كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (أبو العلاء وشعلان، 1994، ص367)

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

ومما لا شك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائياً بل لا بد له من تخطيط وبرمجة مسبقة، بمعنى آخر نقول أن العمل المدروس بدقة لا ينتج عنه إلا الأهداف الجيدة، وعليه فالأداء الرياضي الجيد للاعب كرة القدم

لا بد له من تخطيط عملي مدروس مسبقا معمول به من طرف المدرب، وهذا ما سنتعرف عليه من خلال دراسة واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل، حيث قمنا بتقسيم دراستنا إلى:

❖ **الجانب التمهيدي:** ويتمثل في الإطار العام للدراسة ويحتوي على: إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، التعريف بالمصطلحات والمفاهيم وأخيرا الدراسات السابقة والمشاهدة والتعليق عليها.

❖ **الباب الأول:** والمتمثل في الجانب النظري ويحتوي على ثلاث فصول:

➤ الفصل الأول: التحضير البدني.

➤ الفصل الثاني: متطلبات كرة القدم الحديثة.

➤ الفصل الثالث: المرحلة العمرية أقل من 19 سنة.

❖ **الباب الثاني:** والمتمثل في الجانب التطبيقي ويحتوي على فصلين:

➤ الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للبحث.

➤ الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وأهم الاستنتاجات.





### 1 الإشكالية:

تعتبر الرياضة بأنظمتها وأساليبها وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم وعنصرا قويا في إعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والثقافية...، فهي تعمل على اكساب الفرد جسم قوي ومجموعة من المهارات تجعله يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة تؤدي دون هدف محدد، بل حرص لها أهداف في سبيل تحقيقها وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة بغرض الوصول إلى تنمية القدرات البدنية للفرد والقدرات العقلية، الحركية، وهذا ما جعل المجال الرياضي أكثر اتساعا، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

وتعتبر رياضة كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وعرفت منذ ظهورها تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر، حيث أنها تحتاج إلى مجموعة من الإعدادات سواء البدنية أو الخططية أو المهارية أو الذهنية للوصول إلى أفضل مردود يستطيع أن يقدمه أي لاعب، وتهدف إلى بلوغ الرياضي لأعلى الدرجات بأقل جهد وهذا ما يسعى إليه المختصين في كرة القدم.

ويعتبر التحضير البدني في كرة القدم قاعدة أساسية في العملية التدريبية، لأنه يساهم بصورة مباشرة في نجاح الرياضي والفريق بصفة عامة ولهذا نجده أول مرحلة في البرامج التدريبية لدى المدربين ويأخذ وقت معتبر ومدروس، من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب. تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن إستغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة، هي تطور الحالة التدريبية 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. وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي لذا كان يجب على المدربين الإهتمام بهذه المرحلة لما لها من أهمية في البرامج التدريبية ويعتمد نجاح الفريق على تدبر المدربين ووعيهم بطرق وأساليب التدريب. والعلوم المرتبطة بالتدريب كعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والتخطيط. ولهذا نرى المدربين يركزون على هذا الجزء من أجل إنجاز خططهم التكنيكية وإكمال الموسم الرياضي بقدرات بدنية مرتفعة، ومستويات عالية، فهو يحدد مستوى كل فريق أو لاعب. في ضوء ما تم ذكره جاءت هذه الدراسة للكشف عن واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم وذلك من خلال طرح التساؤل العام التالي:

لماذا ما هو واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل؟

ويندرج تحت هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الجزئية، نوردها على النحو التالي:

لماذا هل يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص)؟

هل يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية؟

### 2 الفرضيات:

#### 1.2 الفرضية العامة:

يقوم لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة بالتحضير البدني.

#### 2.2 الفرضيات الجزئية:

يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص).

يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.

### 3 أهداف الدراسة:

التعرف على واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل.

التعرف ما إن كان للاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني.

التعرف ما إن كان للاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.

معرفة جاهزية لاعبي كرة القدم لأقل من 19 سنة من الناحية البدنية.

### 4 أهمية الدراسة:

إن معرفة واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة يساعد على معرفة أحد أسباب تدني المنافسة الرياضية في ولاية جيجل.

نتائج الدراسة الحالية تمكن من التعرف على أهمية التحضير البدني عند اللاعبين وتأثيره عليهم أثناء المنافسة.

تناول البحث لشريحة هامة من شرائح المجتمع وهم فئة أقل من 19 سنة، وتعد هذه الشريحة جديرة بالاهتمام والرعاية نتيجة الإضطرابات والقلق التي يعيشونها بسبب التغيرات الفيزيولوجية والمرفولوجية في مرحلة المراهقة.

تفتح هذه الدراسة أمام المهتمين بمجال التحضير البدني لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكون مكتملة وداعمة للدراسات الحالية.

### 5 تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

#### 1.5 التحضير البدني:

#### 1.1.5 التعريف الإصطلاحي:

هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي. (قشطة، 2011،

ص13)

### 2.1.5 التعريف الإجرائي:

هي مرحلة يستغلها اللاعبون من أجل تنمية مختلف الصفات البدنية بهدف الوصول لمستوى عالي والمشاركة في المنافسات بكفاءة عالية وهذا بإستخدام تمارين يضعها المدرب بطريقة صحيحة ودقيقة.

### 2.5 كرة القدم:

### 1.2.5 التعريف الإصطلاحي:

رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم وذلك بإستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا يسمح بإستخدام اليدين إلا حارس المرمى، يتكون كل فريق من 11 لاعبا، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين إثنين له على جوانب الملعب. (أبو جاموس، 2012، ص06)

### 2.2.5 التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية وتعتبر الأكثر شعبية في العالم تتكون من فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب بحيث يحاول كل منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم في زمن يقدر بـ 90 دقيقة موزع على شوطين.

### 3.5 فئة أقل من 19 سنة:

### 1.3.5 التعريف الإصطلاحي:

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا من المجتمع الراشد. (خيرة وجعيرن، 2010، ص50)

### 2.3.5 التعريف الإجرائي:

هي فترة انتقال من فترة الطفولة إلى مرحلة الرشد وهي فترة نمو شامل وتعتبر مرحلة هامة وحساسة في حياة الفرد وهي التي تتضمن تدرجا في النضج الجسدي والجنسي وتكثر فيها المشاكل النفسية التي كثير ما تؤدي إلى اضطراب في حياة المراهق.

## 6 الدراسات السابقة والمشابهة:

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الأجزاء، ولا بد من أن يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والأبحاث والأطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث. ومن خلال مطالعتنا لبعض المذكرات التي تناولت ما يشبه موضوعنا أو ما يشترك معه في بعض النقاط نذكر مايلي:

1.6 الدراسة الأولى: دراسة بسي البشير وبويكري السعيد (مذكرة مكملّة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير 2006/2005 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر)

- عنوان الدراسة: فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- إشكالية الدراسة: هل لمدة التحضير البدني تأثير على مردودية الفريق خلال مرحلة المنافسة؟
- أهداف الدراسة:
  - ↳ إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: تتكونت عينة بحثهم من 30 مدرب ومحضر بدني.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:
  - ↳ أن المدرسين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي.
  - ↳ إن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مردودية اللاعبين وتحصيل النتائج الإيجابية خلال المنافسة.

2.6 الدراسة الثانية: دراسة بلة المسعود (مذكرة مكملّة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير 2016/2015 معهد التربية البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة)

- عنوان الدراسة: فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- إشكالية الدراسة: ما مدى فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- أهداف الدراسة:
  - ↳ معرفة مدى فعالية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الأداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 09 مدرّبين لأندية الجهوي الأول لولاية المسيلة.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:
  - ↳ التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة التحضير البدني مع التحكم في الحمولة والشدة.

3.6 الدراسة الثالثة: دراسة عرعار علاء الدين وعباس هيثم (مذكرة مكملّة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر 2021/2020 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي التبسي تبسة)

- عنوان الدراسة: واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19؟

- إشكالية الدراسة: ما هو واقع التحضير البدنية خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كوفيد 19؟
- أهداف الدراسة:
  - لل التعرف على العلاقة بين اللاعبين والنادي في فترة الحجر الصحي.
  - لل التعرف على العلاقة بين اللاعبين والمدربين في فترة الحجر الصحي.
  - لل التعرف على واقع التحضير البدني للاعبين في فترة الحجر الصحي.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة، وقد بلغ عدد أفرادها 40 لاعبا من فئة الأكاير ينشطون في فريقي النجم الرياضي فورفوس بئر العاتر والجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم بولاية تبسة.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:
  - لل يعتبر التحضير البدني ركيزة أساسية في بناء اللياقة البدنية وهو عملية مستمرة فحتى خلال جائحة كورونا استمرت عملية التحضير البدني بطرق مقننة ومختلفة باعتبار الظروف الصحية الإستثنائية.
  - لل يعتبر التحضير البدني مهما في عملية بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وحتى في الحفاظ عليها.
  - لل لجأ اللاعبون إلى التحضير البدني في منازلهم بواسطة برامج تحضيرية قاموا بتخطيطها خلال فترة الحجر الصحي.
- 4.6 الدراسة الرابعة: دراسة ذواوي تقي الدين وهلال محسن (مذكورة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر 2021/2020 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة)
- عنوان الدراسة: واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15 لدى لاعبي كرة القدم.
- إشكالية الدراسة: ماهو واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة) في كرة القدم؟
- أهداف الدراسة:
  - لل معرفة جاهزية لاعبي الفئات الصغرى من الناحية البدنية.
  - لل معرفة ما إن كان لأصناف الصغرى برنامج مقنن لتحضير البدني.
  - لل معرفة ما إن كان للأصناف الصغرى محضر بدني يشرف على تدريبهم.
- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد شملت العينة على 16 مدرب لكرة القدم.
- أداة الدراسة: استمارة استبيان.
- نتائج الدراسة:
  - لل لا يوجد محضر بدني خاص في الفريق.
  - لل لا يوجد برنامج تحضير بدني مقنن لفئة 15 سنة.

- ❏ لا يتم تحضير اللاعبين بدنيا من كل الجوانب بل يتم الإعتماد على خبرة المدرب فقط.
- ❏ لا وجود لأي إستخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الجانب البدني.

### 7 التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

إن الدراسات السابقة التي تمكنا من الإطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق ومناهج بحثية، وما توصلوا إليه من نتائج، الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة إلى الإجابة عليها.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة وجدنا أن هناك إجماع كلي على أن لتحضر البدني دور فعال في تنمية الصفات البدنية والرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال المنافسة، ولذلك وجب على القائمين عليه الإهتمام بهذه المرحلة وتطويرها وتكييفها وتعديلها لتتماشى مع مختلف الظروف المحيطة بما يهدف الإستفادة منها بأقصى قدر ممكن، هذا على غرار ما وجدناه في دراسة عرعار علاء الدين وعباس هيثم 2021/2020 ودراسة بلة المسعود 2016/2015 بسي البشير وبوبكري السعيد 2006/2005 في حين نجد أن دراسة ذواوي تقي الدين وهلال محسن 2021/2020 تحدثت عن واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى وتوصلت إلى أنه لا يوجد برنامج تحضير بدني واقعي مقنن. كما وجدنا أيضا أن جل الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي معتمدين على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

أما في ما يخص أوجه الإستفادة من هذه الدراسات فهناك دراسات شملت الفرضية العامة للبحث، وأخرى اقتصرت على فرضية جزئية لبحثنا ففضلها أخذنا نظرة عامة وشاملة على ما سنقوم به في هذا البحث. فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حدد المنهج المتبع ومقانة وتأكيد النتائج، كما وجهتنا وأعطتنا نظرة في إختيار العينة وتحديدها والأداة المناسبة لذلك.

# المباح الأول:

الجانب النظري





الفصل الأول

التحضير البيئي

### تمهيد:

يرمي طموح كل فرد رياضي ينخرط في إحدى الرياضات إلى تحقيق هدف معين سواء من أجل الترفيه أو من أجل تحقيق الأرقام، فكل رياضة من بين الرياضات تتبع منهاج تدريبي يتماشى وطبيعة اللعب، إلا أنها تشترك كلها في قاعدة أساسية لا بد من الفرد أن يبتدئ بها مشواره ألا هي عملية التحضير، حيث يتم تحضير اللاعب من جوانب مختلفة كالجانب التكتيكي والجانب الخططي، والجانب النفسي والجانب البدني، هذا الأخير يمكن اللاعب من اكتساب اللياقة البدنية والصفات الفعالة والخاصة باللعبة الممارسة، فعملية التحضير البدني تعتبر عملية بالغة الأهمية فعليها يتوقف نجاح أو إخفاق الرياضي لما لها من دور في تنمية مختلف القدرات البدنية الضرورية واللازمة للمنافسة.

### 1 تعريف التحضير البدني:

هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي، حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العملية الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمراً ضرورياً له، خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزايه وفوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنياً أكثر استعداداً وقدرة على تنفيذ اللعبة أو المنافسة الفنية والخططية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنياً فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الإستعداد النفسي للاعب، فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية وهذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الإستعداد. (قشطة، 2011، ص13)

هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (أبو العلاء وشعلان، 1994، ص367)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (البساطي، 1998، ص74)

### 2 مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (أبو العلاء وشعلان، 1994، ص367)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية. (حنفي، 1980، ص45)

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (هيوز، 1990، ص23)

### 3 أقسام التحضير البدني:

يقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

#### 1.3 مرحلة الإعداد البدني العام:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي. (حنفي، 1988، ص54) ويقصد به أيضا تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الأرضية بدون الأدوات والأجهزة مثل الحبال والمقاعد وعن طريق جري مختلف المسافات بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة. (قشطة، 2011، ص104)

وتسعى هذه المرحلة إلى بناء مستوى رياضي على أساس متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمرينات عامة وخاصة. (الهيبي، 2011، ص150)

#### 1.1.3 مدة التحضير البدني العام:

تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (إبراهيم، 1978، ص38)

#### 2.1.3 خصائص التحضير البدني العام:

للشمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.

للإنعاش مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.

للتدرج التدرج خلال الإرتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.

- ✍ الإختلاف في الأزمنة المخصصة للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية طبقا لنوع الرياضة.
- ✍ التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- ✍ إن يتم الإنتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجيا.
- ✍ ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
- ✍ تستخدم طريقة التدريب المستمر. (حماد، 2001، ص145)

### 3.1.3 أهداف مرحلة التحضير البدني العام:

- ✍ بناء الفورمة الرياضية.
- ✍ رفع مستوى الإعداد العام.
- ✍ تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق أعلى مستوى.
- ✍ معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.
- ✍ التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة. (الهيبي، 2011، ص151)

### 2.3 مرحلة التحضير البدني الخاص:

ويقصد بها التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد (القوة مع السرعة في كرة القدم، القوة الانفجارية في كرة الطائرة، السرعة لمسافات قصيرة مع التحمل في كرة السلة، القوة القسوى في رياضة رفع الأثقال...إلخ). (السديري، 2009، ص06)

وتسعى هذه المرحلة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (علاوي، 1992، ص62)

### 1.2.3 مدة التحضير البدني الخاص:

تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة التحضير البدني الخاص من 03-05 أسابيع، وتهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الفورمة الرياضية من خلال دور تمرينات الإعداد الخاص، فالتدريب يتضمن الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهاري. (الهيبي، 2011، ص153)

### 2.2.3 خصائص التحضير البدني الخاص:

- ✍ من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر كما يلي:
- ✍ يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- ✍ إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن للإعداد البدني العام.
- ✍ الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

لجميع كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.  
لجميع تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري. (حماد، 2001، ص142)

### 3.2.3 أهداف مرحلة التحضير البدني العام:

- لجميع تطوير الفورمة الرياضية.
- لجميع التأكيد على النواحي التخصصية المتعلقة بالفعالية.
- لجميع تثبيت المهارات الحركية والإرتقاء بها.
- لجميع النمو التدريجي لتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة.
- لجميع تعويد اللاعب الفريق على أسلوب وطريقة الأداء. (الهيبي، 2011، ص154)

## 4 التوازن بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص:

- لجميع يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمدة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي.
- لجميع بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام آملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- لجميع توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.
- لجميع لا غنى عن استمرار الإهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي. (حماد، 2001، ص146)

## 5 الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

### 1.5 تعريف اللياقة البدنية:

- يعرفها مفتي إبراهيم (2004) على أنها مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية ورياضية. (ص28)
- اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (حنفي، 1988، ص63)

### 2.5 مكونات اللياقة البدنية:

#### 1.2.5 القوة:

#### 1.1.2.5 تعريف القوة:

مقدار ما تبذله العضلة أو المجموعة العضلية من شد أو توتر ضد مقاومة خارجية قصوى وذلك من خلال أقصى انقباض عضلي ممكن. (حماد، 2001، ص169)

أو هي مقدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها. (ريسان، 2001، ص21)

#### 2.1.2.5 أنواع القوة:

##### ○ القوى القصوى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي. (حماد، 2001، ص169) ويظهر مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلب عليها الرياضي أو تحييدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي. (ريسان، 2001، ص22)

##### ○ القوة المميزة بالسرعة:

هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الأنشطة الرياضية وخاصة كرة القدم. (عاصي، 2016، ص48)

وتعرف أيضا بأنها المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة. (حماد، 2001، ص169)

##### ○ تحمل القوة:

قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء الجهود والتواصل الذي يتميز بطول فتراته والإرتباط بمستويات من القوة العضلية. (علاوي، 1992، ص100)

#### 3.1.2.5 أهمية القوة:

للـ تساعد على تنمية وتصوير أشكال القوة المختلفة.

للـ تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.

للـ تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإدارية.

للـ تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.

للـ تعتر مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي. (عاصي، 2016، ص48)

### 2.2.5 التحمل:

#### 1.2.2.5 تعريف التحمل:

وهو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية. كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب. (علاوي، 1990، ص172)

ويعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (ريسان، 1989، ص186)

#### 2.2.2.5 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

##### ○ التحمل العام:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية. (حماد، 2001، ص148) وتتوقف على القدرات والإمكانات الوظيفية للأجهزة الداخلية للجهاز الدوري التنفسي والجهاز العضلي والجهاز العصبي ويتميز التحمل العام بالشدة المتوسطة وفترات طويلة. (الهيبي، 2011، ص189)

##### ○ التحمل الخاص:

يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء. (حماد، 2001، ص148)

#### 3.2.2.5 أهمية التحمل:

يعتبر مفتي إبراهيم حماد التحمل عنصر بدني ضروري للأداء في العديد من الرياضات مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة في مسابقات الجري والسباحة والدراجات والتجديف وغيرها. كما أن التحمل مهم وضروري في إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. (حماد، 2001، ص190)

### 3.2.5 السرعة:

#### 1.3.2.5 تعريف السرعة:

تعرف السرعة بأنها مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن. (مفتي، 2004، ص33) ويعرفها تشارلز بيوتشر بأنها قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن. (الحاوي، 2002، ص144)

#### 2.3.2.5 أنواع السرعة:

##### ○ السرعة الإنتقالية:

وهي الإنتقال من مكان إلى مكان آخر بأقصى سرعة وبأقل وقت ممكن. (الهيبي، 2011، ص183)

### ○ السرعة الحركية:

هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء بسيط أو مركب في أقل زمن ممكن كسرعة ركل الكرة في كرة القدم وسرعة الوثب عاليًا لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتصويب. (أبو عبدة، 2008، ص171)

### ○ سرعة رد الفعل:

تعرف بسرعة الإستجابة أيضا وهي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن. (الهيبي، 2011، ص184)

### 3.3.2.5 أهمية السرعة:

يشير بارو إلى أن عنصر السرعة يعد مكون هام في العديد من الأنشطة الحركية وهو أحد عوامل الأداء الناجح واعتزها لارسوف ويوكم وبوتشر وآخرون ضمن مكونات اللياقة البدنية وهي بهذا المعنى:

للمكون هام للعديد من جوانب الأداء البدلي في الرياضات المختلفة.

للمكون هام للعديد من جوانب نجاح المهارات الحركية. (أميرة وماهر، 2008، ص193)

### 4.2.5 المرونة:

#### 1.4.2.5 تعريف المرونة:

تعرف المرونة بأنها المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل. (حماد، 2001، ص194) أو هي القدرة البدنية على أداء الأعمال الحركية بمدى مرجحة واسعة لأطراف الإرتكاز والجهاز الحركي. (الهيبي، 2011، ص194)

#### 2.4.2.5 أنواع المرونة:

##### ○ المرونة العامة:

وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في مفاصل الجسم كافة والتي يمكن الحصول عليها عن طريق التمارين والألعاب "تشمل جميع مفاصل الجسم".

##### ○ المرونة الخاصة:

المرونة هي سهولة حركة المفاصل المختلفة وهي قدرة الرياضي في إنجاز حركة رياضية بمدى واسع جدا. أو هي مقدرة وسهولة حركة المفاصل في الجسم والقدرة على أداء الحركات لمدى واسع. (السقاف، 2013، ص118)

وهناك بعض العلماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما:

##### ○ المرونة الايجابية:

ويقصد بها قدرة الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلة معينة ترتبط بها المفصل، كمرجحة الرجل أماما عاليا.



### ○ المرونة السلبية:

ويقصد بها أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية كما هو الحال عند أداء بعض التمرينات باستخدام عقل الحائط أو بمساعدة زميل. (علاوي، 1990، ص190)

### 3.4.2.5 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي نادرا ما يصاب لا يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيد. (Bernard, 1990, p57)

### 5.2.5 الرشاقة:

#### 1.5.2.5 تعريف الرشاقة:

يعرفها أبو العلاء بأنها صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغيير الظروف الخارجية. (أبو العلاء، 2008، ص07)

وتعرف أيضا على أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (حماد، 2001، ص194)

#### 2.5.2.5 أنواع الرشاقة:

### ○ الرشاقة العامة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (حماد، 2001، ص200)

### ○ الرشاقة الخاصة:

وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية. (حماد، 2001، ص200)

وتعرف أيضا على أنها مقدرة اللعب على إنجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة. (الهيبي، 2011، ص199)

#### 3.5.2.5 أهمية الرشاقة:

يعتبر مفتي إبراهيم حماد (2001) أن الرشاقة هي من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت، أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد،

أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق، بالإضافة إلى أن الرشاقة ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في كثير من الرياضات. (ص204)

### خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء الرياضيين، وعلى المدرب الناجح الإهتمام بتحضير الرياضي بدنيا، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة الرياضي لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بالنشاط المقصود من تحمل وسرعة وقوة، مرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية تنميتها.

الفصل الثاني

متطلبات كرة القدم

### تمهيد:

إن التطور الملحوظ في رياضة كرة القدم الحديثة من خلال الجهد المبذول من طرف اللاعب الذي يجب عليه أن يتميز بالقدرة الكبيرة على التسارع وسرعة التنفيذ، إضافة إلى إيجاد الحلول السريعة لتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية. فالضغط على المنافس والانطلاق في الهجمات المعاكسة يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية وأداء متميز بالقوة والتحمل والرشاقة والتناسق الحركي. وهذا لا يتم إلا بتدريب منظم مبني على أسس علمية وطرق التدريب المختلفة، وفي هذا الفصل سيحاول الطالب الباحث التطرق إلى متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين.

### 1 ماهية وأهمية التدريب الرياضي:

أصبحت الرياضة أحد المظاهر الحديثة التي تعكس تقدم الدول وحجم رقيها واهتماماتها ببناء الإنسان الجديد، فاللقاءات العالمية والأولمبية والقارية والدولية وحتى المحلية منها تعتبر بمثابة محافل يتجلى فيها روعة الأداء البدني والإعجاز الإنساني لصياغة الحركات الرياضية في أفضل صورها، فصعود الفريق علي منصة الفوز يعتبر إشهارا علنيا للاعب ممتاز ومدرب موهوب وعلم خضع للتطبيق تحت إشراف قيادات واعية مؤهلة. (الجبالي، 2001، ص15)

يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في المجالات التريبة البدنية والرياضية، حيث له من الأساليب والطرق والأدوات ما يميزه عن العلوم الأخرى وهو في نفس الوقت يستخدم عددا كبيرا من العلوم المساهمة فيه مثل الفيزيولوجي والبيولوجي والميكانيك الحيوية والطب وعلم النفس والتغذية... إلخ. (حسانين ومعاني، 1998، ص07)

أما الطالب الباحث فيراه أنه عملية خاصة منظمة للتريبة البدنية الشاملة المتزنة تهدف للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي المختار، كما تسهم بنصيب وافر في إعداد الفرد للعمل والإنتاج والدفاع عن الوطن.

### 2 التدريب في كرة القدم:

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية الأمر الذي ساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقرهم من الكرة طوال زمن اللعب، ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب أن يكافح لكي يحصل على الكرة من الخصم ويجري سريعا للحاق بها قبل خصمه، ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة، كما أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق والكبير ولكن أيضا يضاف إليه طول زمن المباراة 90 دقيقة وكبر مساحة الملعب. كل ذلك يتطلب من اللاعب مقدرة بدنية عالية وقدرة على مواجهة اللعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبيا طوال زمن المباراة . وبذلك يتمكن اللاعب من تغير الأماكن دفاعا وهجوما ومسيرة طابع اللعب الحديث. (بطرس، 1994، ص11)

### 3 ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول أن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح. (تامر والمولي، 1999، ص53)

### 4 الإعداد البدني في كرة القدم:

يقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

#### 1.4 مرحلة الإعداد البدني العام:

ويقصد به أيضاً تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الأرضية بدون الأدوات والأجهزة مثل الحبال والمقاعد وعن طريق جري مختلف المسافات بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة. (قشطة، 2011، ص104)

وتسعى هذه المرحلة إلى بناء مستوى رياضي على أساس متين يشمل كل أجزاء الجسم لغرض تنمية الصفات البدنية ثم إعداد التكنيك والتأكيد على النواحي المعنوية، وتحدد ديناميكية الحمل بزيادة الحجم التدريبي والإقلال من الشدة، ويستخدم المدرب كل ما يخدم تحقيق أهداف الإعداد العام من تمرينات عامة وخاصة. (الهيبي، 2011، ص150)

#### 2.4 مرحلة التحضير البدني الخاص:

ويقصد بها التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد (القوة مع السرعة في كرة القدم، القوة الانفجارية في كرة الطائرة، السرعة لمسافات قصيرة مع التحمل في كرة السلة، القوة القصوى في رياضة رفع الأثقال... إلخ). (السديري، 2009، ص06)

وتسعى هذه المرحلة إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية. (علاوي، 1992، ص62)

### 5 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة بعضها البعض تطلب تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدى، إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي، إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها القدرة البدنية، اللياقة البدنية والكفاءة البدنية... إلخ. وقد عرف مجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة. (المولى، 2000، ص244)

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل، السرعة، تحمل السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة والتوافق. (الوقاد، 2003، ص125)

#### 1.5 التحمل:

##### 1.1.5 مفهوم التحمل:

يعرف عباس أبو زيد التحمل على أنه القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة. (أبو زيد عباس، 2005، ص89)

ويتفق كل من تلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب. (Telmane, 1991, p26)

##### 2.1.5 أنواع التحمل:

هناك عدة أنواع للتحمل أما في مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالا هي التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارة وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (البيك، 1990، ص90)

### 3.1.5 مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها والتأثير السلبي على الأجهزة الوظيفية. فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

✎ في فترة الإعداد العام الذي يتمثل في التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب لمحاكاة عبء الجهود البدني الواقع على كاهله. فيمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

✎ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمارين تحمل السرعة.

✎ أما في مرحلة الإعداد الخاص التي تهدف إلى تطوير الصفات والقدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس وتزويد الرياضي بالتكنيك والتكتيك اللازمان. 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 إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري، والخططي لكرة القدم. (السيد، 2008، ص 232)

### 4.1.5 أهمية التحمل للاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

- ✎ يطور الجهاز التنفسي.
- ✎ يزيد من حجم القلب.
- ✎ ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- ✎ يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- ✎ يرفع من نشاط الأنزيمي.
- ✎ يرفع من مصادر الطاقة.

يُزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك) بالإضافة إلى 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 الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (المولي، 1999، ص148)

### 2.5 القوة:

#### 1.2.5 مفهوم القوة:

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على تغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب، ويرى هارا القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية. ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على سرعة الانقباض، حجم العضلة، المقاومة، استعداد العضلة، عملية الميتابولزم. (طلحة وآخرون، 1997، ص37)

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية.

التصويب إلى المرمى.

التمرير الطويل والتمرير القصير.

مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.

رميات التماس الطويلة القوية.

ضربات الرأس سواء بهدف التصويب أو التشتيت أو التمرير

التصادم مع المنافسين وحالات الكتف والإلتحام والإرتطامات بالأرض. (محمود، 2009، ص135)

#### 2.2.5 أهمية القوة للاعب كرة القدم:

إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء للاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة. من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما إن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس. كما أن هناك بعض



الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى. (المولى، 2008، ص48)

### 3.5 السرعة:

#### 1.3.5 مفهوم السرعة:

تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية. ويعرفها علي البيك بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن. (البيك، 1990، ص63)

#### 2.3.5 أنواع السرعة:

##### 1.2.3.5 سرعة الانتقال (السرعة القصوى):

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

##### 2.2.3.5 سرعة الحركة (سرعة الأداء):

يقصد بها أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحدد. (أبو العينين ومفتي، 2005، ص96)

##### 3.2.3.5 سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي. (تامر وآخرون، 1991، ص65)

#### 3.3.5 أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وأدينوزين ثلاثي الفوسفات. (المولى، 1999، ص201)

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. وتكمن 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 موقفه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

### 4.5 الرشاقة:

#### 1.4.5 مفهوم الرشاقة:

يعرفها أبو العلاء بأنها صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوقيتها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوافق الحركي تبعاً لتغيير الظروف الخارجية. (أبو العلاء، 2008، ص 07)

وتعرف أيضاً على أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح. (حماد، 2001، ص 194)

#### 2.4.5 أنواع الرشاقة:

##### 1.2.4.5 الرشاقة العامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية. وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والإختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

##### 2.2.4.5 الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حماد، 1997، ص 165)

### 5.5 المرونة:

#### 1.5.5 مفهوم المرونة:

هي قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإيرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. 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. (موفق، 2009، ص 242)

والمرونة هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما

أنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (أسكارود، 2008، ص309)

### 2.5.5 أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية. فالمرونة العامة عندما تكون مكنيزات 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، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها. (تامر والمولي، 1999، ص156)

### 6 القوة العضلية كأحد التأثيرات البدنية للإعداد البدني:

يقع الكثير من المدربين والرياضيين في خطأ كبير هو اعتقادهم أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى تمارينات القوة في فترة الإعداد فقط في حين نلاحظ أن كل الفرق ذات المستويات العالية يكون تدريب الأثقال والقوة ملازماً لتدريباتهم في جميع فترات تدريبهم سواء كانت الفترة الإعدادية أو ما قبل المنافسة أو فترة المنافسات، وهذا يعني تحقيق متابعة لتنمية القوة العضلية أو الحفاظ عليها. لكن العمل في هذه التمارينات يختلف في شدته وحجمه ووفقاً للفترة التدريبية حيث يزيد الحجم على حساب الشدة في الفترة الإعدادية والعكس يحصل في فترة ما قبل المنافسات والمنافسات حيث تزيد الشدة على حساب الحجم. (رفاعي، 2005، ص52)

لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حتى يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب، وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم فالقوة هنا تساعده في التغلب على الخصم من جهة، ومن جهة أخرى يستطيع أن يؤدي المهارة بالقوة المطلوبة، ويظهر ذلك واضحاً عند محاولة اللاعب التصويب مع مكاتفة أو حجز المدافع المنافس، أو عند محاولة الوثب أعلى من المنافس لضرب الكرة بالرأس بقوة. (السيد، 2007، ص132)

### خلاصة:

إن النجاح في بناء فريق كرة القدم يستدعي بالضرورة تواجد مجموعة من العوامل الأساسية التي بدونها لا يمكن الارتقاء بمستوى كرة القدم. فالوصول إلى النتائج يكون في مختلف الجوانب وبالخصوص الجانب البدني الذي يعتبر نقطة قوة اللاعب في السيطرة على مجريات اللعب وإكمال المباراة دون تراجع في المستوى. لذلك فإن النشاط البدني والتدريب الرياضي في كرة القدم يجب أن يأخذ بعين الاعتبار جميع الامكانيات ومختلف المتطلبات للوصول إلى أعلى المستويات.

الفصل الثالث

المرحلة العمرية أقل من 19 سنة

### تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

### 1 تعريف المراهقة:

#### 1.1 لغة:

إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (زيدان والسماطوي، 1985، ص153)

#### 2.1 اصطلاحاً:

هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعالياً، جسمياً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (تركي، 1990، ص241)

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية ذهنية، ولا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد، والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً، وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي. (هادر، 1998، ص329)

يعرفها راجح علم إنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد، وإشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج. (كامل أحمد، 1987، ص35)

### 2 أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة

النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب وما لاجدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (زهران، 1986، ص328)

### 3 مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تنقسم إلى ثلاثة مراحل وهي:

#### 1.3 المرحلة الأولى: المراهقة المبكرة (11-14 سنة):

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضاءل السلوك الطفل وذلك لخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور، وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

#### 2.3 المرحلة الثانية: المراهقة المتوسطة (14-18 سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي، وبالاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.

#### 3.3 المرحلة الثالثة: المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب يحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين، ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم، والذي يتعلق بالحياة المهنية والزواج، كما نجد المراهق في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقين يختارون طريق الإنحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد. (الواقي وزيان، 2004، ص49)

### 4 أنماط المراهقة:

يرى الدكتور صموئيل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

#### 1.4 المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

#### 2.4 المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 3.4 المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب والحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

#### 4.4 المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الإنحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الإنحلال الخلقي والإنهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي. (زيدان والسمالوطي، 1985، ص154)

### 5 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

إن مرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل الحياة بشيء هام، وهو التغيرات التي تطرأ على الفرد من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والحركية.

#### 1.5 النمو الجسمي والفيزيولوجي:

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة، أو تعرف بعدم الانتظام والتناظر في النمو، وتدل الدلائل إن الفتيان في المتوسط يكونون أطول من الفتيات ويحتفظون بهذا التوقف، كما تمثل هذه المرحلة في تغيرات فيزيولوجية تتمثل في نمو القلب وزيادة الضغط، ونمو الرئتان، واتساع الصدر عند الأولاد أكبر عند البنات، كما تكبر أجزاء الجهاز الهضمي، ويتضح ذلك في إقبال المراهق على الغذاء.

ويزداد نمو الألياف العصبية في المخ من ناحية الطول والسمك، أما الوصلات بين الألياف العصبية فتزداد ويرتبط هذا بنمو وتطور العمليات العقلية كالتفكير، التذكر، الإلتباه.

وتكبر الغدد العرقية مما يجعلها تفرز كميات هائلة من العرق عند بذل أي جهد ولو كان بسيطاً، إلى جانب ذلك نجد أن الغدد الصماء لما تأثرها المباشر وغير المباشر على الحياة الانفعالية للمراهق وأهمها الغدد النخامية التي تساهم في نمو العظام عند زيادة إفرازاتها، وكذا الغدد الدرقية التي تفرز هرمون الدرقية الذي يؤدي إلى إسراع جميع العمليات الكيميائية ويساعد علم نمو الفرد. (زيدان، 1975، ص155)

كما تظهر في هذه المرحلة خصائص جنسية ثانوية، متمثلة في نمو الأعضاء التناسلية أي قناتي البويضات والرحم والمهبل، واتساع الحوض والردفين واستدارة الفخذين ونمو الصدر والثديين والغدد اللبنية وظهور الشعر الخفيف على الذراعين والساقين. أما البلوغ الجنسي عند الذكور فيحدث عندما تنشط الخصيتين وتفرزان الحيوانات المنوية والهرمونات الجنسية، وتمتزع الحيوانات المنوية مع السائل المنوي الذي تفرزه البروستات.

ومع البلوغ نلاحظ عند الذكور نمو الأعضاء الجنسية بسرعة ونمو الشعر في العانة، وعلى الوجه أي على الشارب والذقن، وتحت الإبطن وعلى الجسم بصفة عامة وتغير الصوت ونمو الحنجرة.

### 2.5 النمو الحركي:

إختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى كولين أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز في الإختلال في التوازن والإضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والإنسجام. (الأفندي، 1975، ص386)

أما nahankrg فيرى أن المراهقة فترة إرتباك حركي وإضطراب، ويمكن تلخيص مواطن هذا الإضطراب، والإرتباك الحركي بين 12 و15 سنة كالتالي:

- ❖ الإرتباك العام، أي إنعدام التناسق والإنسجام في الحركات.
- ❖ إكتساب الرشاقة المكتسبة من قبل.
- ❖ ارتفاع كبير في الحركات الزائدة، المفرطة، خاصة في الجري والمشي.
- ❖ صعوبة بالغة في استخدام القوة أي نقص الجهد اللازم، وعدم قدرته على القوى العضلية.
- ❖ نقص في القدرة على التحكم الحركي، وإعاقه في إكتساب وإستيعاب الحركات الجديدة.
- ❖ التعارض في السلوك الحركي العام.

أما في المرحلة ما بين 15-18 سنة يظهر الإرتباك التدريجي في نواحي الإرتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن والرقى، لتصل إلى درجة عالية من الجودة، ويستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة الإكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، فبالإضافة إلى ذلك فان عامل قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعده على ممارسة أنواع عديدة من الرياضة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية



كالجمباز وكرة الطائرة، والتمارين الفنية، بحيث تسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عملية التركيز الواعية والإدارة القوية دورا هاما وفعالاً. (علاوي، 1992، ص 145)

### 3.5 النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، وتكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعد على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، ولهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين، ويتضح هذا فيما يلي:

#### 1.3.5 الذكاء:

هو محصلة النشاط العقلي كله، أو هو القدرة العقلية العامة التي تبني المستوى العام للفرد، كما عرفه بيرت بأنه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية.

وهذه المرحلة مرحلة وجب فيها استخدام اختيارات الذكاء، والقدرات والإستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لتضمن له بدء التعمق الدراسي، وبالأخص التوافق الدراسي الجيد. (البهي السيد، 1975، ص 283)

#### 2.3.5 الإنتباه:

تزداد مرحلة المراهق على الإنتباه سواء في مدة الإنتباه أو مداه، فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة ومعقدة بسهولة، أي ييلور شعوره على كل شيء في مجاله الإدراكي. (زيدان، 1975، ص 157)

#### 3.3.5 التفكير:

يتأثر المراهق بالبيئة، وهذا ما يحفز به إلى اللجوء إلى مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم أنه يرتفع على التفكير الحسي ويرتقي إلى مرتبة التفكير المجرد، إلا أن هذا الرقي يستخدم فيه الإستدلال بنوعيه الإستقرار والإستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على إفتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

#### 4.3.5 التذكر:

تؤكد الأبحاث العديدة أن عملية التذكر تنمو في المراهقة، وتنمو معها قدرة المراهق على التعرف والإحتفاظ.

#### 5.3.5 التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة، أن يحققها المراهق فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح لمطامع الغير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات. (مختار، 1998، ص 166)

### 6.3.5 الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

### 4.5 النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل، والغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف والأفكار.

### 5.5 النمو الجنسي:

تنمو أعضاء التناسل وتتكاثر نموا واضحا في هذه الفترة وهذه الأعضاء يزيد وزنها في الفترة الواقعة بين 10 و20 سنة، كما تتميز بظهور الشعر في العانة وتحت الإبطن ونمو الثدي لدى البنات، ويحتمل ظاهرة بدء النمو الخاصة بالمبايض قبل تبرعم الصدر، وتميل الدورات الشهرية في بدايتها إلى أن تكون غير منتظمة، ولعل سبب ذلك أن الفتيات لا تصل إلى مرحلة الخصوبة الكاملة، كما يحدث في مرحلة المراهقة تغيرات في الصوت وتمثل تسع درجات أو نغمات منخفضة تضاف للصوت العادي لدى البنين، بينما تصل هذه الدرجات إلى ثلاثة فقط بالنسبة إلى الفتاة. (تشقوق، 1989، ص137)

### 6.5 النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد.

للم التآلف: ويتضمن ما يلي:

- الميل إلى الجنس الآخر.
- الثقة وتأكيدات الذات.
- الخضوع إلى جماعة النظائر.
- البصيرة الاجتماعية.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي. (مختار، 1982، ص167)

للم النفور: ويتمثل فيما يلي:

- التعصب وذلك بتمسكه بأرائه ويتعصب لمعايير جماعة النظائر التي ينتسب إليها.
- السخرية بمعنى يتطور إيمان المراهق بالمثل العليا البعيدة تطور يجعله يسخر من الحياة الواقعية بعدها عن المثل التي يؤمن بها.
- المنافسة بمعنى تأكيد مكانته بمنافسة زملائه في ألعابهم وتحصيلهم ونشاطاتهم.
- التمرد المراهق يريد التحرر من سيطرة الأسرة.

وقد دلت بعض الدراسات الحديثة التي أجريت لمعرفة اتجاهات المراهقين الاجتماعية على ما يلي:

- ✍ الرغبة في مساعدة الآخرين في المرحلة المتأخرة من المراهقة وبعد تكامل النضج العقلي، وازدياد استعداده للمشاركة الوجدانية بحيث ينظر إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة ويتجه اتجاهها إنسانياً.
- ✍ يختار المراهق أصدقائه بنفسه ولما كان يصبر على اختيار أصدقائه دون توجيه الكبار، بحيث يرى المراهق في صديقه له القدرة على المساعدة، وإتاحة الفرصة للتحدث عن متاعبه ورغباته دون تكلف.
- ✍ الميل إلى الزعامة، بما أن أنواع الميول في مرحلة المراهقة مختلفة ومتعددة أدى ذلك إلى وجود أنواع مختلفة من الزعامات مثل: الزعامة الاجتماعية والذهنية والرياضية. (مختار، 1982، ص168)

### 7.5 النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وإرتياد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والإنحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (زهرا، 1986، ص394)

### 6 أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية له. وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل المتوسطة من أجل استعادة نشاطه الفكري والبدني وتجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والعنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة والمتناسقة التي تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية. (الحوالي، 1996، ص41)

وتسود هذه المرحلة ألعاب الزمر والألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال واعتزازهم بذواتهم، وتبرز القوة والشجاعة والاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة والرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور والمسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة والمربين فتكون شخصية كاملة وناضجة. (عبد الهادي، 2004، ص154)

### خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل. والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في تحقيق أهداف الترويح وتساهم في تحكّم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة إجتماعيا، كما تساعد على إكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

# الباب الثاني:

الجانب التطبيقية



الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للبحث

### تمهيد:

يهدف البحث العلمي كقاعدة إلى اكتشاف الحقائق، وتكمن قيمة هذا البحث وأهميته في التحكم في المنهجية المستخدمة فيه، أي مجموعة المناهج والأساليب التي يصادفها الباحث في بحثه، و لذلك فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها وتنظيمها وقياسها وتحليلها لتحقيق النتائج.

حيث بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه مجموعة من المعارف المتعلقة بموضوع الدراسة، سنحاول في هذا القسم شرح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على النتائج التي يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية يمكن التحقق منها مرة أخرى، لأنه من المعروف أن ما يميز أي دراسة علمية هو قابليتها للموضوعية العلمية. لا يمكن تحقيق ذلك إذا لم يتبع الباحث المنهج العلمي الصحيح والموضوعي.

### 1 الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية أو ما تسمى بالدراسات الإستطلاعية من أهم الإجراءات الميدانية التي يقوم بها الطالب الباحث لكي لا يقع في الأخطاء أو المشاكل والصعوبات أثناء الدراسة الرئيسية. وتعتبر عبارة عن تجربة مصغرة من التجربة الرئيسية لغرض منها إما الكشف عن بعض الحقائق العلمية أو تجريب العمل لكشف المعوقات والسلبيات التي تواجه تطبيق التجربة الرئيسية أو لغرض تدريب بعض الكوادر المساعدة على العمل. (العبادي، 2015، ص128) وهي تجارب لتطبيق بعض الاختيارات والقياسات المستخدمة على عينات في أغلب الأحيان ليست عينة البحث الأصلية ولكن شرط أن تكون من نفس المستوى والعمر، أو عزل بعض أفراد عينة البحث الأصلية لغرض تطبيق هذه التجربة بشرط عدم رجوعها للعينة الأصلية مرة أخرى لكي لا يتم معرفتهم على كيفية الحصول على النتائج في الاختبارات أو تكيفهم عليها وهذا يؤثر على نتائج البحث. (العبادي، 2015، ص128) قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية التابعة للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل في الفترة الممتدة من 2023/03/22 إلى 2023/03/26 حيث قابلنا مجموعة من المدربين (05 مدربين للمستوى ما قبل الشرفي) ووزعنا عليهم استمارة الاستبيان وخلصنا في الأخير إلى مجموعة من النتائج ساعدتنا في الكشف عن المعوقات والصعوبات التي قد تواجهنا في تطبيق الدراسة الأساسية وأيضاً تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق المنهج وتقدير الوقت اللازم للدراسة.

### 2 منهج البحث:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة وهي مبتغى الانسان الذي يسعى إليه في العلوم بواسطة طائفة من القواعد العامة تهيم على سير العقل وتحدد عملياته الفكرية حتى يصل إلى نتيجة معلومة. (الريبي وآخرون، 2018، ص46) ونظراً لطبيعة دراستنا ولتحقيق أهدافها اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يعرف بـ:

هو المنهج الذي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره، وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات، وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة

العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة. (العبادي، 2015، ص76) وهو أيضا المنهج الذي يقوم بوصف ما هو كائن وتفسيره وصفا دقيقا ويعبر عنه تعبيرا كيفيا يصف الظاهرة ويوضح خصائصها، أو تعبيرا كميا يعطينا وصفا رقميا بوضوح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى. (الريبي وآخرون، 2018، ص57)

### 3 مجتمع وعينة الدراسة:

#### 1.3 مجتمع الدراسة:

تم تعريف المجتمع على أنه جميع مفردات أو وحدات الظاهرة تحت البحث فقد يكون المجتمع مكونا من سكان مدينة أو مجموعة من الأفراد في منطقة ما، أو مجموع العمال الذين يعملون في شركة معينة أو مجموعة الحقول في منطقة معينة أو مجموعة من الحيوانات أو سلعة معينة ينتجها معمل معين ويمكن القول أن المجتمع الإحصائي هو مجموعة من الوحدات الإحصائية معرفة بصورة واضحة، بحيث تسير الوحدات الإحصائية التي تدخل ضمن هذا المجتمع من غيره. (النعمي وآخرون، 2015، ص77) حدد مجتمع البحث جميع مدربي الفرق الرياضية التابعة للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل (الشرقي وما قبل الشرقي) والمقدر بـ 28 مدرب للموسم الرياضي 2023/2022.

#### 2.3 عينة الدراسة:

هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. إن الباحث عند دراسته الأفراد والمجتمعات لا يستطيع أن يأخذ كافة الأفراد أو المجتمع بأسره لدراسته لأن هذا يتطلب جهدا ووقتا وتكاليف مادية كبيرة جدا. لهذا يختار الباحث عينة محددة من المجتمع لدراسته. فكلما زاد مجتمع الأصل كلما قلت النسبة وكلما قلت النسبة زاد مجتمع الأصل للعينات. (محبوب، 2005، ص149)

لقد حاولنا أن نحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول لنا الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس، شملت عينة البحث مدربي الفرق الرياضية للمستوى الشرقي للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل والمقدر بـ 12 مدرب تم اختيارهم بطريقة قصدية.

### 4 مجالات الدراسة:

#### 1.4 المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية على مستوى الفرق الرياضية التابعين للرابطة الولائية لكرة القدم لولاية جيجل.

#### 2.4 المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين نهاية شهر مارس وبداية شهر ماي للموسم الدراسي 2023/2022.



### 5 أدوات جمع البيانات:

هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات، أجهزة. إن البحث الجيد يتميز بجمع المعلومات ولهذا وجب على الباحث أن يستخدم عدة أدوات من أجل القيام بالبحث الذي يضمن له بالنهاية الوصول إلى الهدف متماشيا مع طبيعة البحث وأدواته. (محبوب، 2005، ص147) وفي دراستنا هذه اعتمدنا على استمارة الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

#### 1.5 استمارة الاستبيان:

هو عبارة عن صحيفة أو كشف يتضمن عددا من الأسئلة تتصل باستطلاع الرأي أو بخصائص أي ظاهرة متعلقة بنشاط اقتصادي أو اجتماعي أو فني أو ثقافي، ومن مجموع الإجابات عن الأسئلة نحصل على المعطيات الإحصائية التي نحن بصدد جمعها. (البلداوي، 2007، ص22) وهو أيضا إحدى الوسائل للحصول على المعلومات عن طريق مجموعة الأسئلة مثبتة باستمارة وتسمى هذه الاستمارة بالاستبيان. (محبوب، 2005، ص155)

#### 1.1.5 تصميم الاستبيان:

تم بناء استبيان من طرف الباحث حيث كان في الأول يتكون من 23 فقرة وبعد عرضه للتحكيم على أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية وبعد التوجيهات منهم قمنا بحذف بعض المحاور وتعديل بعض العبارات وحذف بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى ليتم الحصول عليه في صورته النهائية مكون من 16 فقرة، مقسمة إلى محورين على النحو التالي:

للمحور الأول: يتكون من 06 فقرات يخدم الفرضية الجزئية الأولى.

للمحور الثاني: يتكون من 10 فقرات يخدم الفرضية الجزئية الثانية.

#### 2.1.5 توزيع الاستبيان:

تم توزيع الاستبيان بشكل الكتروني بتاريخ 2023/04/30 في المجموعات الخاصة بالمدرسين على مواقع التواصل الاجتماعي بغية الحصول على عدد كبير من المشاركين، وقد تم توقيف الردود بتاريخ 2023/04/06 حيث بلغ عدد الردود الكلي 19 رد، تم التعامل مع آخر 05 ردود لحساب ثبات الاستبيان، أما باقي الردود فكانت كعينة أساسية تم استبعاد منها بعض القيم المفقودة ليستقر العدد النهائي للمشاركين في البحث 12 مدرب، تم تحليل استجاباتهم إحصائيا حسب ما تقتضيه فرضية البحث.

### 6 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

#### 1.6 الثبات:

وهو بمعنى الاستقرار، أي لو كرر تطبيق الاختبار لعدة مرات يعطي نفس النتيجة. (العبادي، 2015، ص124)

ويرى الخفاجي ووعوض (2002) على أنه مصطلح يشير إلى إمكانية الاعتماد على الأداة القياس أو على استخدام الاختبار، وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا استخدم الاختبار أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة. (ص165)

وهناك عدة طرق إحصائية تمكننا من حساب ثبات أداة الدراسة، وفي دراستنا هذه قمنا بحساب ثبات الاستبيان باستعمال طريقة التجزئة النصفية، حيث تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية مكونة من 05 مدربين خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل ألفا كرونباخ وبعد التطبيق تم إيجاد قيمته 0.81 وهي أكبر من نسبة 60 % وهذا ما يدل على أن معامل ثبات الاستبيان كان عاليا.

### 2.6 الصدق:

يقصد بالصدق أن الاختبار يقيس ما وضع من أجله، أي يعطي درجة انعكاس أو تمثيلا لقدرة الفرد. (العبادي، 2015، ص121) ويرى الخفاجي وعض (2002) أن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار أو الأدوات ما وضعت لقياسه والصدق كالثبات، مفهوم مدروس دراسة كبيرة، وتحقيق صدق أداة القياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات، لأنه قد تكون أدوات القياس أو الإختبار ثابتة ولكنها غير صادقة. (ص167) وفي دراستنا قد اعتمدنا على صدق المحكمين والصدق الذاتي.

### 1.2.6 صدق المحكمين:

يشير (عويس) إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقا بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء. (عويس، 1999، ص55) حيث تم عرض أداة الاستبيان على 05 أساتذة جامعيين من قسم التربية البدنية والرياضية وبعد التوجيهات منهم قمنا بحذف بعض المحاور وتعديل بعض العبارات وحذف بعضها كونها خارجة عن الموضوع أو مكررة في المعنى حتى تم الحصول عليه بالصورة النهائية من 16 فقرة.

### 2.2.6 الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي هو قيمة الجذر التربيعي لقيمة ثبات الاستبيان.

$$\text{الصدق الذاتي} = \text{الجذر التربيعي للثبات} = \sqrt{0.81} = 0.90$$

إن معامل الصدق مرتفع جدا في الاستبيان وبالتالي فهو مناسب لأغراض وأهداف هذا البحث، وبهذا يمكننا القول إن جميع عبارات أداة البحث هي صادقة لما وضعت لقياسه.

### 3.6 الموضوعية:

إن الأدوات سهلة وواضحة ولا يتدخل في الإجابة عليها الطالب الباحث، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين وثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها، حيث أن المفحوص يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إجهاء أو إعزاز أو تدخل من قبل الطالب الباحث وعليه فإن الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأدوات.

### 7 الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

استخدمنا برنامج الـ SPSS لإستخراج الأساليب الإحصائية التالية:

استخدمنا برنامج الـ SPSS لإستخراج الأساليب الإحصائية التالية:

التكرارات.

النسب المئوية.

المتوسطات الحسابية.

الانحرافات المعيارية.

### خلاصة:

شرحنا في هذا القسم الخطوات المنهجية التي اتبعناها لنكون قادرين على حل مشكلة البحث، بدءا بنوع الطريقة العلمية المستخدمة وعينة البحث وطريقة اختيارها، وكذلك ضمان المعاملات العلمية (الصدق، الثبات والموضوعية) لأداة البحث المستخدمة، وبالتالي تأكدنا من صحة وثبات الأداة، أي أنها قابلة للتطبيق وجاهزة للتطبيق على العينة الرئيسية، وأخيرا ناقشنا الطرق الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.



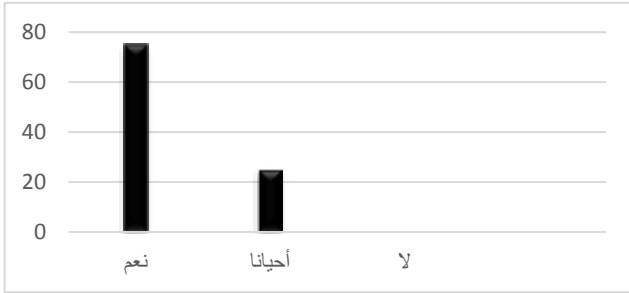
الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1 عرض وتحليل النتائج:

### 1.1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

- المحور الأول: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص).
- الفقرة الأولى: التحضير البدني الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للإصابات التي يتعرض لها.



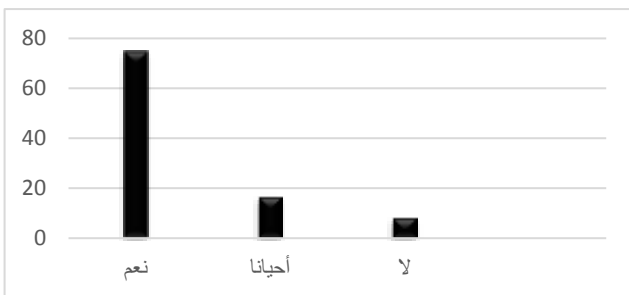
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.75	0.45
أحيانا	03	25		
لا	00	00		

الشكل البياني رقم 01 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 01

جدول رقم 01 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 01 والشكل البياني رقم 01 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.45 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجابتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن التحضير البدني الذي يقوم به المدرب يقي اللاعب من التأثير السلبي للإصابات التي يتعرض لها.

- الفقرة الثانية: تعد معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.66	0.65
أحيانا	02	16.7		
لا	01	8.3		

الشكل البياني رقم 02 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 02

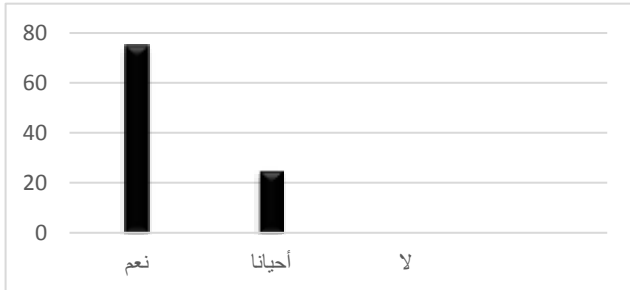
جدول رقم 02 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 02

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 02 والشكل البياني رقم 02 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 16.7% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 8.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.66 بانحراف معياري قدره 0.65 وهذا ما يدل

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يعد معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب.

○ **الفقرة الثالثة:** يرتبط تحديد الأهداف بالقدرة والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون.



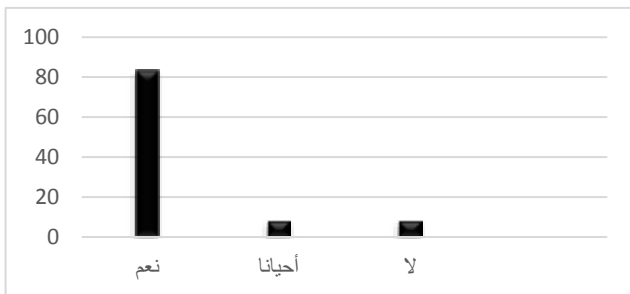
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.75	0.45
أحيانا	03	25		
لا	00	00		

الشكل البياني رقم 03 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 03

جدول رقم 03 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 03

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 03 والشكل البياني رقم 03 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.45 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتحديد الأهداف حسب القدرة والمستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعبون.

○ **الفقرة الرابعة:** تراعي الفروق الفردية عند إعداد برنامج التحضير البدني.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	10	83.4	2.75	0.62
أحيانا	01	8.3		
لا	01	8.3		

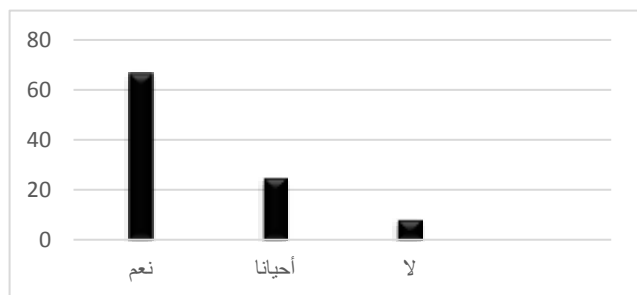
الشكل البياني رقم 04 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 04

جدول رقم 04 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 04

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 04 والشكل البياني رقم 04 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 83.4% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 8.3% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 8.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.62 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يراعي الفروق الفردية عند إعداد برنامج التحضير البدني.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ الفقرة الخامسة: تتبع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.

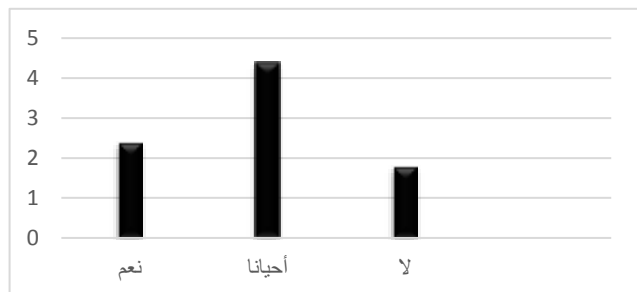


الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
نعم	08	66.7	2.58	0.66
أحيانا	03	25	2.58	0.66
لا	01	8.3	2.58	0.66

جدول رقم 05 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 05 الشكل البياني رقم 05 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 05

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 05 والشكل البياني رقم 05 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 66.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 8.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.58 بإنحراف معياري قدره 0.66 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يتبع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.

○ الفقرة السادسة: عند إعداد برنامج التحضير البدني تعتمد على الإحصائيات البدنية والفيزيولوجية في برمجة التدريبات.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
نعم	07	58.3	2.41	0.79
أحيانا	03	25	2.41	0.79
لا	02	16.7	2.41	0.79

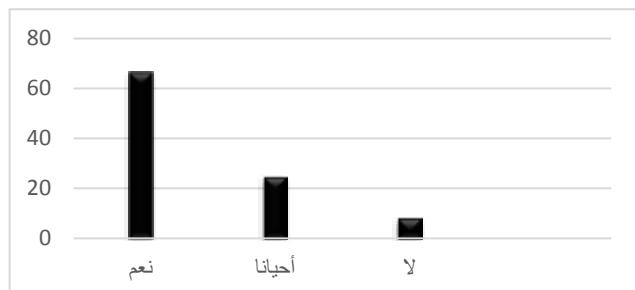
جدول رقم 06 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 06 الشكل البياني رقم 06 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 06

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 06 والشكل البياني رقم 06 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 58.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 16.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.41 بإنحراف معياري قدره 0.79 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب عند إعداد برنامج التحضير البدني يعتمد على الإحصائيات البدنية والفيزيولوجية في برمجة التدريبات.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### 2.1 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

- المحور الثاني: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.
- الفقرة الأولى: يتم برجة حصص تحضير بدني في أماكن مختلفة عن الملعب المعتاد من أجل تحضير بدني خاص.

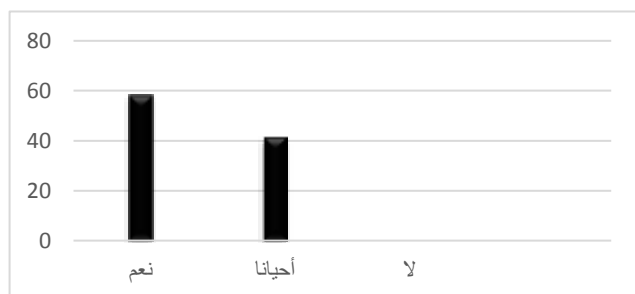


الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري
نعم	08	66.7	2.58	0.66
أحيانا	03	25		
لا	01	8.3		

جدول رقم 07 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 01 الشكل البياني رقم 07 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 07 والشكل البياني رقم 07 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 66.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 8.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.58 بإحتراف معياري قدره 0.66 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم ببرجة حصص تحضير بدني في أماكن مختلفة عن الملعب المعتاد من أجل تحضير بدني خاص.

- الفقرة الثانية: تقوم بتدريب صفة المرونة لفئة أقل من 19 سنة.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري
نعم	07	58.3	2.58	0.51
أحيانا	05	41.7		
لا	00	00		

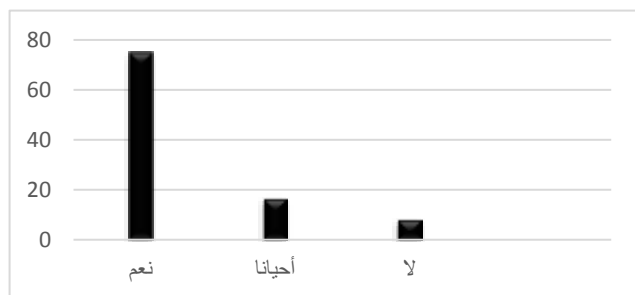
جدول رقم 08 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 02 الشكل البياني رقم 08 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 02

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 08 والشكل البياني رقم 08 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 58.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 41.7% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.58 بإحتراف معياري قدره 0.51 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريب صفة المرونة لفئة أقل من 19 سنة.



## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ الفقرة الثالثة: تقوم بتدريب صفة القوة لفئة أقل من 19 سنة.

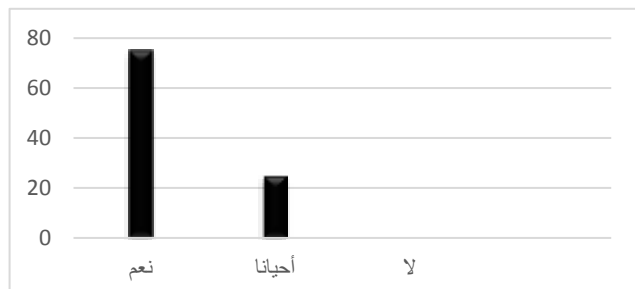


الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.66	0.65
أحيانا	02	16.7		
لا	01	8.3		

جدول رقم 09 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 03 الشكل البياني رقم 09 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 03

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 09 والشكل البياني رقم 09 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75 % لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 16.7 % للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 8.3 % لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.66 بانحراف معياري قدره 0.65 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريب صفة القوة لفئة أقل من 19 سنة.

○ الفقرة الرابعة: تقوم بتدريب صفة السرعة لفئة أقل من 19 سنة.



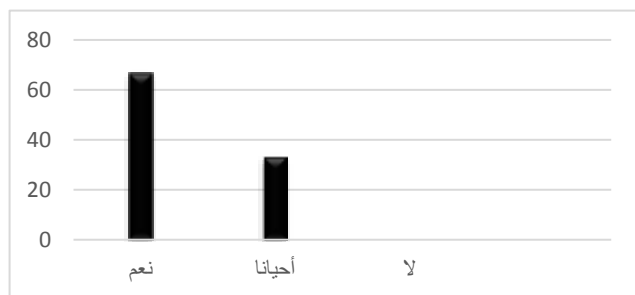
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.75	0.45
أحيانا	03	25		
لا	00	00		

جدول رقم 10 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 04 الشكل البياني رقم 10 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 04

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 10 والشكل البياني رقم 10 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75 % لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 25 % للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 00 % لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.45 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريب صفة السرعة لفئة أقل من 19 سنة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ الفقرة الخامسة: تقوم بتدريب صفة الرشاقة لفئة أقل من 19 سنة.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	08	66.7	2.66	0.49
أحيانا	04	33.3		
لا	00	00		

جدول رقم 11 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 05 الشكل البياني رقم 11 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 05

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 11 والشكل البياني رقم 11 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 66.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و33.3% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.66 بانحراف معياري قدره 0.49 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريب صفة الرشاقة لفئة أقل من 19 سنة.

○ الفقرة السادسة: تقوم بتدريب صفة المداومة الخاصة لفئة أقل من 19 سنة.



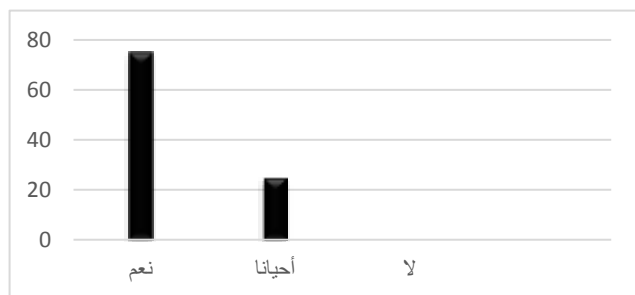
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	11	91.7	2.91	0.28
أحيانا	01	8.3		
لا	00	00		

جدول رقم 12 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 06 الشكل البياني رقم 12 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 06

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 12 والشكل البياني رقم 12 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 91.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و8.3% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.91 بانحراف معياري قدره 0.28 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بتدريب صفة المداومة الخاصة لفئة أقل من 19 سنة.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

○ الفقرة السابعة: تقوم بالتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.



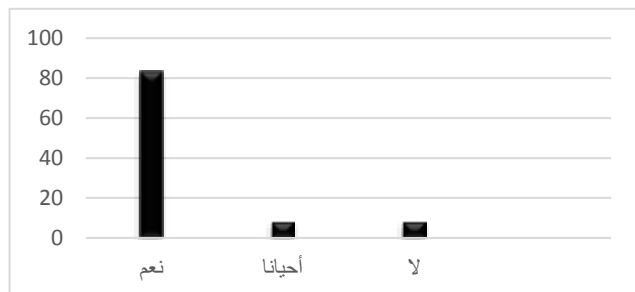
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	09	75	2.75	0.45
أحيانا	03	25		
لا	00	00		

الشكل البياني رقم 13 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 07

جدول رقم 13 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 07

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 13 والشكل البياني رقم 13 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 75% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و25% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.45 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب يقوم بالتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.

○ الفقرة الثامنة: التحضير البدني هو أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	10	83.3	2.75	0.62
أحيانا	01	8.3		
لا	01	8.3		

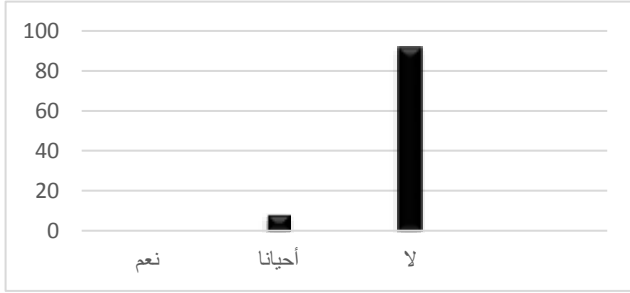
الشكل البياني رقم 14 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 08

جدول رقم 14 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 08

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 14 والشكل البياني رقم 14 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 83.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و8.3% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و8.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.75 بانحراف معياري قدره 0.62 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن التحضير البدني هو أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### ○ الفقرة التاسعة: يوجد في فريقكم محضر بدني.



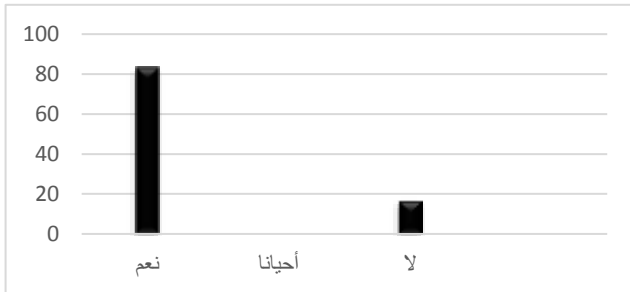
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	00	00	1.08	0.28
أحيانا	01	8.3		
لا	11	91.7		

الشكل البياني رقم 15 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 09

جدول رقم 15 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 09

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 15 والشكل البياني رقم 15 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 00% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 8.3% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 91.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 1.08 بانحراف معياري قدره 0.28 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "لا"، ومنه نستنتج أنه لا يوجد محضر بدني في فالفرق الرياضية الشرفية لولاية جيجل.

### ○ الفقرة العاشرة: المدرب هو الذي يقوم بدور المحضر البدني أثناء عملية التحضير البدني.



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نعم	10	83.3	2.66	0.77
أحيانا	00	00		
لا	02	16.7		

الشكل البياني رقم 16 يبين نسبة الإجابة على الفقرة رقم 10

جدول رقم 16 يبين نتائج الإجابة على الفقرة رقم 10

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 16 والشكل البياني رقم 16 نلاحظ أن النسبة المئوية تتراوح بين 83.3% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "نعم" و 00% للاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "أحيانا" و 16.7% لصالح اللاعبين من عينة البحث الذين أجابوا بـ: "لا"، حيث بلغ المتوسط الحسابي 2.66 بانحراف معياري قدره 0.77 وهذا ما يدل على أن النتائج لصالح مجموع اللاعبين من عينة البحث الذين كانت إجاباتهم بـ: "نعم"، ومنه نستنتج أن المدرب هو الذي يقوم بدور المحضر البدني أثناء عملية التحضير البدني.

### 2 مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

#### 1.2 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الأول والذي يدور حول موضوع الفرضية الجزئية الأولى التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها والمتمثلة في: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص). وانطلاقاً من نتائج إجابات المدربين على العبارات الخاصة بالمحور الأول من (01) إلى (06) الموضحة في الجداول 01، 02، 03، 04، 05، 06 والأشكال البيانية 01، 02، 03، 04، 05، 06 وخاصة ما أظهرته العبارة الخامسة والتي تنص على "تتبع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة" وجدنا أن أغلب إجابات المدربين للعينة المدروسة أنهم يتبعون برنامج تدريبي مقنن، وبالتالي يمكن القول أنه يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني، وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث يمكن القول بالفرضية الجزئية الأولى محققة.

#### 2.2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال إطلاعنا على نتائج الاستبيان وبعد عملية تحليلنا لنتائج المحور الثاني والذي يدور حول موضوع الفرضية الجزئية الثانية التي طرحناها كحل مؤقت لمشكلة بحثها والمتمثلة في: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية. وانطلاقاً من نتائج إجابات المدربين على العبارات الخاصة بالمحور الأول من (01) إلى (10) الموضحة في الجداول 07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16 والأشكال البيانية 07، 08، 09، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16 وخاصة ما أظهرته العبارة التاسعة والتي تنص "يوجد في فريقكم محضر بدني" فكانت أغلب إجابات المدربين للعينة المدروسة أنهم لا يملكون في فريقهم محضر بدني وما أكدته العبارة العاشرة التي نصت على أن المدرب هو الذي يقوم بدور المحضر البدني أثناء عملية التحضير البدني وكانت أغلب الإجابات أن المدرب هو الذي يقوم بالتحضير البدني، وبالتالي يمكن القول بأنه لا يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية، وعليه بعد استقراءنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث يمكن القول بالفرضية الجزئية الثانية غير محققة.

### 3 الاستنتاجات العامة:

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج أداة البحث وفقاً لأهداف البحث وفرضياته توصل الطالب الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ❑ يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص).
- ❑ لا يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.
- ❑ يتم مراعاة الفروق الفردية عند إعداد برنامج التحضير البدني.
- ❑ عند إعداد برنامج التحضير البدني يتم الاعتماد على الإحصائيات البدنية والفيزيولوجية في برمجة التدريبات.
- ❑ يعتمد المدربون على مرحلة التحضير البدني بدرجة كبيرة في تحقيق أفضل مستوى للفريق.

#### 4 الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما توصل إليه الطالب الباحث من نتائج يقدم الاقتراحات والتوصيات التالية:

- ✍ ينبغي على مدربي فرق ولاية جيجل الاعتماد على مرحلة التحضير البدني في تحقيق أفضل النتائج للفريق.
- ✍ ينبغي تخطيط جيد ومحكم لمرحلة التحضير البدني.
- ✍ يجب التخطيط لتنمية وتطوير الجانب البدني (الصفات البدنية) قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية.
- ✍ إضافة محضر بدني للفريق بدل المدرب الرئيسي.
- ✍ توفير الوسائل والأجهزة الحديثة لتحضير الجانب البدني.



## الخاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم وبدأنا بما هو غامض وها نحن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكالية وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلاله تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين علي مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والإلتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والإلتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار عملي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا هذه ومن خلال البحث النظري والدراسة الميدانية التي أجريناها كشفنا عن أحد أهم جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على مشاكل التعب والإجهاد التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين، ألا وهو الجانب البدني.

فقد تساءلنا في موضوع بحثنا هذا عن واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل. وللإجابة عن هذا التساؤل قمنا ببناء استمارة استبيان كأداة لجمع المعلومات للإطلاع على آراء المدربين عن واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم معتمدين على المنهجية العلمية في ذلك. وبعد التطبيق أظهرت لنا النتائج أن المدربين يأخذون مرحلة التحضير البدني ضمن الموسم التدريبي.

ومها كانت هذه نتائج فإنها تبقى نسبية إلى حد ما لأنها مرتبطة بالعينة المدروسة مما يجعلها تترك مجالات أخرى للبحث في هذا الموضوع، حيث يستفاد منها في الدراسات العلمية الأخرى، وخاصة منها ما يتعلق بالجانب النظري والتطبيقي.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا جدا، وأن كل ما بدلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة وغير كافية، لكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه وكانت غايتنا في ذلك معرفة واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل، كما أن هذا البحث يبقى مفتوح للدراسة والتعمق فيه من جوانب أخرى لم نتطرق إليها كإنطلاقة لدراسة أخرى من زوايا أخرى.





## قائمة المصادر والمرجع

### ○ اللغة العربية:

1. إبراهيم تشقوق (1989)، سيكولوجية المراهقة، ط3، المكتبة الانجلو مصرية، مصر.
2. أبو العلاء عبد الفتاح (2008)، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
3. أبو العلاء عبد الفتاح (2008)، بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، مصر.
4. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
5. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994)، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
6. أبو العينين محمود ومفتي إبراهيم (2005)، تخطيط برامج إعداد لاعبي كرة القدم، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. أبو زيد عباس عماد الدين (2005)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق الألعاب الجماعية نظريات وتطبيقات، ط 1، منشأة المعارف، الإسكندرية.
8. أبو عبدة حسين السيد (2008)، الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، ط 1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية.
9. أبو عبده حسن السيد (2007)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 2، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
10. أبو عبده حسن السيد (2008)، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط 1، مكتبة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
11. أمر الله أحمد البساطي (1998)، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
12. أميرة حسن محمود وماهر حسن محمود (2008)، الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية، مصر.. Amphora, Paris.
13. أمين أنور الخولي (1996)، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
14. أنا أسكارود ترجمة هاشم ياسر حسن يمؤفا (2008)، موسوعة التمارين التطبيقية للألعاب الرياضية كافة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
15. بطرس رزق الله (1994)، متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الإسكندرية.
16. بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد (2009)، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
17. تامر محسن إسماعيل وآخرون (1991)، الاختبار والتحليل بكرة القدم، مطبعة جامعة الموصل، العراق.
18. تامر محسن إسماعيل وموقف مجيد المولي (1999)، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
19. حارس هيوز (1990)، كرة القدم الخطط المهارية ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق.
20. حامد عبد السلام زهران (1986)، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار المعارف، القاهرة.

21. حنفي محمود مختار (1980)، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
22. حنفي محمود مختار (1988)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
23. حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي (2015)، أساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة، شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة، العراق.
24. رايح تركي (1990)، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر.
25. رفاعي مصطفى حسين (2005)، أصول تدريب كرة القدم، عامر للطباعة والنشر، المنصورة.
26. ريسان خريبط (2001)، اللياقة البدنية، دار الشروق للنشر والتوزيع، مصر.
27. ريسان مجيد خريبط (1989)، موسوعة القياس والإختبارات في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، جامعة بغداد.
28. سامية جبل عاصي (2016)، اللياقة البدنية وعناصرها، دار مجد للنشر والتوزيع، عمان.
29. سعدية محمد علي هادر (1998)، علم النفس والنمو، دار الكويت دار البحوث العلمية، الكويت.
30. سمير كامل أحمد (1987)، سيكولوجية نمو الطفل، القاهرة، ط1، مركز الإسكندرية للكتاب.
31. طلحة حسام الدين وآخرون (1997)، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر بالقاهرة.
32. عبد الحميد عبد المجيد البلداوي (2007)، أساليب البحث العلمي والتحليل الإحصائي، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
33. عبد الرحمن الوائلي وزيان سعيد (2004)، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع.
34. علي حسن أبو جاموس (2012)، المعجم الرياضي، ط1، دار أسامة، الأردن.
35. علي فهمي البيك (1990)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
36. عمر نصر الله قشطة (2011)، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
37. عمر نصر الله قشطة (2011)، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
38. عمر نصر الله قشطة (2011)، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
39. عمر نصر الله قشطة (2011)، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية.
40. عويس الجبالي (2001)، التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط2، دار الطباعة للنشر والتوزيع، القاهرة.
41. عويس خير الدين علي أحمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
42. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة (2002)، أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.

43. فؤاد البهي السيد (1975)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة.
44. قول خيرة وجعيرن حمزة (2010)، دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي حركي والاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة علمية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 01، جامعة الجزائر 03.
45. لمجد محمد السديري (2009)، علم التدريب الرياضي، د ط، المملكة العربية السعودية.
46. لمجد محمد السديري (2009)، علم التدريب الرياضي، د ط، المملكة العربية السعودية.
47. محمد حامد الأفندي (1975)، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، دار الهناء للطباعة والنشر، القاهرة.
48. محمد حسن علاوي (1990)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 11، دار المعارف، مصر.
49. محمد حسن علاوي (1992)، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، مصر.
50. محمد حسن علاوي (1992)، علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار المعارف، مصر.
51. محمد حسن علاوي (1992)، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة.
52. محمد رضا الوقاد (2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
53. محمد صبحي حسانين وأحمد كسري معاني (1998)، موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
54. محمد عبد العال النعيمي، عبد الجبار توفيق البياتي وغازي جمال خليفة (2015)، طرق ومناهج البحث العلمي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
55. محمد مصطفى زيدان (1975)، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
56. محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي (1985)، علم النفس التربوي، دار الشروق، ط 2، الرياض، السعودية.
57. محمود داود الربيعي، مازن عبد الهادي أحمد ورائد فائق الحديثي (2018)، أسس البحث العلمي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
58. محي الدين مختار (1982)، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
59. محي الدين مختار (1998)، محاضرات علم النفس الاجتماعي، قسنطينة.
60. مفتي إبراهيم (1978)، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
61. مفتي إبراهيم (2004)، اللياقة البدنية للياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية، ط 2، دار الفكر العربي، مصر.
62. مفتي إبراهيم حماد (1997)، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
63. مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
64. مفتي إبراهيم حماد (2001)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
65. موفق أسعد محمود (2009)، اختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط 2، الأردن.

66. موفق أسعد محمود الهيتي (2011)، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، العراق.
67. موفق أسعد محمود الهيتي (2011)، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، العراق.
68. موفق مجيد المولى (2000)، الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
69. موفق مجيد المولى (2008)، الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم، دار الينايع، سوريا.
70. موفق مجيد المولى (1999)، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.
71. نبيل عبد الهادي (2004)، سيكولوجية اللعب وأثرها في تعليم الأطفال، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن.
72. وجيه محبوب (2005)، أصول البحث العلمي ومناهجه، ط 2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
73. يحي السيد الحاوي (2002)، المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، ط 1، العربي للنشر، مصر.

○ اللغة الفرنسية:

1. Tupin Bernard (1990), Préparation et Entraînement du Foot Balleur, Edition
2. Telmane Rene (1991), Football Performance, Edition Amphora, Pris.



## الملحق رقم 01



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة محمد الصديق بن يحيى قطب تاسوست جيجل

### إستبيان موجه لمدربي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس، يسرنا أن نتقدم إلى سيادتكم بطلب الإجابة على أسئلة هذا الإستبيان، وذلك محاولة منا لمعرفة وجهات نظر تخدم بحثنا والذي يحمل عنوان:

واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل.

دراسة ميدانية على مستوى فرق شرقي ولاية جيجل

وبصفتكم مدربين وموجهين ومشرفين على رياضة كرة القدم، ستساهمون دون أدنى شك في إنجاز هذا البحث وذلك بوضع

علامة (✓) في الخانة المناسبة.

ولكم منا فائق الإحترام والتقدير

ملاحظة: المعلومات والبيانات المسجلة تبقى سرية ولا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

بيانات أولية:

للم ما نوع الشهادة المتحصل عليها:

.....

للم سنوات الخبرة في ميدان التدريب:

من سنة إلى 05 سنوات  من 05 سنوات إلى 10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

للم اسم النادي:

.....

رقم العبارة	العبارات	نعم	أحيانا	لا
<b>المحور الأول: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة برنامج تدريبي مقنن لتحضير البدني بفرعيه (العام والخاص).</b>				
01	التحضير البدني الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للإصابات التي يتعرض لها.			
02	تعد معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب.			
03	يرتبط تحديد الأهداف بالقدرت والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون.			
04	تراعي الفروق الفردية عند إعداد برنامج التحضير البدني.			
05	تتبع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.			
06	عند إعداد برنامج التحضير البدني تعتمد على الإحصائيات البدنية والفيزيولوجية في برمجة التدريبات.			
<b>المحور الثاني: يوجد عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة محضر بدني يعمل على تطوير قدراتهم البدنية.</b>				
01	يتم برمجة حصص تحضير بدني في أماكن مختلفة عن الملعب المعتاد من أجل تحضير بدني خاص.			
02	تقوم بتدريب صفة المرونة لفئة أقل من 19 سنة.			
03	تقوم بتدريب صفة القوة لفئة أقل من 19 سنة.			
04	تقوم بتدريب صفة السرعة لفئة أقل من 19 سنة.			
05	تقوم بتدريب صفة الرشاقة لفئة أقل من 19 سنة.			
06	تقوم بتدريب صفة المداومة الخاصة لفئة أقل من 19 سنة.			
07	تقوم بالتحضير البدني لفئة أقل من 19 سنة.			
08	التحضير البدني هو أحد عناصر المكونات الأساسية في كرة القدم.			
09	يوجد في فريقكم محضر بدني.			
10	المدرّب هو الذي يقوم بدور المحضر البدني أثناء عملية التحضير البدني.			





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى تاسوست جيجل  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استطلاع آراء الأساتذة المحكمين حول مناسبة أداة البحث

من إنجاز الطالب:

علي كركود صالح

تجربة طبية وبعد:

بمصاد إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،  
لتخصص تدريب رياضي بعنوان:

واقع التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة على مستوى بعض فرق ولاية جيجل.  
دراسة ميدانية على مستوى فرق شريفي ولاية جيجل.

ونظرا للمكانة العلمية التي تشتمون بها في هذا المجال، يرجى من سيادتكم إبداء الرأي بشأن ملائمة الاستبيان المستخدم كأداة  
لتحقيق أهداف الدراسة.

مع فائق الشكر والتقدير.

الإمضاء	الملاحظة	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
	مقبول	أستاذ محاضر	لوكيتة بونيهاموم
	مقبول	أستاذ محاضر "ب"	م. بوهسان
	مقبول	أستاذ مؤتمت	عميرة ترايغ
	مقبول	أستاذة محاضرة (ب.أ)	عتاييغ ليليج