



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:
الرمز:

القسم: التدريب الرياضي
الشعبة: التدريب الرياضي.
التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي
الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم
دراسة ميدانية لبعض النوادي الرابطة المحترفة الأولى - صنف اكابر

إشراف الدكتور:

رشيد شرطي

اعداد الطلبة:

- مراد عريعر
- منى بن خوخة

السنة الجامعية: 2021 - 2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸ هـ

شكر

نشكر الله سبحانه وتعالى لأنه أمدنا بالصحة والعافية لإتمام هذا العمل
وبعد أخص بالشكر الدكتور " رشيد شرطي " الذي لم يبخل علينا
بتوجيهاته ونصائحه القيمة

وعلى متابعته لجميع مراحل إنجاز هذا البحث

المتواضع بصدر رحب فنسأل الله أن يزيده فضلا على فضل

وعلما على علم ونورا على نور.

كما نشكر كل من أعاننا في إعداد هذا العمل المتواضع بأي وجه كان

وأسأل الله أن يجزيهم أحسن جزاء

دون أن ننسى جميع الأساتذة والإداريين والعمال معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة خاصة

أساتذة قسم التدريب الرياضي

لمجهوداتهم فأنتم أصحاب فضل في تألقنا وتفوقنا ونجاحنا

ونخص بشكر أيضا الي اداري ومدربي ولاعبي نوادي

اتحاد الجزائر ونادي بارادو ونجم شباب مقرة

الذين كانوا كعينة لهذه الدراسة.

واتقدم بالشكر الجزيل الى أعضاء لجنة التقييم

على قبولها وتقييم هذا العمل المتواضع.

إهداء

الصلاة والسلام على أشرف المرسلين محمد الأمين صلى الله عليه وسلم
أهدي ثمرة جهدي إلى الشمعة التي أنارت دربي وفتحت لي أبواب العلم
والمعرفة إلى أعز إنسان في الوجود وينبوع
المحبة والحنان، إلى التي حملتني في الصغر والكبر إلى أعز وأعلى شيء
أملكه في الوجود، والتي هي سبب
وجودي وتعليمي والتي تجرعت من أجلي المر والمرير إلى من فضلتني عن
نفسها حبا وطواعية أمي الحبيبة الغالية حفظه الله وجعلها لي قرّة العين
إلى خير الأباء ، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه إلى الذي
ضحى من أجلنا بالغالي
إلى جميع أساتذتي في مساري الدراسي كله إلى جميع
الزملاء الذين درسوا معي في مشواري الدراسي أهدى عملي هذا متمنيا
التوفيق والنجاح والسعادة لنا جميعا
إلى صديقي الذي اعانني في انجاز هذه المذكرة
الحمد لله الذي وفقنا لتتمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه
ثمرة جهد والنجاح بفضلته تعالى أهدى تخرجي إلى
كل من علمني حرفا في هذه الدنيا
إلى استاذي ومؤطري في هذه المذكرة رشيد شرطي
إلى كل عائلتي اخوتي احلام، خولة و خليل وابناء اختي عبد الجليل وسلسبيل
حفظهم الله
إلى صديقي الذي شاركني في هذه المذكرة مراد عريعر
إلى رفيقت المشوار التي شاركة كل لحظة معي يسمينة حافي، وكريمة
شكرا لمن ساندني طوال مسيرتي الدراسية.

مراد عريعر - منى بن غوخمه

قائمة المحتويات

	شكر
	اهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	الملخص بالعربية
	الملخص الإنكليزية
ا-ب	مقدمة
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
04	1-1- إشكالية الدراسة
05	1-2- فرضيات الدراسة
05	1-3- أهمية الدراسة
06	1-4- اهداف الدراسة
06	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
08	1-6- الدراسات السابقة
10	1-7- مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الصفحة	الفصل الثاني: عناصر اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم المحترف
13	تمهيد
14	1-2- اللياقة البدنية
14	2-2- أهمية اللياقة البدنية
15	2-3- اقسام اللياقة البدنية
16	2-4- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية
17	2-5- اراء العلماء حول تحديد العناصر اللياقة البدنية
18	2-6- مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية
18	2-7- عناصر اللياقة البدنية
18	2-7-1- القوة العضلية
20	2-7-2- التحمل
21	2-7-3- السرعة
22	2-7-4- المرونة
24	2-7-5- الرشاقة
26	خلاصة

الصفحة	الفصل الثالث: الرضا الحركي لدى لاعب كرة القدم المحترف
27	تمهيد
28	1-3- مفهوم الرضا الحركي
28	2-3- أهمية الرضا الحركي
29	3-3- أنواع الرضا الحركي
29	1-3-3- الرضا الاجمالي عن الاداء الحركي
29	2-3-3- الرضا الجزئي
29	4-3- متغيرات الرضا الحركي
30	5-3- العوامل المؤثرة في الرضا الحركي
30	6-3- إجراءات تكوين الرضا الحركي
31	7-3- علاقة الرضا بالروح المعنوية
32	8-3- العلاقة بين الشعور بالرضا ومستوي الأداء
32	9-3- علاقة رضا الرياضيين في السلوك القيادي المفضل والسلوك القيادي المدرك
32	10-3- علاقة رضا رياضي النخبة بمؤسساتهم الرياضية
32	11-3- علاقة الرضا بقلق المنافسة
32	12-3- عوامل ومحددات الرضا
33	13-3- مراحل الرضا الحركي
33	1-13-3- مرحلة الرضا على النشاط الرياضي
33	2-13-3- مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي
33	3-13-3- مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي
34	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
37	تمهيد
38	1-4- الدراسة الاستطلاعية
38	2-4- منهج الدراسة
38	3-4- متغيرات الدراسة
39	4-4- مجتمع وعينة البحث
39	5-4- أساليب جمع البيانات والمعلومات
40	6-4- الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (الصدق والثبات)
40	7-4- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
47	8-4- خطوات اجراء الدراسة الميدانية
48	خلاصة

الصفحة	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
50	5-1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
51	5-1-1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
52	5-1-2-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
53	5-1-3-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
54	5-1-4-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
55	5-1-5-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة
56	5-2-5- مناقشة الفرضية العامة
57	5-2-1-5- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى
57	5-2-2-5- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
58	5-2-3-5- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
59	5-2-4-5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
60	5-2-5-5- مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
62	6-1-1- الاستنتاج العام
62	6-2-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
64	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
40	01	عبارات الاجابة خماسي التدرج لمقياس الحالة البدنية
40	02	عبارات الاجابة خماسي التدرج لمقياس الرضا الحركي
41	03	معامل ألفا- كرونباخ لمحور القوة العضلية
41	04	معامل ألفا- كرونباخ لمحور التحمل
41	05	معامل ألفا- كرونباخ لمحور السرعة
42	06	معامل ألفا- كرونباخ لمحور المرونة
42	07	معامل ألفا- كرونباخ لمحور الرشاقة
42	08	معامل ألفا- كرونباخ لمحاور المقياس
43	09	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور القوة العضلية
43	10	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التحمل
44	11	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور السرعة
44	12	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور المرونة

45	13	معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الرشاقة
45	14	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه
46	15	معامل ألفا- كرونباخ لمقياس الرضا الحركي
46	16	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس
50	17	يوضح العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي
51	18	يوضح العلاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي
51	19	يوضح العلاقة بين التحمل والرضا الحركي
52	20	يوضح العلاقة بين السرعة والرضا الحركي
53	21	يوضح العلاقة بين المرونة والرضا الحركي
54	22	يوضح العلاقة بين الرشاقة والرضا الحركي

-الملخص باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة "العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة المحترفة الأولى- صنف الأكابر- ولدراسة هذا الموضوع تم صياغة فرضية عامة مفادها توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

وللتحقق من صحة فرضية هذه الدراسة تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي؛ وقد قمنا بإجراء دراسة ميدانية على أكابر نوادي كل من اتحاد الجزائر ونادي بارادو ونجم شباب مقرة لكرة القدم من خلال الاعتماد على مقياسين الأول مقياس الحالة البدنية؛ ومقياس الرضا الحركي لكرة القدم وقد توصلت الدراسة إلى ما يلي:

-وجود علاقة ارتباطية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-الكلمات المفتاحية : عناصر اللياقة البدنية؛ الرضا الحركي؛ اللاعب المحترف في كرة القدم.

-Abstract

The current study aims to know the "Relationship between the elements of physical fitness and kinetic satisfaction of the players of the First Professional Football League, a field study in some clubs of the First Professional League - the senior class. The first professional soccer player.

In order to verify the validity of the hypothesis of this study, our study relied on the descriptive analytical approach; We have conducted a field study on the major clubs of the USM Algiers, Paradou and Najm Chabab Maqra football clubs, by relying on two scales, the first being the physical condition scale; And the measure of kinetic satisfaction for football, the study found the following:

-The existence of a correlative relationship between the elements of physical fitness and kinetic satisfaction among the players of the First Professional Football League.

-**Keywords** : components of physical fitness; Motor satisfaction; Professional

مقدمة

مقدمة:

ان رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وممارسة في وقتنا الحالي اذ بها أصبحت الأكثر شهرة في العالم حيث هناك الملايين من محبي هذه الكرة والتي أصبحت دول العالم تعتبرها المكسب المادي في استغلال مباريات كرة القدم في الدعايات والاعلانات التي تجعل اللاعبين أكثر احترافا اذ انها تمكنت من اثبات علاقتها باقتصاد العالمي فعموما الرياضة والمصالح الاقتصادية يلتقيان في نقطة واحدة وهي تحقيق الربح كل هذه الفوائد تحفز الدول كافة على رفع المستوى الرياضي وتطويره ومن هذا فلا بد من التركيز على اعداد اللاعبين بشكل شامل ومتكامل من اجل إعطاء نتائج جيد للفريق .

كما أصبحت رياضة كرة القدم تحقق الإنجازات الرياضية المختلفة بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية ؛ وما تتطلبه من تحضيرات بدنية ورسومات خطية وما يستلزمها من تنفيذ من أجل تحقيق الإنجاز وهذا كله تجسد في ضوء تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم وهو الأمر الذي صاحبه نتائج رياضية ايجابية خاصة على الصعيد الدولي وهو الأمر الذي عاد بالفائدة على النوادي الرياضية المحترفة وعلى لاعبيها وكذا على الدول التي تنشط ضمنها تلك النوادي المحترفة وذلك من خلال الفوائد المالية الضخمة والخيالية الي أصبحت تحصل عليها من خلال التنظيم والفوز بالمنافسات الرياضية المختلفة إلا أن ذلك الأمر لم يأتي صدفة؛ وإنما كان نتيجة للعمل الكبير والتضحيات الكبيرة التي قدمها كل الفاعلين في مجال كرة القدم المحترفة من لاعبين ومدربين وإدارة؛ وخبراء وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية المتعدد والمتكاملة والحديثة؛ والتي تعنى بكل الجوانب المهمة في حياة اللاعب المحترف؛ وهذا في سبيل تحقيق الإعداد الشامل والمتكامل له حيث نحد من بين هذه البرامج الي ساهمت في وصول كرة القدم المحترفة إلى ما وصلت إليه في الأونة الأخيرة؛ الإعداد البدني؛ والذي هو كل الإجراءات والتمرنات المخططة الي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة؛ ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (أبو العلا، شعلان، 1994، ص367)

يعتبر الجانب النفسي عند لاعب كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها المدربون وتعطى له الأهمية والأولوية لذلك أصبح على المدربين الاستعانة بالمحضر النفسي لفهم ما يدور في ذهن وعقول اللاعبين حتى يستطيعوا تفجير أفكارهم ومواهبهم؛ فالتحضير النفسي الذي لا يلقى اهتماما كبيرا في مجال التدريب الرياضي يعتبر من الظواهر الأساسية في المجال الرياضي حيث يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في تحقيق الإنجازات الرياضية. (راتب، 2005، ص09)

حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسية إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. (على حسين هاشم الزاملي، 2020، ص06)

الا ان ما نراه اليوم هو عدم التركيز وعدم الاهتمام بالإعداد النفسي وبالتالي عدم الاهتمام بالجانب النفسي للاعب المحترف في كرة القدم الجزائرية وهذا مقارنة بالجوانب البدنية والفنية والتكتيكية (الخطية) التي تلقى اهتمام وتركيز أكثر وهذا ما قد يؤثر سلبا على اللاعب ولهذا يجب على المدربين التركيز على كافة الجوانب وللجانب النفسي دور في الارتقاء بمستوى اللاعبين لان له علاقة واضحة بالجانب البدني والجوانب الأخرى الذي يعمل على رفع مستويات العالية والذي بدوره يساهم بدور كبير في تنمية وتطوير قدرات اللاعب وهذا في حدود ما اطلع عليه الطالبين الباحثين.

ويرى علماء النفس أن الرضا عن الاداء مرتبط باندفاع المتعلم له فكلما زاد الفوائد والمنافع والظروف الملائمة التي يحصل عليها المتعلم من الأداء زاد الاندفاع وحماسة لبذل جهد أكبر في أدائه لذا نرى الكثير من الافراد يفتقدون لكثير من لنجاح والسعادة والمتعة. (عظيمة سلطاني وحسن عمر، 2019، ص57)

كما عرّف بأنه "مدى رضا اللاعب عما يتمتع به من خصائص وصفات شخصية إيجابية وسلبية كما يدركها هو مستندا إلى خبرته وتجربته الشخصية في المجال الي الجسمية والعقلي والتوافق الاجتماعي والاتزان الانفعالي والثقة بالنفس". (عظيمة سلطاني وحسن عمر، 2019، ص57)

وجود علاقة إيجابية بين الرضا ومستوي الأداء الرياضي فكلما كان الرضا بدرجة عالية من الرياضي نفسه او من المدرب او المجموعة، هذا الرضا يكون دافعا نفسيا نحو تحسين او تقديم أحسن اداء من الرياضي ويكون أيضا دافعا ايجابيا نحو تحسين اداء المجموعة ككل. (أسامة كامل راتب، 2001، ص196)

فان اللاعب المحترف والمتميز يجب عليه ان يكون في حالته النفسية الجيدة اثناء ممارسته لنشاطه الرياضي المعتاد وان يكون راضيا على قدراته البدنية فالرضا الحركي يعطي اللاعب الكثير من الثقة في وسط الملعب ويظهر بأفضل أداء له ويحقق نتائج إيجابية وترفع من مستوى الإنجاز لديه وإن تحقيق التقدم في الإنجازات والنتائج الإيجابية مرتبط بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة للاهتمام بتقديم الأداء الممتاز للاعب يمكن أن يخطو اللاعب خطوات واسعة وسريعة نحو التقدم في الاداء وتكوين اتجاهات سليمة في كرة القدم أساسها رضا اللاعب عن لياقته البدنية، فرضا اللاعب عن أدائه في أنشطة رياضية كرة القدم يكون حافزا لبذل أقصى الجهد استثمار قدراتهم وإمكانياتهم وبذلك يتحقق النجاح للفريق.

حيث ركزنا في هذه الدراسة على العنصر البشري وبالتحديد على اللاعب المحترف وذلك من خلال محاولة معرفة العلاقة الموجودة بين عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية. والتحمل. والسرعة. والمرونة. والرشاقة) والرضا الحركي لدى اللاعب كرة القدم المحترف باعتباره موضوعا لم يحظى بالتقصي والتحليل الكافين وهذا في حدود ما اطلع عليه الطالب الباحث- خاصة في البيئة الجزائرية ومن أجل هذا جاءت دراستنا للتعرف على عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ حيث كانت دراستنا الميدانية ببعض نوادي الرابطة المحترفة الأولى صنف الأكاير حيث وقع اختيارنا على نوادي اتحاد الجزائر العاصمة وبارادو ونجم شباب مقرة الناشطة في الرابطة المحترفة الأولى واحتوت دراستنا على ستة فصول:

-الفصل الأول: تحت عنوان الإطار العام للدراسة؛ تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضيات الدراسة؛ وأهمية وأهداف؛ بالإضافة إلى تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة وعرضنا بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها لما لها من أهمية وذكرنا أبرز مميزات الدراسة.

-الفصل الثاني: جاء تحت عنوان عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب المحترف حيث تطرقنا لمفهوم اللياقة البدنية وأهميتها واقسام اللياقة وطبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية وارااء العلماء حول تحديد العناصر اللياقة البدنية ومكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الشرقية والغربية وعناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية. التحمل. السرعة. المرونة. الرشاقة).

-الفصل الثالث: جاء تحت عنوان الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف حيث تطرقنا لمفهوم الرضا الحركي وأهمية الرضا الحركي وأنواع الرضا الحركي والرضا الاجمالي عن الرضا الحركي والرضا الجزئي ومتغيرات الرضا الحركي والعوامل المؤثرة في الرضا الحركي وإجراءات تكوين الرضا الحركي و علاقة الرضا بالروح المعنوية ولعلاقة بين الشعور بالرضا ومستوي الأداء وعلاقة رضا الرياضيين في السلوك القيادي المفضل والسلوك القيادي المدرك و علاقة رضا رياضي النخبة بمؤسساتهم الرياضية و علاقة الرضا بقلق المنافسة و علاقة الرضا بقلق المنافسة و عوامل ومحددات الرضا و مراحل الرضا الحركي.

-الفصل الرابع: يتعلق بمنهجية الدراسة؛ حيث تطرقنا فيه إلى الدراسة الاستطلاعية؛ ومنهج الدراسة ومتغيرات الدراسة؛ ومجتمع وعينة البحث وأدوات جمع البيانات؛ والخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة؛ والمعالجة الإحصائية؛ وخطوات إجراء الدراسة الميدانية.

-الفصل الخامس: وفي الأخير قمنا بعرض النتائج؛ وتحليلها ومناقشتها وفق فرضيات الدراسة.

-الفصل السادس: تطرقنا فيه إلى الاستنتاجات المتوصل إليها وبعض الاقتراحات وإعطاء عدد من الفرضيات المستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات الشعبية منذ بداية القرن العشرين فقد لاحظنا في الآونة الأخيرة تطور كبير في جوانبها التقنية والقانونية من ناحية التحكيم وطرق التدريب وتكوين اللاعبين والمدربين وفي الأخير اهتم الباحثون بالعديد من العوامل المؤثرة على أداء اللاعبين ومردودهم من ناحية البدنية والنفسية والذي بدوره تطرق الباحثون الى دراستها.

تمثل اللياقة البدنية قاعدة أساسية لأداء الرياضي في مجال الرياضة التنافسية و الرياضية من أجل الصحة في جعلها تستحوذ مع مكانة متميزة لدى المختصين و على مر العصور لم تفقد اللياقة البدنية جاذبيتها بالرغم من ظهور العديد من المصطلحات الجديدة التي تصف الحالة البدنية والصحة للفرد والتي أصبحت تشكل كما هائلا من المفاهيم المتشابهة كاللياقة الفيزيولوجية و اللياقة الهوائية و التنفسية و الكفاءة البدنية و العافية و الصحة و غيرها من المفاهيم و المصطلحات الأخرى التي تجعل القارئ في موقف يصعب عليه التمييز بين هذه المفاهيم وعلاقتها كل منها بالآخر. (د أبو العل أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003، ص 01)

إن الحديث عن اللياقة البدنية يشير إلى أنها نوع من أنواع اللياقة الكاملة حيث يشير حسن معوض: "إن اللياقة الكاملة تشمل اللياقة العقلية؛ واللياقة النفسية؛ واللياقة البدنية؛ وتختلف أهمية كل ناحية من هذه النواحي تبعا للمرحلة السنية للفرد؛ وبما يتماشى مع دوره ومسؤولياته. (عبد الحميد وحساني، 2013، ص 18)

فتحقيق النتائج الرياضية (الإنجاز الرياضي) هو أمر مهم و لكن الأهم من ذلك هو الاستمرار في تحقيق النتائج الرياضية (تحقيق الإنجاز الرياضي) لأطول فترة زمنية ممكنة أي الثبات على تحقيق الإنجاز الرياضي كأداء مثالي و تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية و البطولات و هو ما يتطلب خضوع اللاعب المحترف الجزائري لتدريب متكامل وشامل الذي لا يقصي أي جانب من جوانب شخصية اللاعب المحترف و خاصة جانبه الذهني الذي لا يلقى نفس الاهتمام الذي لا تلقاه الجوانب الأخرى خاصة البدنية و مهارية و الخطئية فالجانب البدني مهم في حياة اللاعب المحترف في كرة القدم إذ لا بد أن يتمتع باللياقة البدنية المثلى التي تمكنه من تقديم الأداء الرياضي المثالي (الجيد) و تحقيقه لنتائج رياضية جيدة (تحقيق الإنجازات الرياضية و الثبات عليها). حيث تعرف اللياقة البدنية على انها الحالة السليمة للفرد من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (حسن، 1994، ص 189)

ويعتبر الرضا الحركي من مفاهيم علم الحركة التي تحاول التعرف على مدى شعور الفرد بالسعادة ودرجة الفرد على المهارة الحركية التي يؤديها ويتولد هذا الشعور بالرضا الحركي للفرد عندما يكون قادر على أداء الحركات و المهارات الحركية بصورة متقنة؛ وعندما يكون قادر على تعلم المهارة الحركية بسهولة وعندما تكون لديه الاستعدادية الكاملة لأداء أنشطة حركية تتطلب مستوى عالي من المهارات الحركية لفترة طويلة دون شعور بالتعب أو الملل وتكون لديه القدرة على تحريك جسمه بكفاءة في مختلف الاتجاهات وعلى هذا يعتبر الرضا الحركي هو درجة الفرد عن نفسه وعن أداءه أثناء ممارسة نشاط حركي معين ويولد لديه هذا الشعور بالسعادة والثقة بالنفس. (حامد محمد نوفل، 2019، ص 25)

ويرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الأنشطة الرياضية دورا إيجابيا للمشاركين فيها سواء من الناحية البدنية أو العقلية أو الاجتماعية أو النفسية؛ حيث أن خبرات النجاح والفشل على الرضا تتوقف على درجة تقدير واعتزاز الفرد بذاته مما يؤثر على رضاه عن مهنته وبالتالي يرتفع مستوى طموحه والعكس إذا فشل في تحقيق هذا المستوى من الرضا الحركي. (الشافعي شعبان، 2020، ص 04)

وجاءت دراستنا لتوضيح العلاقة بين متغيرات الدراسة متغير عناصر اللياقة البدنية ومتغير الرضا الحركي وذلك من خلال معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين جميع عناصر اللياقة البدنية. القوة العضلية. التحمل. السرعة. الرشاقة. المرونة. والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم وهذا يدفعنا لطرح التساؤل العام وبعض التساؤلات الجزئية التالي:

-التساؤل العامة:

-هل توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

2-فرضية الدراسة:**-الفرضية العامة:**

-توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-الفرضية الجزئية:

- توجد علاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- توجد علاقة بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- توجد علاقة بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- توجد علاقة بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- توجد علاقة بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

3-أهمية الدراسة:**-الأهمية النظرية:**

إن الهدف من دراستنا هو التعرف على العلاقة الموجودة بين المتغيرين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي والغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية في إعداد البحوث العلمية بالإضافة إلى جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

-أهمية التطبيقية:

تكمن أهمية البحث الذي نحن بصدد إنجازه من خلال إظهار العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم الرابطة المحترفة الأولى وان الجانب المهاري والبدني والنفسي وحدة متكاملة لا يمكن إهمال جانب من الجوانب وتكمن أهمية الدراسة في إبراز العلاقة بين الجانب النفسي (الرضا الحركي) والجانب البدني (عناصر اللياقة) فيما بينها فكل منهما يؤثر على الأداء اللاعب فكلما كان سلوك اللاعب لذاته ايجابيا انعكس ذلك على مستوى أدائه.

4-اهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- معرفة العلاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- معرفة العلاقة بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- معرفة العلاقة بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- معرفة العلاقة بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- معرفة العلاقة بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1-اللياقة البدنية:

-التعريف اللغوي:

هي قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وروحية وعقلية. (حسين، 1980، ص13)

-التعريف الاصطلاحي:

يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره والغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. (الصفار وآخرون، 1987، ص199)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على مقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

5-1-1-عناصر اللياقة البدنية:

-القوة العضلية: هي قدرة العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية. (رزق الله، 1994، ص111)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على محور القوة العضلية لمقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

-التحمل: هو القدرة على تحقيق الجهد المتواصل اثناء وقت طويل. (مختار، 1985، ص 70)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على محور التحمل لمقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

-السرعة: هي الاحتفاظ بمعدل عال من التوقيت للحركة بأقصى سرعة خلال المسافات القصيرة والفترة الطويلة. (الشعلان، 1989، ص 100)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على محور السرعة لمقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

-الرشاقة: هي مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بمنتهى الاتقان مع القدرة على تغيير الاتجاه. (رزق الله 1994 ص 14)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على محور الرشاقة لمقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

-المرونة: هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة. (أبو عايش، 2011، ص92)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على محور المرونة لمقياس الحالة البدنية المطبق في هذه الدراسة.

5-2-الرضا الحركي:

-التعريف اللغوي:

-الرضا: من رَضِيَ عليه يَرْضَى رِضاً ورضواناً؛ ورضاً ورضواناً؛ ومَرْضَأةً صِدّاً سَخِطُ فهو راضٍ من ضاق ورضى من أَرْضِيَاءَ ورضاءٍ؛ ورضٍ من رَضِين. أَرْضَاهُ أَعْطَاهُ ما يُرْضِيهِ. (أبادي، 1998، ص 820)

-الحركي: حرك. يتحرك؛ حركي؛ حركة: انتقال الجسم من مكانٍ إلى مكانٍ آخر أو انتقال أجزاءه. (ابن منظور، 1970)

-التعريف الاصطلاحي:

يعرف الرضا الحركي بأنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط، أما الرضا عن العمل فيعرف بأنه حصيلة العوامل المتصلة بالعمل والتي تجعل الفرد محبا لعمله مقبلا عليه في بدء يومه. (خالد فيصل الشيوخالء عبد الله حسين، 2002، 114)

نتخذ تعريف MICHEL الذي يعتبر الرضا الوظيفي شعور ناتج عن تقييم شخصي ذاتي لمختلف عناصر متغيرات وضعيات العمل. (MICHEL، 1983، ص 60)

-التعريف الاجرائي:

هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف اثناء اجابته على مقياس الرضا الحركي المطبق في هذه الدراسة.

5-3-اللاعب المحترف:

-التعريف الاصطلاحي:

هو الشخص الذي يمارس نشاطه على انه حرفة وذلك بان يباشره بصيغة منتظمة لغرض تحقيق عائد مادي يعتمد عليه كوسيلة للعيش. (درويش، 2006، ص41)

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسة الاولى:

-صاحب الدراسة: اقموم رانية وطرش بديس 2021
-عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية وعلاقته بالرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم.
-اهم النتائج:

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة تقدير الذات البدنية والرضا الحركي لدى السيدات المشتركات في قاعات الجيم بمدينة برج بوعريريج، يمكننا القول بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والرضا الحركي، وهذا ما اثبتته نتائج الدراسة الميدانية الذي اعتمدنا فيها على مقياس أنماط تقدير الذات ومقياس الرضا الحركي صاحبه محمد حسن علاوي.

6-2-الدراسة الثانية:

-صاحب الدراسة: طواهرية عيد القادر وقطاري يوسف 2021
-عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
-اهم النتائج:

-وجود علاقة عكسية بين اللياقة البدنية والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت اللياقة البدنية انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.
-وجود علاقة عكسية بين صفة القوة العضلية والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت صفة القوة العضلية انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.
-وجود علاقة عكسية بين صفة التحمل والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت صفة التحمل انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.
-وجود علاقة عكسية بين صفة السرعة والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت صفة السرعة انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.
-وجود علاقة عكسية بين صفة الرشاقة والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت صفة الرشاقة انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.
-وجود علاقة عكسية بين صفة المرونة والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم أي كلما ارتفعت صفة المرونة انخفض التفكير الإبداعي لدى عينة الدراسة.

6-3-الدراسة الثالثة:

-صاحب الدراسة: الطيب حدادي 2018
-عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم..
-اهم النتائج:
-كلما كانت اللياقة البدنية عالية لدى اللاعب المحترف كلما زاد الالتزام التكتيكي لديه.
-كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى اللاعب المحترف كلما قل الالتزام التكتيكي لديه.
-اللياقة البدنية العالية عنصر أساسي في زيادة الالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.

6-4- الدراسة الرابعة:

-صاحب الدراسة: لعرباوي بلال 2018

-عنوان الدراسة: القدرة الاستراتيجية وعلاقتها ببعض عناصر اللياقة البدنية (القوة والسرعة) لدى لاعبي كرة القدم.

-اهم النتائج:

إن القدرة الاستراتيجية لها علاقة طردية قوية بعنصري القوة والسرعة لدى لاعب كرة القدم هناك ارتباط خطي موجب بين القدرة الاستراتيجية والقوة والسرعة لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط يوصي الباحث بضرورة التركيز في إعداد الحصص التدريبية على تحسين القدرة الاستراتيجية للاعبين، وتنمية اللياقة البدنية باعتبارهما جزءان مهمان من أجل تحسين الأداء والارتقاء باللاعب إلى أعلى مستوى تحسبا للمنافسة.

6-5- الدراسة الخامسة:

-صاحب الدراسة: ملياني عبد الرزاق 2017

-عنوان الدراسة: الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

-اهم النتائج:

-كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفع.
-كلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف.
-كلما زاد التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة.

6-6- الدراسة السادسة:

-صاحب الدراسة: حماش نسيم 2017

-عنوان الدراسة: المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة -

-اهم النتائج:

-للاعبين عدة دوافع جعلتهم يمارسون رياضة كرة القدم بشكل كبير على غرار الرياضات الأخرى المعروفة حيث تتمثل تلك الدوافع في الراحة النفسية. الانتباه. التركيز. التصور الذهني. الثقة بالنفس للياقة البدنية. الذكاء الحركي... الخ.
-للتدريبات الرياضية عدة ادوار تساعد على بناء الشخصية التي نجدها في الثقة بالنفس والثبات الانفعالي والشجاعة؛ وحب التعاون ومساعدة الآخرين.
-كفاءة أدت إلى تحقيق نتائج عالية للاعبين أثناء التدريبات الرياضية والملموسة في تحقيق المهارات الحركية وتسهيل عملية الاتصال بين اللاعبين بسبب تطبيق الإعداد النفسي المناسبة.
-كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين كلما كان مستوى الرضا الحكي للأداء جيد.
-كلما كان التصور الذهني للاعبين جيد كلما كان مستوى الرضا الحركي للأداء جيد.
-كلما كان التركيز والانتباه للاعبين في المستوى كلما كان مستوى الرضا الحركي للأداء جيد.
-كلما كانت الثقة بالنفس عالية كلما كان مستوى الرضا الحركي للأداء عالي.
-أهم ما نستخلصه من تحليل نتائج القياس العينة أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي والمهارات الأساسية وتأثيره على رفع الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلها إلى تطوير المهارات الأساسية كرة القدم إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

6-7- الدراسة السابعة:**-صاحب الدراسة:** مواسي عمر 2016**-عنوان الدراسة:** اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.**-اهم النتائج:**

وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية البرج بوعريريج.

6-8- الدراسة الثامنة:**-صاحب الدراسة:** محمد عبد الرحمن السني الصديق السني 2014**-عنوان الدراسة:** برامج اللياقة البدنية وعلاقتها بالحالة النفسية (الرضا الحركي) لدى القوات النظامية الشرطة بولاية الخرطوم.**-اهم النتائج:**

-وجود فروق ذات صلة دلالة إحصائية بين عينة الخرطوم وام درمان وبحري لصالح الخرطوم على محاور (أهداف البرامج).

-وجود ارتباط طردي بين محور (محتوى البرنامج) ومقياس الرضا الحركي (الحالة النفسية) لكل من منطقة الخرطوم وام درمان وبحري

6-9- الدراسة التاسعة:**-صاحب الدراسة:** محمد خضر اسمر الحياني وآخرون 2002**-عنوان الدراسة:** علاقة بناء مقاييس الرضا الحركي في المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الناشئين.**-اهم النتائج:**

تم التوصل الى بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث يتكون من 36 فقرة تقيس الرضا الحركي للاعبين وموزعة على المهارات الاساسية الاتية (الدحرجة. المناولات. الاخمد. التهديف. السيطرة على الكرة والرمية الجانبية) والتي تعتبر عن مدى الرضا الحركي للأداء المهاري بكرة القدم.

6-10- الدراسة العاشرة:**-صاحب الدراسة:** حكيم 1990**-عنوان الدراسة:** مؤشرات الرضا الحركي لدى اللاعبين الناشئين بمراكز التدريب في جمهورية مصر.**-اهم النتائج:**

ان مؤشرات الرضا الحركي اتجهت نحو الإيجابية بوجه عام في جميع الألعاب.

7-مميزات الدراسة الحالية

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة والمثابفة أنها تنوعت بتنوع الهدف والعينة والأداة وإن تشابهت في الموضوع العام لمتغيرات الدراسة الحالية وهي عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي وهذا بدوره أفاد الباحث في التوصل إلى تحديد مشكلة الدراسة وصياغة أهدافها إلا أن هناك بعض الملاحظات حول الدراسات السابقة والمثابفة تتمثل فيما يلي:

-من حيث المنهج:

اعتمدت معظم الدراسات السابقة والمشابهة على المنهج الوصفي باختلاف الأساليب المنتهجة فمنها من اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي؛ ومنها من اعتمدت المنهج الوصفي المسحي؛ ومنها من اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وبعضها اعتمدت المنهج التجريبي.

-من حيث العينة:

تنوعت عينات الدراسات السابقة فمن حيث كيفية اختيارها تم في متغير اللياقة البدنية فكانت الدراسات فكانت بطريقة عشوائية أما الدراسة الأخرى كانت بطريقة قصدية؛ فيما يخص المتغير الثاني فكانت أغلب دراساته اختيرت عينته بالطريقة العمدية ومن حيث الوجهة فكانت كلها موجهة للرياضيين اللاعبين.

-نوع الجنس:

حسب طبيعة عينات الدراسات السابقة والمشابهة المتناولة في البحث نلاحظ ان اغلب الدراسات تصب اهتمامها على جنس الذكور ماعدا دراسة واحدة رقم 1 استعملت فيها عينة من جنس الاناث.

-من حيث الأدوات المستخدمة:

تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والمشابهة والتي تمثلت في اختبارات واستبيانات معدة من قبل الباحثين لقياس مختلف الجوانب البدنية والنفسية والمعرفية.

-من حيث النتائج:

أظهرت معظم الدراسات المشابهة هدفت الى تقصي بين العلاقة اللياقة البدنية وجانب النفسي ان هنالك علاقة ارتباطية موجبة وان كانت بنسب متفاوتة.

تتميز هذه الدراسة عن الدراسات الأخرى كونها تبحث عن العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية "القوة. السرعة. التحمل. الرشاقة. المرونة" والرضا الحركي للاعب المحترف وباعتباره موضوع جديد وجدير بالاهتمام في رياضة كرة القدم ولما له من أهمية تعود بالفائدة على رياضة كرة القدم والدليل على ذلك عدم وجود دراسة سابقة خاصة في البيئة المحلية؛ تتناول العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة؛ وهذا ما يجعل هذه الدراسة متميزة بموضوعها وإشكالياتها عن باقي الدراسات السابقة المدرجة وهو يعطي أهمية لنتائج الدراسة العلمية.

الفصل الثاني

عناصر اللياقة البدنية لدى لاعب كرة
القدم المحترف

-تمهيد:

إن عناصر اللياقة البدنية أصبحت من المسلمات المعترف بها في المجال الرياضي للوصول إلى المستويات العليا وتختلف متطلبات البدنية حسب نوع النشاط البدني الممارس أي حسب نوع الرياضة ومعرفة الصفات البارزة في نشاط معين يعد وسيلة تساعد بشكل كبير في إعداد رياضي متكامل باعتبارها من متطلبات الأداء في المجال الرياضي ولعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية. لذلك فإن معرفة عناصر اللياقة التي تدخل في أداء لاعب كرة القدم يزيد من الاستعداد الوظيفي والجسمي لدى اللاعب ومع التدريب الهادف يسمح للاعب بالمواصلة بكفاءة عالية وتحقيق أفضل النتائج حيث تلعب اللياقة البدنية دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى تحديد مفاهيم اللياقة البدنية واهميتها واقسامها و آراء العلماء حول تحديد عناصر اللياقة البدنية وكذلك عناصرها الأساسية وكذا أهمية كل عنصر منها والعوامل المؤثرة عليه.

1- اللياقة البدنية:

هنالك تعريفات عدة للياقة البدنية منها:

هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه وعلى مدى استطاعته مجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة من دون إجهاد زائد عن الحد. (الدليمي والربيعي، 2016، ص 43)

هي أقصى القدرات الوظيفية التي يتمتع بها الجسم وأجهزته الحيوية؛ وتقاس اللياقة البدنية تحت ظروف العمل والإجهاد وبالتالي فهي تعكس كفاءة الجسم وأجهزته الحيوية في تنفيذ المتطلبات البدنية اليومية للإنسان على وفق طبيعة الأعمال التي يقوم بها خلال اليوم. (الدليمي والربيعي، 2016، ص 43)

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية ولما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية والنفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع؛ وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط التدريب واللعب للوصول إلى الأداء المهارى الأمثل؛ لتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم أنه في تمرين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني. (حماد، 1998، ص 101)

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية (القوة التحمل السرعة الرشاقة المرونة). (علاوي، 1998، ص 20)

2- أهمية اللياقة البدنية:

للياقة البدنية أهمية كبرى في حياة كل إنسان (العادي والرياضي) ولها أهمية خاصة من النواحي الاجتماعية والصحية والنفسية والعقلية والإنتاجية.

2-1- الأهمية الاجتماعية:

تهيئ ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية كثيراً من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الفنية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصية الفرد لحياة الجماعة؛ واكتسابه لمستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشيع فيه شعور الانتماء وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السامية والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي مصاحب للنمو البدني؛ لهذا يجب الاهتمام بالألعاب الجماعية كونها وسيلة من وسائل تطوير اللياقة البدنية لتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد. (مبويضين والسكران، 2012، ص 54)

2-2- الأهمية الصحية:

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية. حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه أثناء اللعب وكذلك قوة الدفع القلبي مما ينتج عنه زيادة في كمية الدم المتدفقة في كل ضربة من ضربات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير اللائق بدنيا وتعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الفرد اللائق بدنيا أسرع بكثير من غير اللائق بدنيا وتؤثر اللياقة البدنية على ضغط الدم حيث يكون ارتفاع الضغط لدى الشخص اللائق بدنيا أقل منها في غير اللائق بدنيا كما أن اللياقة البدنية تزيد من السعة الحيوية للرنين وتزيد من اتساع القفص الصدري وتبطن سرعة التنفس ويزداد عمقا.

وتعمل اللياقة البدنية على تطوير الجهاز العضلي (600 عضلة تقريبا) من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وكذلك تضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة ويزداد حجمها وقوتها. (مبيضين والسكران، 2012، ص 55-54)

2-3- الأهمية النفسية:

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها بممارسة النشاط الرياضي حيث تساعد ممارسة التدريب الرياضي المرء على التحكم في تعبيراتها الانفعالية وتساعد على طرح القلق جانبا والشعور بالثقة والتمتع والبهجة حيث تقوى الدوافع داخل الفرد وتدفعه إلى العمل وتنمي اللياقة البدنية لدى الفرد الصبر والتحمل؛ وتتيح له الفرص المتعددة لكي يمتلك القدرة على التعبير وتنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة.

وتساهم اللياقة البدنية في تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويح الصحي كوسيلة للتخلص من الإجهاد العقلي والانفعالي الناتج عن ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة. (مبيضين والسكران، 2012، ص 55)

2-4- الأهمية العقلية:

أجريت عدة دراسات للعلاقة بين اللياقة البدنية والعقلية. فوجد أن هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية ونسبة النجاح والمقدرة على القيادة في الدراسة التي أجريت على طلبة الكلية الحربية الأمريكية في وست بوينت وفي دراسة أخرى أجريت في سبرنجفيلد على طلبة كليات التربية البدنية والدراسات الاجتماعية والترويح والمعلمين اسفرت عن وجود علاقة طردية عالية بين التحصيل الدراسي واللياقة البدنية.

إن الأداء الرياضي لا يتوقف على مجرد الاستجابات الانعكاسية بل يرتبط الأداء بالتفكير وتمكن الفرد من أن يسهم بعقله وآرائه في كل ما يتعلق بالنشاط الرياضي الذي يمارسه تطبيقا لمقولة "العقل السليم في الجسم السليم". (مبيضين والسكران، 2012، ص 55-56)

2-5- الأهمية الإنتاجية:

ترتبط قدرة الفرد على الإنتاج ارتباطا طرديا مع لياقته البدنية وتحقق اللياقة البدنية فائدة الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء طيلة فترة العمل مما يحقق للعمال إنتاجا جيدا ودقيقا. كذلك استمرار انتباه العامل على الآلة يجعله في مأمن من الإصابة بالحوادث التي تقع للعمال. وقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث إصابات العمال تقع أغلبها في الساعات الاخيرة من العمل ومعظمها يقع نتيجة التعب والإجهاد أو ضعف انتباه الفرد إلى المخاطر الموجودة في الآلة. كما أن عناصر السرعة والقوة والرشاقة والجلد التي يكتسبها الفرد من خلال التدريب تمنحه خصائص إيجابية لزيادة قدراته على الإنتاج. (مبيضين والسكران 2012، ص 86)

3- أقسام اللياقة البدنية:

تقسم اللياقة البدنية بحسب الغرض منها كالآتي:

اللياقة المرتبطة بالصحة (اللياقة العامة):

وهي مقدار اللياقة البدنية العام والمطلوب من الجميع أن يتمتعوا به بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة؛ إذ يحتاج الفرد هذا النوع بشكل عام أو تشكل القاعدة الأساسية لعملية البناء والإعداد الرياضي إذ أن امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الرياضي الصحة والقيام بمهامه وواجباته على أفضل وجه؛ وتشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الأساس للياقة البدنية الخاصة ومن أهم الوسائل المستعملة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع مستوى اللياقة البدنية وتطويرها بشكل عام من دون

التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي لذا يتم التركيز في مرحلة الإعداد على بناء هذا النوع من اللياقة بسبب حاجة الفرد لذلك. (الدليمي والربيعي، 2016، ص 50)

اللياقة المرتبطة بالإنجاز (اللياقة الخاصة):

وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من أنواع الألعاب والفعاليات الرياضية؛ ويعرف هذا النوع من اللياقة بأنه الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الأداء أو النشاط الذي يقوم به الفرد وإن مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة؛ لكن الاختلاف يوجد في تركيبها وإعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستعملة إذ أن اللياقة البدنية الخاصة تهدف إلى إبراز مكونات بدنية خاصة عن الأخرى لما يتطلب طبيعة أو نوع ذلك النشاط البدني أي توجد هنالك أولوية في الأهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي إذ أن الوسائل التدريبية التي تستعمل هي التمرينات البدنية الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل أدق. (الدليمي والربيعي، 2016، ص 50-51)

4- طبيعة تركيب عناصر اللياقة البدنية:

-تتركب اللياقة البدنية من مجموعة متألفة من العناصر تكون في مجملها اللياقة البدنية لذا فهي ليست عنصرا واحدا.

-الفرد اللائق بدنيا يمتلك مستويات مختلفة في درجات من العناصر الصحية التي ترتبط باللياقة البدنية.

-درجة كفاءة عناصر اللياقة البدنية التي يمتلكها الفرد مختلفة وليس بالضرورة أن تكون متساوية.

-ليس بالضرورة أن يمتلك الفرد كافة عناصر اللياقة البدنية.

-إن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية متفصل ومختلف عن العناصر الأخرى لكن هناك علاقات قد ترتبط بين خصائص كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بينها وبين بعضها فالشخص الذي يحقق كفاءة في عنصر القوة العضلية؛ قد لا يحقق بالضرورة قدرا كبيرا من الكفاءة في لياقة الجهاز الدوري التنفسي مثلا. كذلك الشخص الذي يمتلك كفاءة في التوافق. ليس بالضرورة أن يمتلك كفاءة عالية في المرونة.

(حماد، 2010، ص 45)

5- آراء العلماء حول تحديد العناصر اللياقة البدنية:

يرى الكثير من العلماء الأهمية الكبرى لتحديد مكونات اللياقة البدنية بهدف سهولة دراستها وحتى يتيح وضع البرامج التنفيذية لتطورها؛ تبعا لتطور هذه المكونات بنسب مختلفة حسب أهمية كل منها لنوع النشاط البدني المطلوب تنفيذه.

وفي ضوء العديد من الدراسات واختلاف آراء علماء الكتلة الغربية والكتلة الشرقية حول العدد والمسميات التي تطلق على مكونات اللياقة البدنية؛ فمنهم من يرى أنها عشر مكونات ومنهم من يرى أنها أكثر أو أقل من ذلك فقد أطلقت الكتلة الغربية في بداية الأمر مصطلح (عناصر اللياقة البدنية) وأطلقت الكتلة الشرقية مصطلح (الصفات البدنية) ولذلك وضعت هذه الآراء من قبل علماء الغرب والشرق في دراسات عدة. (عبد الفتاح؛ ونصر الدين، 1993، ص 17)

5-1- حسب آراء علماء الكتلة الغربية:

ظهر اختلاف واضح بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية في تحديد مكونات اللياقة البدنية وفيما يلي آراء بعضهم:

صورها هاريسون كلارك في ثلاث مكونات أساسية هي:

-القوة العضلية.

-التحمل العضلي.

-التحمل الدوري.

في حين أنه أعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي:

القدرة العضلية؛ الرشاقة؛ المرونة؛ السرعة.

كما أنه اعتبر القدرة الحركية العامة أكثر هذه اللياقات شمولاً حيث ضمنها بالإضافة لمكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين

توافق الذراع والعين؛ توافق القدم والعين. (عبد الفتاح؛ ونصر الدين؛ 1993ص18)

وقد ذكر تشارلز بيوتشر أن لارسون و يوكوم قد قاما بعملية مسح للبحوث الفسيولوجية ووضعاً قائمة مكونات اللياقة البدنية تتضمن عشرة مكونات ويضيف أن اللياقة البدنية واللياقة الحركية يمكن فهمها بمفهوم واحد والمكونات هي:

مقاومة المرض القوة العضلية والجلد العضلي الجلد؛ القدرة العضلية (وهي مركب من القوة والسرعة مع القدرة على إدماجها معاً) المرونة. السرعة. الرشاقة. التوافق. التوازن. الدقة.

أما هيلين م. إيكيرت فقد حددت مكونات اللياقة البدنية بالقوة. السرعة؛ الجلد. الرشاقة. والتوافق كما ضمنها ماتيويز القوة. الجلد العضلي. المرونة. الجلد الدوري النفسي والتوافق العضلي العصبي.

في حين حددها بافرد وكازوندو هاجمان بالقوة؛ السرعة؛ الرشاقة؛ الجلد الدوري التنفسي؛ الجلد العضلي. القدرة والتوازن؛ وحددها هوكي بالقوة والجلد العضلي والقدرة والمرونة والجلد الدوري التنفسي.

ويرى ولجوس أن للياقة البدنية تتضمن القوة العضلية. الجلد العضلي. القدرة العضلية. السرعة. الرشاقة. والتوازن. المرونة. والتوافق. (عبد الفتاح؛ ونصر الدين، 1993 ص19)

5-2- حسب آراء علماء الكتلة الشرقية:

في ألمانيا الشرقية يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها هارا في خمسة مكونات أساسية فقط هي:

القوة؛ التحمل؛ السرعة؛ المرونة؛ الرشاقة

ويرى هارا أن القوة ثلاثة مكونات وهي:

القوة العظمى، القوة السريعة أو القوة المميزة بالسرعة؛ قوة التحمل أو تحمل القوة وينظر العلماء إلى الرشاقة على أنها مكون مركب عام وهام.

ويرى بيتر هرتز أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

القدرة على رد الفعل الحركي؛ القدرة على التوجيه الحركي القدرة على التوازن الحركي؛ المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي المقدرة على الاستعداد الحركي المقدرة على الربط الحركي خفة الحركة.

يرى زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة؛ التحمل؛ المرونة؛ المهارة؛ السرعة

ثم يلي ذلك من أهمية:

التوازن؛ الاسترخاء العضلي؛ الإحساس بالمسافة. (عبد الحميد؛ وحسنين؛ 1997 ص55-56)

6-مكونات اللياقة البدنية لمفهوم المدرستين الغربية والشرقية:

-مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الشرقية:
القوة العضلية؛ التحمل؛ السرعة؛ المرونة والرشاقة

-مكونات اللياقة البدنية بمفهوم المدرسة الغربية:

القوة العضلية والتحمل العضلي؛ مقاومة المرض؛ القوة العضلية؛ الجلد الدوري التنفسي؛ السرعة المرونة؛ الرشاقة؛ التوازن والتوافق والدقة.

7-عناصر اللياقة البدنية:**7-1-القوة العضلية****7-1-1-تعريف القوة العضلية:**

ويعرفها بدجيكيل 1975 بأنها عبارة عن قدرة العضلة على بذل قوة قصوى ضد مقاومة. (كماش، 2002؛ ص75)

وهي القدرة على إخراج أقصى طاقة ممكنة للعضلة؛ أي استنفار جميع أليافها العضلية. (نشوان والمبيضين، 2010؛ ص57)

هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية وتعرف القوة على أنها القدرة على التغلب 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. (Jurgan، 1986، p65)

ويتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه حول القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسما للاعب نفسه أو المنافس أو الكرة. (Tupin، 1990، p88)

7-1-2-أنواع القوة العضلية:

تنقسم القوة العضلية الى عدة انواع وهي كما يأتي:

- القوة العظمى.

- القوة المميزة بالسرعة.

- تحمل القوة. (كماش، 2002؛ ص75)

7-1-3-القوة العظمى او القصوى:

يعرفها محمد إبراهيم شحاته بأنها هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي. (شحاته، 2003، ص205)

وأشار إليها طلحة حسام الدين نقلا عن حمد خاطر وعلي البيك 1980م بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أيزو مترى ثابت وتعرف بأنها مقدار ما يمكن أن تنتجها العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة. (طلحة، 1997، ص15)

يعرفها كلارك بأنها: أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة.

عرفها بارو: قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة.

تعريف محمد صبحي حسانين: قدرة العضلات على مواجهة المقاومات الخارجية تتميز بارتفاع شدتها. (حسانين؛ وكسرى؛ 1998، ص22)

7-1-4- القوة المميزة بالسرعة:

يعرفها محمد شحاته بأنها هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضه عالية وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهناك تكون مقدار القوة أقل من القصى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصى ولو أنه مرتفع جدا حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة ومن أمثلتها الجري السريع. (شحاته، 2003:205ص)

إن الحديث عن القوة المميزة بالسرعة كبير وهذا نظرا لدخول هذه الصفة في الكثير من الأنشطة الرياضية فهي باختصار شديد حاصل ضرب القوة في السرعة؛ أو هي التغلب على مقاومة من خلال تأدية حركة معينة وانجازها بأقصى سرعة وأقل زمنا. (حسام الدين؛ 1997، ص213)

7-1-5- تحمل القوة:

يعرفها محمد إبراهيم شحاته بأنها المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة وتعرف أيضا بأنها قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة ويقصد بها مقدرة العضلة أو مجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتحررة؛ أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (شحاته، 2003، ص250)

7-1-6- أهمية القوة العضلية:

- القوة ضرورية لحسن المنظر.
- القوة أساسية في تأدية المهارات الحركية بدرجة ممتازة.
- القوة مقياس للياقة البدنية.
- القوة تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية. (نشوان والمبيضين، 2010، ص57)

7-1-7- أهمية القوة لدى لاعب كرة القدم:

- 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.
- القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والجليكوجين.
- كما تربى لدى اللاعب الصفات الإرادية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة؛ الجرأة؛ العزيمة 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 طويل المدى. (المولى، 2008، ص48)

7-1-8- العوامل المؤثرة على القوة العضلي:

- تكوين العضلة.
- حجم العضلة وإثارة الألياف العضلية لاستخراج القوة المطلوبة.
- حالة العضلة قبل بدء الانقباض.
- فترة الانقباض العضلي.
- ميكانيكية الحركة.
- التوافق العضلي العصبي بين العضلات العامة.
- العامل النفسي.
- الحالة التدريبية للعضلة. (نشوان والمبيضين، 2010، ص57)

7-2-2- التحمل:**7-2-1- تعريف التحمل:**

يعرف هارا 1979 صفة التحمل هي القدرة على مقاومة التعب في حالة أداء التمرينات البدنية لفترة طويلة من الزمن وصفة التحمل تعني القدرة على مواصلة العمل والتغلب على التعب البدني الناتج عن ممارسة النشاط البدني الرياضي. (كماش، 2002؛ ص51)

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

ويتفق كل من تلمان وحسن السيد في تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقل من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب؛ أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب. (Telmene، 1991، p26)

7-2-2- اقسام التحمل:

- التحمل العام.

- التحمل الخاص.

7-2-3- التحمل العام:

يعرفه عماد الدين عباس بأنه المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة. (أبو زيد، 2003، ص258)

ويعرفه أبو العلا احمد عبد الفتاح أيضاً بأنه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي. (عبد الفتاح؛ 1997، ص162)

7-2-4- التحمل الخاص:

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجهها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطئية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (ابو العلا، شعلان، 1994، ص367)

7-2-5- أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات.

- التحمل يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

-ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يأتي:

-خفض نسبة الكوليسترول في الدم؛ ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.

-زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.

-كفاءة أعلى امتصاص أكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسجيني).

-انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلى والكبد. (نشوان والمبيضين، 2010، ص62)

7-2-6- أهمية التحمل لدى لاعب كرة القدم:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية؛ وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً 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 النشاط الإنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك) بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها هنا بجانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع منه وهو الجانب النفسي.
- التحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة؛ وقدرة المواصلة؛ وقدرة مواجهة التعب. (عماد الدين، 2005، ص93)

7-2-7- العوامل المؤثرة على التحمل:

- الكفاءة الوظيفية للقلب.
- الكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي.
- عمليات الأيض (التمثيل الغذائي) كالهضم والبناء.
- قوة الإرادة (الناحية النفسية).
- إفراز الهرمونات المختلفة.
- إتقان الأداء الحركي بصورة توافقية جيدة مما يساعد على الاقتصاد في بذل الجهد اللازم للأداء.
- التغيرات الكيميائية في العضلات؛ إذ تكتسب العضلة عن التحمل باستعمال أثقال تسمح بتكرار الحركة لأقل من 30 مرة.
- التدريب وخصائصه مثل عدد ساعات التدريب شدة التدريب ونوعها فترة التدريب واتجاهه. (دحماني، 2010، ص 27)

7-3- السرعة:

7-3-1- تعريف السرعة:

يعرفها ماتيفيف بأنها مجموعة الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة سرعة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (كماش، 2002، ص 108)

ويعرفها لارسون بأنها قدرة الفرد على قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن. (نشوان والمبوضين، 2010، ص 58)

وتعرف أيضاً بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990، ص 149)

7-3-2- أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية.
- السرعة الحركية (سرعة الأداء).
- سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل). (كماش، 2002، ص 108)

7-3-3- سرعة الانتقال:

والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى آخر (المسافة صغيرة نسبياً تصل في الجري من 10-50م)

7-3-4- سرعة الحركة:

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

7-3-5- سرعة الاستجابة:

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن ويطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي. (ابو زيد، 2003، ص 260)

7-3-6- أهمية السرعة للاعب كرة القدم:

- إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية؛ لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذان 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.

- وتوضح 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 الخط الهجومية.

- كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغيير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقعه بعد المخادعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم. (المولى؛ 1999، ص 201)

7-3-7- العوامل المؤثرة على السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.

- النمط العصبي للفرد.

- القوة المميزة بالسرعة.

- القدرة على الاسترخاء العضلي.

- قابلية العضلة للانقباض.

- قوة الإرادة. (نشوان والمبيضين. 2010. ص 59)

7-4- المرونة:**7-4-1- تعريف المرونة:**

يعرفها زاتسورسكي بأنها مقدرة الفرد على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين. وهي تعني قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة أثناء القيام بالتمارين والحركات البدنية. (كماش، 2002، ص 133)

وهي قدرة الفرد على أداء الحركات لمدى كبير دون حدوث تمزقات سواء في الأربطة أو في العضلات. (نشوان والمبيضين، 2010، ص 60)

7-4-2-أنواع المرونة:

فيما يخص تقسيم المرونة فهناك عدة تقسيمات لها حسب الظروف التي تؤدي فيها وهي كما يأتي:

-المرونة العامة:

وهي امكانية الفرد على تحريك اجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

-المرونة الخاصة:

وهي امكانية الفرد على اداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب اوسع مدى حركي ممكن.

وتم تقسيم المرونة طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات وهي كالآتي:

-المرونة الايجابية:

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل دون تدخل اي عامل خارجي مساعد.

-المرونة السلبية:

وهي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع والذي يتمكن الفرد من اظهاره كنتيجة لتأثير مؤثر خارجي يساعد في اداء الحركة. (كماش، 2002، 134-133ص)

7-4-3-أهمية المرونة:

يشير كثير من العلماء إلى أهمية المرونة حيث لا يمكن بدونها إتقان النواحي الفنية للأنشطة المختلفة؛ إلى جانب أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة؛ كما أن ضعفها يؤدي إلى صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة:

ويمكن تلخيص أهمية المرونة في أن الافتقار إليها يؤدي إلى

-عدم قدرة الرياضي على سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي.

-سهولة إصابة الرياضي ببعض الإصابات.

-صعوبة تنمية وتطوير المكونات البدنية المختلفة.

-تحديد مدى الحركة في نطاق واسع. (نشوان والمبيضين، 2010، ص 61)

7-4-4-العوامل المؤثرة على المرونة:

-بنية المفصل: المرونة تتعلق بشكل واتجاه العظام التي تشكل المفصل والمساحات المفصالية وليكون في العلم أن هذه العوامل تشريحية فردية وراثية كما يراها ريل (1979) وهذا ما يفسر لماذا تتغير المرونة من فرد لآخر.

-الحدود التشريحية: يوجد بعض الأشخاص عندهم مرونة محدودة وراثياً على مستوى بعض المفاصل والتي تتعلق بنوعية العظام التي تكونها وسلوكها الميكانيكي وطوال أعوام من التدريب نستطيع زيادة مطاطية العضلات والأوتار والمتصلة بالتغيرات المورفو وظيفية الخاصة مثل تغير شكل المساحات والنهايات العضلية على مستوى المفاصل وهذا ما وضحته بحوث بوركل (1979).

-حجم تراكومات الأنسجة المحيطة بالمفصل: ونعني بها حجم المواد الدهنية والزلائية والعظمية المحيطة بالمفصل فحركة القبض للمرفق مثلاً تتأثر بحجم العضلات ذات الرأسين.

-مطاطية الأنسجة المحيطة بالمفصل: وتتضمن مطاطية العضلات والأوتار والأربطة والجلد وتمثل الامتداد على خاصيتين القدرة على البسط في حدود الطول الطبيعي للعضلة والقدرة على المطاطية ويقصد به تمدد العضلة لأكثر من طولها الطبيعي.

-العوامل العصبية العضلية: عاملاً الشد والارتخاء العضلي مهمان في تحسين أو تحديد سعة الحركة التي تكون مسؤولة عن نقصان مرونتها.

-العوامل الخارجية:

-العمر (السن): يمكن للمرونة أن تتحسن في أي مرحلة سنية ولكن معدل التحسن لن يكون بنفس الدرجة فالأطفال يتمتعون بمرونة عالية وتقل هذه القدرة بتقدم العمر وذلك للتغيرات الكيميائية والبنائية والأنسجة الضامة والعضلات والأوتار ونقص النسيج الضام المرن وزيادة النسيج الضام المرن والغروي وزيادة درجة الجفاف وكمية الكالسيوم بالإضافة إلى التغيرات في البناء المفصلي نتيجة الخلايا ونشاطها وقد أثبتت البحوث أن تمرينات المرونة الصحيحة المناسبة تسهم بقدر كبير في زيادة قدرة العضلات والأنسجة حول المفصل على الاستطالة؛ مما يزيد من مرونة المفصل. (دحماني، 2010، ص 31-30)

-الجنس: إن القدرة على تمدد العضلات والأوتار والأربطة هي أعلى عند النساء؛ وبهذا فالإناث أكثر حظاً في هذا الميدان من الذكور وهذا راجع إلى اختلاف إفراز الهرمونات الجنسية بالنسبة للجنسين (الأسروجين) يفرز بكثرة عند النساء وكذلك نسبة عالية من الأنسجة الدهنية ونسبة قليلة من الكتلة العضلية. كما أن تصميم عظام الحوض لدى الإناث خلق لكي يسمح بحركة العظام بمدى أوسع مع عمليات الحمل والوضع وبصفة خاصة فإن اتساع الحوض لدى الإناث يساعد على اتساع مدى حركة مفصلي الفخذين وهذا بالإضافة إلى أن عظام الحوض للإناث أخف وزناً وأقل حجماً. (يعقوب، 2012، ص 17)

7-5-الرشاقة:**7-5-1- مفهوم الرشاقة:**

يعرف مانيل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس؛ ويعرف كيرين الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة؛ ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. والرشاقة استعداد جسمي وحركي لقبول العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء؛ فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دوراً مهماً وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (الصفار، 1984، ص 74)

يعرفها وجيه محجوب؛ بأنها القدرة على أداء المهارات بشكل عال ودقيق مع السيطرة على الواجبات الحركية المعقدة والتوافق الصعب والتوافق الحركي. (كماش، 2002، ص 122)

وهي القدرة على تغيير اتجاه الجسم على الأرض أو في الهواء. (نشوان والمبوضين، 2010، ص 62)

7-5-2- أنواع الرشاقة:

يفرق أوزلين بين نوعين من الرشاقة هما:

-الرشاقة العامة.

-الرشاقة الخاصة. (كماش، 2002، ص 122)

-الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية
-الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي، 1988، ص 69)

7-5-3- أهمية الرشاقة:

تعد الرشاقة من المكونات الرئيسية للأنشطة الرياضية المختلفة؛ كما تسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وكلما زادت رشاقة اللاعب استطاع تحسين مستواه بسرعة. ويؤكد العلماء على أن الرشاقة تضم الكثير من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد. (نشوان والمبوضين، 2010، ص 62)

7-5-4-العوامل المؤثرة في الرشاقة:

-قابلية الربط الحركي والإحساس بالاتجاه الصحيح.

-قابلية التقريب والتبديل.

-قابلية التوازن وقابلية رد الفعل.

إذ أن قابلية التوازن تعد من العوامل الرئيسة التي تؤثر على الرشاقة؛ حيث تختص قابلية التوازن بالمحافظة على اتزان الجسم سواء في الهواء أو على الأرض أي الاتزان أثناء الحركة المضطربة فمعايير قابلية التوازن تحقق التغلب على الحركة أثناء التوافق الحركي الصعب والتكيف. كما يعد النشاط على الشد العضلي من العوامل المؤثرة على الرشاقة؛ فالمثابرة لتفادي الشد يتم باستخدام حركات الرشاقة. (دحماني، 2010، 31ص)

-خلاصة:

ومن خلال هذا الفصل تطرقنا إلى عناصر اللياقة البدنية والتي تأثر بشكل فعال على النتيجة والأداء ل لاعب كرة القدم المحترف بشكل عام مما يجعلها من متطلبات الأداء في هكذا الرياضة لذلك فان توافر هذه العناصر بصفة خاصة يسهم في تحسين الأداء البدني والتقني للاعب وتجنب الاصابات كذلك يسهم بشكل واضح في بروز رياضي على آخر نظرا لتفاوت هذه الصفات البدنية من رياضي لآخر.

ومما سبق توصلنا في هذا الفصل اعطاء بعض المفاهيم والمصطلحات الصفات البدنية وذكرنا مكوناتها وعناصر الصفات البدنية وأظهرنا من خلالها اهميتها في انشاء جسم رياضي، لقد تعددت الأبحاث و آراء الباحثين في تحديد عناصر اللياقة البدنية وقد اجمع اغلب العلماء على القوة التحمل السرعة المرونة الرشاقة.

الفصل الثالث

الرضا الحركي لدى لاعب كرة القدم
المحترف

تمهيد:

ان النشاط الرياضي ضروري في الحياة وان ممارسة النشاط الرياضي الممارسة الكافية التي تعود بالنتائج المفيدة يؤدي الي شعور الفرد بالرضا الحركي ويساهم في تحقيق الإنجاز الرياضي والمساعدة في تحقيق والمساعدة على تطوير مستوى الاداء ومن خلال ملاحظة الباحثين والمدربين في كرة القدم لاحظوا ان هنالك اختلاف في مستوى رضا اللاعبين عن أدائهم الحركي في التدريبات او المباريات الامر الذي جذب الباحثين للتعرف من خلال بحث على أسباب تفاوت في مستوى رضا الحركي.

فان الرضا اللاعب عن اداءه يأتي نتيجة اتجاه اللاعب نحو رياضته وتأثيراتها العديدة والعوامل المتعلقة باللاعب نفسه مثل مستوى طموحه وخصائص شخصيته وميوله التي تظهر في صورة الرضا لذلك يجب اتاحة له الفرصة في التدريب الذي يجب ان يتضمن منهجه لتطوير عناصر اللياقة البدنية وجميع النواحي الأخرى كالعقلية والاجتماعية والنفسية.

1- مفهوم الرضا الحركي:

هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من أجلها يلتحق بهذا النشاط. (محمود طه، 1998، ص 19)

إن الرضا الحركي يشكل تدعيماً أساسياً من أجل الاستمرار في الممارسة للأنشطة الحركية فضلاً عن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أهم الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير إليه (singer) إلى أنه من أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي و هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرات عن حالة الرضا، كما يرتبط رضا الفرد بالخبرات السابقة فإنه ما كانت خبرته ناجحة و سليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد و رغباته فيكون لديه حياة سعيدة ممتعة (شارل بوكر، 1964، ص 434).

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية لدى الطلبة نحو نشاط معين» فالطلبة الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتها وأن اهتمام الطالب بالمادة الدراسية يتأثر بشكل أساسي بدرجة حماس المعلم لها وأن رعاية حب الاستطلاع ودافع الإنجاز من الأمور ذات الأهمية البالغة في عملية النمو التحصيلي والتعليمي عند المتعلم. فلإنسان بأشعار بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه. (مروان أبو حويج. سمير أبو مغلي، 2004، ص 158)

الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية. (محمد حسين علاوي، 1998، ص 171)

كما يعرف بأنه " حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط. (خالد فيصل الشيوخو ، الإء عبد الله حسين ، 2002، ص 114)

2- أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية؛ فضلاً على أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال النشاط البدني والرياضي؛ إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها ويلعب القياس النفسي دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية وتطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه إذ يشير سيغندر إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فإن قياسه يعطينا مؤشراً عن حالة الرضا ويرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة ممتعة ويكون قادراً كما يشير أسامة في هذا الصدد إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زياده الاستعداد والرغبة في الاستمرار في ممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل في تحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف. (أسامة كامل، 2001، ص 256)

3- أنواع الرضا الحركي

ليس من الضروري أن تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها التعليم والتدريب والخبرة... وتلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه؛ وللرضا الحركي نوعان

3-1- الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي:

ويعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل وحث المجموعة إلى تقديم المستوى المرضي.

3-2- الرضا الجزئي:

ويعني هذا الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب والمجموعة وتارة نراه في مستوى غير المستوى الأول ونشاهد عدم من خلال ملامح وإشارات وكلام المدرب. (لمياء حسن، 1999، ص26)

4- متغيرات الرضا الحركي:

كما هو معلوم فإن هنا الكثير من العوامل والمتغيرات التي تؤثر في الموقف التعليمي وهذه العوامل والمتغيرات تستوجب الإدراك من قبل المدرس والمدرب على حد سواء كي يستطيع ضبط هذه المتغيرات والتحكم بتأثيراتها فقد قام الكثير من الباحثين إلى تقسيم هذه العوامل إلا أننا ارتأينا هنا إلى أن نقسمها على ثلاثة أقسام هي:

4-1- العوامل الشخصية الخاصة بحالة المتعلم:

-العمر والجنس.

-الخبرات السابقة.

-الذكاء.

-النضج الانفعالي.

-القدرات الحركية العامة.

-لياقة الأجهزة الداخلية.

-المستوى الاجتماعي.

4-2- العوامل الخارجية والخاصة بحالة المتعلم:

-برنامج التدريب وطرقه المختلفة.

-أدوات التدريب ومكانه ووقته.

-المدرّب والبيئة الاجتماعية.

4-3- العوامل والمتغيرات المتوسطة:

إن هدف العوامل والمتغيرات المتوسطة هي عمليات تقتض وجودها وحدثها ويمكن الاستدلال عليها من آثارها ونتائجها في المواقف المختلفة وأهم هذه العوامل هي:

-الانتقاء.

-التعزيز.

-التصميم والتمييز. (نجاح وأكرم؛ 2000، ص 162)

أما أهم العوامل التي يشترط توافرها لحدوث عملية التعلم فهي:

- تكوين روابط بين الموقف ورد الفعل لإتمام التعلم.

- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط.

- عامل الضيق وعدم الارتياح للحادث من بعض الحركات يعمل على إضعاف المتعلم.
- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف.
- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة.
- أما الأنشطة التي يتعلمها الفرد فقد قسمت إلى:
 - المهارات والعادات.
 - المعارف والمعلومات والمعاني.
 - السلوك الاجتماعي.
 - السلوك المميز للفرد. (نغم حاتم، 2000، ص 12)

5-العوامل المؤثرة في الرضا الحركي:

- التوتر: والرضا ذو علاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.
- التقبل: والرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني ... الخ) كلما زادت درجة الرضا.
- التوقع: والرضا ذو علاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه أعلى.
- الحاجات وإشباعها: شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.
- الاستعدادات والقدرات العقلية: كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا.
- العلاقات الاجتماعية: كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبيرا.
- الارتياح النفسي: كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييم جيد ومرضي كلما زادت قدرته الرضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع للأداء لديه. (عبد الرحمن عدس، نايف قطامي، 2000، ص220)

6-إجراءات تكوين الرضا الحركي:

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية إيجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه» ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته وإشباعه لحاجاته، والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد. فإن هذا الموضوع يكون في موقع اختباري فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا بتكوين الرضا عنه درجة تتناسب مع درجة هذا الإشباع.

ونظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال الفترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنتصب على مرحلة الطفولة والمراهقة. (أسامة كامل، 2001، ص 132)

حيث أن هذه المرحلة من حياة الفرد هي بمثابة فترة اختبار لكثير من الأنشطة الإنسانية وخصوصا النشاط الرياضي لما له من خاصية إشباع الحاجة إلى الحركة والتي تعتبر من الحاجات الأساسية للإنسان بصفة عامة والرياضي بصفة خاصة. وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات الأولى: هي مجموعة المتغيرات الشخصية والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه» وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة إشباع حاجته البيولوجية إلى الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي أما المجموعة الثانية من المتغيرات فهي تلك المتغيرات البيئية التي تساعد على تحقيق غاياته وإشباع حاجاته وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التالية:

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالاً خصباً لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة ومتنفساً قوياً لطاقته الحركية الكامنة.
- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالاً لتحقيق أكبر قدر من النجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات ممارسيه البدنية والعقلية. حتى يكون مجالاً خصباً لإظهارها. (يحيوي محمد، 2008، ص144-145)
- أن تشمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء. وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطئ وعدم تدعيمه سلبياً.
- تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لا تكون مجالاً للشعور بالفشل والإحباط.
- أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابة. وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة وفي أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية.
- أن تكون ممارسة أي نوع من أنواع الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأولي الأمر الذي يساعد على استيعابه وتقبله واستمرارية التعامل معه.
- أن تكون الممارسة الرياضية وخصوصاً إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالاً لاكتساب مهاراته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيها الممارس مجالاً للتطور والنجاح. (بن سعادة بدر الدين؛ 2009، ص122-123)

7- علاقة الرضا بالروح المعنوية:

هناك عدد من المصطلحات التي تستخدم للتعبير عن المشاعر النفسية التي يشعر بها الرياضي تجاهه، فهناك الروح المعنوية والاتجاه النفسي نحو الاداء وهناك أيضاً الرضا عن الاداء وهذه المصطلحات وإن تباينت تفصيلات مدلولاتها إلا أنها تشير بصفة عامة إلى مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الرياضي نحو الاداء الذي قام به، فالروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق او المجموعة والنتائج عن اتجاهات الرياضيين وآرائهم بالظروف المحيطة بالفريق، وتعتبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفريق والمجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغبتهم في التعاون. وبمعنى آخر فإن الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين فكما أن الصحة تشير إلى الحالة الجسمانية للرياضي فإن المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة له.

وينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي، إذ إن هذا المفهوم ويربط بين الروح المعنوية للرياضي واحتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الفرد مع البيئة والتدريب أما المنظور الجماعي حيث تحدد الروح المعنوية في تعبير جماعي فيركز على القيم الاجتماعية أكثر من تأثيره في القيم الفردية وتباينت وجهات نظر الباحثين وعلماء النفس حول مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية، إلا أن مفهوم الروح المعنوية ينظر إليها على أنها أكثر شمولاً من الرضا الحركي.

وأن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية وأن هناك من عد الرضا الحركي مرادفاً للروح المعنوية. وأن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين ويرى قرواني أن هناك صعوبة في الفصل أو التقريب بين مفهوم الرضا الحركي ومفهوم الروح المعنوية والعوامل المؤثرة في الرضا الحركي والحالة المعنوية، ونرى أن هناك ترابطاً كبيراً بين مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية ولا يمكن الفصل بينهما وكلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجاً عن الرضا الحركي وقد تكون الروح المعنوية العالية

مصدر الرضا الحركي والعكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عالياً ارتبط ذلك مع الروح المعنوية وأثر فيها إيجاباً.

الرضا هو أحد محكي التوافق النفسي للفرد ولظاهرة الرضا اهمية في معرفة مدى توافق الانسان في جوانب حياته المختلفة وبه الفرد يكون أكثر انتاجية وأكثر ايجابية في التفاعل وأكثر استقراراً وسعادة ويعتمد على الرضا الارضاء وهو المحك الثاني للتوافق النفسي والرضا والارضاء عاملان مكملان لبعضهما والرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما وتعقب اشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والاماني والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال ما من مجالات الحياة وما سوف يحققه مستقبلاً. (أسامة كامل راتب، 2001، 195ص)

8-العلاقة بين الشعور بالرضا ومستوى الأداء:

وجود علاقة ايجابية بين الرضا ومستوي الأداء الرياضي فكلما كان الرضا بدرجة عالية من الرياضي نفسه او من المدرب او المجموعة، هذا الرضا يكون دافعا نفسيا نحو تحسين او تقديم أحسن اداء من الرياضي ويكون أيضا دافعا ايجابيا نحو تحسين اداء المجموعة ككل. (أسامة كامل راتب، 2001، 196ص)

9-علاقة رضا الرياضيين في السلوك القيادي المفضل والسلوك القيادي المدرك:

وجود علاقة قوية بين السلوك القيادي المدرك والمفضل وبين رضا الرياضي بسبب كون الرياضي منصاع للقيادة أن الرياضيين الذين تصورهم مدربيهم ذو كفاءة عالية في التدريب والتعليم لديهم درجة كبيرة من الرضا عن القيادة.

وكلما كان رضا الرياضي عن القيادة جيدا كلما كان الاداء جيدا ومرضيا للمجموعة وللرياضي نفسه. (أسام كامل راتب، 2001 ، 196ص)

10-علاقة رضا رياضيي النخبة بمؤسساتهم الرياضية:

إن أغلب رياضيي النخبة الرياضية لديهم رضا بكل من (قدرة المدرب - طرق التدريب- القيادة) لكنهم لديهم عدم الرضا بالدعم المالي من ناديتهم أو الشركة أو المدرسة وهذا عدم الرضا يؤثر في مستوى الاداء وهناك رياضيين يتقنون في إظهار عدم الرضا مثل (التقاعس في التدريب، التمارض، عدم تقديم المستوى المطلوب و...) لإيصال رسالة الى انديتهم ومؤسساتهم بعدم الرضا بالدعم المادي. (أسام كامل راتب، 2001، 196ص)

11-علاقة الرضا بقلق المنافسة:

وجود علاقة عكسية بين الرضا وقلق المنافسة وقت الاسترخاء وتتصاعد العلاقة العكسية تحت ضغط المنافسة أي كلما اقتربت المنافسة كانت الضغوط أقوى وهنا يقل الرضا. (أسامة كامل راتب، 2001، 197ص)

12-عوامل ومحددات الرضا:

إذا كان الرضا هو محصلة لمجموعة من العوامل والمحددات التي تساهم في تحقيق الإحساس بالرضا أو عدم الرضا فان من المفيد التعرف على هذه العوامل والمحددات.

-عوامل ذاتية تتعلق بالقدرات والمؤهلات والمهارات.

-عوامل بيئية تتعلق بالظروف البيئية المؤثرة على الأداء.

وكما ورد عن اسعد ورسلان من وجهة كدث نظر حيث قسم العوامل إلى:

-الرضا عن الأداء نفسه.

-الاندماج مع الزملاء.

- توفير جو تحقيق الهدف.
- الحالة البدنية والذهنية. (اسعد ورسلان، 1998، ص 17)

13-مراحل الرضا الحركي: (محمد امين فوزي، 2003، ص18)

13-1-مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الاولى للممارسة الرياضية ايا كان نوع النشاط الرياضي الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

13-2-مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس وبتحديد هذا القبول في نوعين أساسيان:

الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه؛ وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الاطفال نحو الانشطة الرياضية كل حسب استعداداته وقدراته البدنية والنفسية.
الثاني: لتكوين الرضا نحو نشاط رياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استثارة الاطفال نحو استمرارية ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية ايجابية وممتعة لممارسته.

13-3-مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي:

يتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه أولا ثم ممارسته بطريقة تنسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقه تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته. (محمد امين فوزي، 2003، ص18)

-خلاصة:

ان الرضا الحركي يرتبط الارتباط وثيقا نحو نشاط معين ففي كرة القدم مرتبط بأدائهم يشعرون بالرضا عندما يقوم بتطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها الى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال الوقوف على العوامل التي تساعد في ذلك وتوفير الأجواء المناسبة في ذلك حيث يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية فضلاً عن أن الرضا الحركي يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها بلعب القياس النفسي دوراً مهماً في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن اللاعبين في شتى المجالات النفسية وتطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للاعب عن نفسه.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

تمهيد:

ان الإطار المنهجي شرطاً أساسياً يجب اتباعه من اجل مواصلة الدراسة بعدما قمنا بالتعرف على متغيرات الدراسة واطلاع عليهما في الجانب النظري كان علينا استكمال دراستنا من حيث الجانب التطبيقي بالقيام بدراستنا الميدانية التي لها صلة وطيدة بالجانب النظري الذي يتيح لنا التحقق من صحة الفرضيات او نفيها والتعرف بمنهج الدراسة وتحديد العينة وتأكيد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الإجراءات الميدانية حيث تم توزيع مقاييس كل من الحالة البدنية ومقاييس الرضا الحركي وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

-الاتصال مع المجتمع الدراسة من اجل التعرف على خصائص التي تميزه ومعرفة مدى إمكانية تطبيق الدراسة التطبيقية عليه .

-التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

-التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادفتها أثناء توزيع المقاييس.

-التقرب من أفراد العينة.

-قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية.

-تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة.

-التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة (الصدق والثبات).

2- منهج الدراسة:

بما أن مشكلة البحث هي التي تفرض المنهج الذي يمكن استخدامه استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي لأنه يتلاءم مع الدراسة المتتالية حيث يهدف هذا المنهج إلى جمع البيانات والأوصاف عن الظاهرة الموجودة ومحاولة الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالوضع الراهن لأفراد العينة كما أن الظاهرة تستلزم وصفا تحليليا دقيقا لتمكين الباحث من حل مشكلاته ونظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

يعرف المنهج على أنه الطريق المؤدي إلى الحقيقة بواسطة مجموعة من القواعد حين يصل إلى نتيجة معينة أو هو الطريق الذي يسلكه الباحث للإجابة عن تساؤلات مشكلة البحث. (غرائبية، 2002، ص30)

وينتمي بحثنا هذا إلى البحوث الوصفية التحليلية التي تهدف إلى وصف ظاهرة أو وقائع وأشياء معينة من خلال جمع الحقائق والمعلومات والملاحظات بهاء بحيث يرسم ذلك كله واقعية لها وهذا وقد لا تكتفي تلك البحوث بمجرد وضع الواقع أو تشخيصه فقط بل وتهتم بتقدير ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء أو الظواهر وبناء على هذا فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في دراستنا والذي يعد ركنا أساسيا من أركان البحث العلمي؛ وما يميزه هو رصده للحقائق المتعلقة بظاهرة ما رصدا واقعيًا ودقيقًا وذلك بجمع المعلومات وتفسيرها وإصدار تعميمات بشأنها. (محمد حسن، 1982، ص19)

3- متغيرات الدراسة:**3-1-المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وغالبا ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي؛ وهو المراد تأثيره على الظاهرة. (عمر، 1996، ص54)

ويتمثل في دراستنا هذه عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم

3-2-المتغير التابع:

يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى؛ حيث أنها كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (علاوي، 1998، ص191)

يتمثل في دراستنا الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.

4- مجتمع وعينة البحث:**4-1-1 مجتمع البحث:**

فمجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث؛ وهو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة؛ ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبيرا فيدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلية فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث. (عطاء الله وبوداود؛ 2009، ص69)

يتكون مجتمع دراستنا من جميع اللاعبين الذين ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم صنف الأكاير والذي قدر عددهم ب 400 لاعب أي معدل 20 لاعب محترف في كل نادي والذي يبلغ عددهم 20 ناديا محترف.

4-2-2 عينة البحث:

لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث بلغت عينة الدراسة 48 لاعبا أي معدل 16 لاعبا من كل نادي حيث وقع اختيار على ثلاث اندية وهي نوادي اتحاد الجزائر ونادي بارادو ونادي نجم شباب مقرة 48 لاعبا تمثل عدد الاستبيانات القابلة للمعالجة الإحصائية وتمثل عينة الدراسة نسبة (12%) من مجتمع الدراسة وهي نسبة ممثلة خاصة في ظل الظروف الصعبة الاستثنائية التي تم بها البلاد بسبب جائحة كورونا (Covid 19).

5-أساليب جمع البيانات والمعلومات:

لإنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم مع هذا النوع من البحوث؛ ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

5-1-1-الدراسة النظرية:

تكمن في الاستعانة بالمراجع والمصادر وكتب ومذكرات ومجلات ومعاجم ونصوص منشورة التي تخدم الموضوع؛ سواء كانت باللغة العربية أو اللغة الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع؛ وهذا ما أمكننا من بناء إشكالية.

5-1-1-الدراسة التطبيقية:**5-1-1-1-مقياس الحالة البدنية:**

قام الباحثان باستخدام والاستعانة بمقياس الحالة البدنية صممه محمد حسن علاوي كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية. (علاوي، 1998، ص120)

والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي: (القوة العضلية؛ التحمل؛ السرعة؛ الرشاقة؛ المرونة) وفي بحثنا شملت -القوة: الدرجة العالية على هذا النحو تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي؛ والعضلات الواضحة في الجسم.

-التحمل: الدرجة العالية على هذا النحو تشير إلى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

-السرعة: الدرجة العالية على هذا النحو تشير إلى التميز في الجري وإجادة الحركات التي تتطلب السرعة

الرشاقة: الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى إجابة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغيير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية.

-المرونة: الدرجات العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

ويتكون الاختبار من 30 عبارة وكل بعد من الأبعاد الخمسة يقيسه 6 عبارات نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد.

ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج. (طواهرية عبد القادر وآخرون ، 2021،ص59)

جدول رقم (01): عبارات الإجابة خماسي التدرج لمقياس الحالة البدنية				
بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا

5-1-2-مقاييس الرضا الحركي:

استخدم الباحثون (سلمان عكاب الجنابي وآخرون 2013) مقياس الرضا الحركي المصمم من قبل (نيلسون وألن) والمعرب من قبل (محمد حسن علاوي) الذي يهدف إلى التعرف على رضا اللاعب عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية إذ يتكون في الأصل من (50) فقرة وقد قام (علاوي) بتعديل هذا المقياس إذ حذف بعض الفقرات واستبدلها بفقرات أخرى وبذلك أصبح المقياس يتكون من (30) فقرة ثم قام الباحثون بإجراء تعديلات كثيرة على فقرات المقياس لتتلاءم مع عينة البحث ولغرض استخراج الأسس العلمية للمقياس تم تطبيقه على عينة من لاعبي دوري النخبة بكرة القدم قوامها (122) لاعبا.

إذا أصبح مكون مقياس الرضا الحركي للاعب كرة القدم من (28) فقرة بعد عملية التقنين يقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس، (عظيمة سلطاني وحسن عمر، 2019، ص92)

ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج.

جدول رقم (02): عبارات الإجابة خماسي التدرج لمقياس الرضا الحركي				
ينطبق علي بدرجة قليلة جدا	ينطبق علي بدرجة قليلة	ينطبق علي بدرجة متوسطة	ينطبق علي بدرجة كبيرة	ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا

6-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة: (الصدق والثبات)

6-1- مقياس وصف الحالة البدنية:

تم توزيع الاستمارات على ثلاثة فرق من الرابطة المحترفة الأولى أي 60 استمارة 20 منها لكل فرق حيث استرجعنا منها 48 استمارة أي 48 لاعب وهي عينة الدراسة؛ حيث يقومون بملاحظة وتسجيل البيانات المتعلقة بالحالة البدنية؛ لنكمل عمليتنا بحساب الصدق والثبات للمقياس بعدة طرق مستخدمين البيانات التي جمعناها.

أولاً: الثبات

ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجداول التالي توضح النتائج المتوصل إليها:

<u>جدول رقم (03): معامل ألفا- كرونباخ لمحور القوة العضلية</u>	
عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
6	0.87

-يتضح من الجدول رقم (03): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات 0.87، وهذا ما يؤكد تمتع المحور القوة العضلية بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

<u>جدول رقم (04): معامل ألفا- كرونباخ لمحور التحمل</u>	
عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
6	0.92

-يتضح من الجدول رقم (04): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات 0.92، وهذا ما يؤكد تمتع المحور التحمل بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

<u>جدول رقم (05): معامل ألفا- كرونباخ لمحور السرعة</u>	
عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
6	0.83

-يتضح من الجدول رقم (05): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات 0.83، وهذا ما يؤكد تمتع المحور السرعة بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

<u>جدول رقم (06): معامل ألفا- كرونباخ لمحور المرونة</u>	
عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
6	0.85

يتضح من الجدول رقم (06): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات 0.85، وهذا ما يؤكد تمتع المحور المرونة بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

<u>جدول رقم (07): معامل ألفا- كرونباخ لمحور الرشاقة</u>	
عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
6	0.80

يتضح من الجدول رقم (07): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ للثبات 0.80، وهذا ما يؤكد تمتع المحور الرشاقة بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

<u>جدول رقم (08): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور المقياس</u>	
محاور المقياس	معامل ألفا كرونباخ
القوة	0.87
التحمل	0.92
السرعة	0.83
المرونة	0.85
الرشاقة	0.80

يتضح من الجدول رقم (08): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات انحصرت بين (0.80) كأدنى قيمة، و(0.92) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

ثانيا: الصدق
صدق الاتساق الداخلي:

المحور الأول: القوة العضلية

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (09): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور القوة العضلية			
رقم العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
1	**0.82	0.000	دالة احصائيا
6	**0.68	0.000	دالة احصائيا
11	**0.75	0.000	دالة احصائيا
16	**0.78	0.000	دالة احصائيا
21	**0.59	0.001	دالة احصائيا
26	*0.39	0.030	

يتضح من الجدول رقم (09): أن اغلبية معاملات الارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور القوة العضلية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و ($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضح صدق المقياس.

المحور الثاني: التحمل

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (10): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور التحمل			
رقم العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
2	**0.71	0.000	دالة احصائيا
7	**0.86	0.000	دالة احصائيا
12	**0.86	0.000	دالة احصائيا
17	**0.74	0.000	دالة احصائيا
22	**0.76	0.000	دالة احصائيا
27	**0.77	0.000	دالة احصائيا

يتضح من الجدول رقم (10): أن جميع معاملات الارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمحور التحمل دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و ($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضح صدق المقياس.

المحور الثالث: السرعة

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (11): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور السرعة			
رقم العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
3	**0.62	0.000	دالة احصائية
8	**0.61	0.000	دالة احصائية
13	*0.32	0.048	
18	**0.60	0.000	دالة احصائية
23	**0.84	0.000	دالة احصائية
28	*0.35	0.040	

يتضح من الجدول رقم (11): أن أغلبية معاملات الارتباط بالعبارات بالدرجة الكلية لمحور السرعة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضح صدق المقياس.

المحور الرابع: المرونة

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (12): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور المرونة			
رقم العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
4	**0.79	0.000	دالة احصائية
9	**0.83	0.000	دالة احصائية
14	**0.74	0.000	دالة احصائية
19	**0.65	0.000	دالة احصائية
24	**0.65	0.000	دالة احصائية
29	**0.88	0.000	دالة احصائية

يتضح من الجدول رقم (12): أن جميع معاملات الارتباط بالعبارات بالدرجة الكلية لمحور المرونة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضح صدق المقياس.

المحور الخامس: الرشاقة

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (13): معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية لمحور الرشاقة			
رقم العبارة	قيمة الارتباط	مستوى الدلالة sig	النتيجة
5	**0.48	0.006	دالة احصائيا
10	**0.52	0.003	دالة احصائيا
15	**0.53	0.002	دالة احصائيا
20	**0.63	0.000	دالة احصائيا
25	**0.69	0.000	دالة احصائيا
30	**0.63	0.000	دالة احصائيا

يتضح من الجدول رقم (13): أن جميع معاملات الارتباط بالعبارات بالدرجة الكلية لمحور الرشاقة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و ($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة من عبارات المحور والدرجة الكلية للمقياس وهو ما يوضح صدق المقياس.

المحاور:

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (14): معاملات الإرتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه									
العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط
القوة العضلية		التحمل		السرعة		المرونة		الرشاقة	
1	**0.82	2	**0.71	3	**0.62	4	**0.79	5	**0.48
6	**0.68	7	**0.86	8	**0.61	9	**0.83	10	**0.52
11	**0.75	12	**0.86	13	*0.32	14	**0.74	15	**0.53
16	**0.78	17	**0.74	18	**0.60	19	**0.65	20	**0.63
21	**0.59	22	**0.76	23	**0.84	24	**0.65	25	**0.69
26	*0.39	27	**0.77	28	*0.35	29	**0.88	30	**0.63

يتضح من الجدول رقم (14): أن جميع معاملات الارتباط بالعبارات بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و ($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

6-2- الرضا الحركي:

تم توزيع الاستمارات على ثلاثة فرق من الرابطة المحترفة الأولى أي 60 استمارة 20 منها لكل فرق حيث استرجعنا منها 48 استمارة أي 48 لاعب وهي عينة الدراسة؛ حيث يقومون بملاحظة وتسجيل البيانات المتعلقة بالرضا الحركي؛ لنكمل عمليتنا بحساب الصدق والثبات للمقياس بعدة طرق مستخدمين البيانات التي جمعناها.

أولاً: الثبات

ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (15): معامل ألفا- كرونباخ لمقياس الرضا الحركي	
معامل ألفا كرونباخ	//
0.86	الرضا الحركي

يتضح من الجدول رقم (15): أن قيمة معامل ألفا كرونباخ قدرت بـ (0.86)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

ثانياً: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للعبارات، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (16): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس					
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
*0.31	19	**0.59	10	**0.79	01
**0.74	20	**0.88	11	**0.71	02
**0.68	21	**0.71	12	**0.66	03
**0.51	22	**0.56	13	*0.31	04
**0.57	23	**0.72	14	**0.52	05
**0.73	24	**0.68	15	**0.56	06
**0.69	25	**0.59	16	**0.48	07
**0.69	26	**0.70	17	**0.81	08

**0.49	27	*0.32	18	**0.65	09
*0.31	28	** دال عند ($\alpha=0.01$)، * دال عند ($\alpha=0.05$)			

يتضح من الجدول رقم (16): أن جميع معاملات الارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$) و ($\alpha=0.05$)، ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

7-تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

من أجل الإجابة على التساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss لغرض معالجة، تحليل، تفسير النتائج وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:
-معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- معامل الفا كرونباخ لقياس الصدق والثبات.

8-خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

8-1-المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة على نادي اتحاد الجزائر، ونادي بارادو، ونادي نجم شباب مقرة على مستوى فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم -صنف الاكابر.

8-2-المجال الزمني:

شرعنا في الدراسة التطبيقية في بداية شهر ماي، وتم اعداد المقاييس في 10-ماي-2022، وتم القيام بتوزيع المقاييس واسترجاعها في الفترة الممتدة بين 14-ماي-2022 الى 20-ماي-2022، وتم تحليل وفرز النتائج في الفترة الممتدة بين 21-ماي-2022 الى 1-جوان-2022 وأنهينا الدراسة يوم 15-جوان-2020م

حيث وقع اختيار بالطريقة عشوائية على فرق اتحاد الجزائر ونادي بارادو ونادي نجم شباب مقرة وتم التواصل مع فرق اتحاد الجزائر العاصمة ونادي بارادو عبر شخص من العائلة بحكمه يقطن في العاصمة قمنا بإرسال إليه أوراق الاستبيان وهو من قام بتسليمها لإدارة الفريق ونحن قابلنا فريق نجم شباب مقرة لإعطاء أوراق الاستبيان للإدارة ولم تسمح لنا بمقابلة اللاعبين بسبب عدم معرفة توقيت حصص التدريبية وتوقيت تدريبهم وبعد المسافة بين مكان التدريب والمكان الذي نقطن فيه وبعد عدة محاولات من الاتصال بإدارة وتوسط لهم لكي نسترجع إجابات المقاييس تم استرجاع 48 استمارة من 60 استمارة .

-خلاصة:

وفي هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي ننتهجها في دراستنا من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكان وزماني كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة؛ كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

-توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
-نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (17): يوضح العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
0.65**	معامل الارتباط	عناصر اللياقة البدنية
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (17): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.65**) بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجب أي أنه كلما ارتفع مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ " توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم ". ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفع مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة والتي تظهر من خلال الكفاءة الجسمانية للاعب المحترف والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من ان يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما انه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب ورضاه عن قدراته البدنية وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الانجازات الرياضية يعود لارتفاع رضاه عن عناصر لياقته البدنية الامر الذي أدى الى ارتفاع الرضا الحركي.

1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

-توجد علاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
-نصت الفرضية الفرعية الأولى لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (18): يوضح العلاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
**0.73	معامل الارتباط	القوة العضلية
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (18): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.73**) بين القوة العضلية والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجب، أي أنه كلما ارتفع مستوى القوة العضلية لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم". ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفة القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفع مستوى صفة القوة العضلية لدى عينة الدراسة والتي تظهر من خلال استطاعة اللاعب المحترف حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة وشعوره بالقوة في معظم عضلاته وأن جسمه قوي بدرجة كافية ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من أن يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما أنه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب ورضاه عن قدراته البدنية وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الانجازات الرياضية يعود لارتفاع رضاه عن قوته العضلية الأمر الذي أدى إلى ارتفاع الرضا الحركي.

1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

-توجد علاقة بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-نصت الفرضية الفرعية الثانية لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (19): يوضح العلاقة بين التحمل والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
**0.66	معامل الارتباط	التحمل
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (19): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ ($**0.66$) بين التحمل والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجب، أي أنه كلما ارتفع مستوى التحمل لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفة التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفعت صفة التحمل والتي تظهر من خلال استطاعة اللاعب المحترف العودة لحالته الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف وأنه لا يتعب بسرعة عند بذل جهد بدني فترة طويلة كما أنه يتحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة ارتفع مستوى الرضا الحركي والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من ان يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما انه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الانجازات الرياضية يعود لارتفاع رضاه عن تحمله الأمر الذي أدى الى ارتفاع الرضا الحركي.

1-3- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

-توجد علاقة بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-نصت الفرضية الفرعية الثالثة لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (20): يوضح العلاقة بين السرعة والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
**0.45	معامل الارتباط	السرعة
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (20): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ ($**0.45$) بين السرعة والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجبة، أي أنه كلما ارتفع مستوى السرعة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم". ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفة السرعة والتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفع مستوى صفة السرعة لدى عينة الدراسة والتي تظهر من خلال استطاعة اللاعب المحترف أداء الحركات التي تتطلب السرعة ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من ان يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما انه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب ورضاه عن قدراته البدنية وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الإنجازات الرياضية يعود لارتفاع لرضاه عن سرعته الامر الذي أدى الى ارتفاع الرضا الحركي.

4-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الرابعة:

توجد علاقة بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-نصت الفرضية الفرعية الرابعة لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (21): يوضح العلاقة بين المرونة والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
0.52**	معامل الارتباط	المرونة
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (21): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.52**) بين المرونة والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومرتفعة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجب، أي أنه كلما ارتفع مستوى المرونة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفة المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفع مستوى صفة المرونة لدى عينة الدراسة والتي تظهر من خلال استطاعة اللاعب المحترف أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم وأن جسمه يتميز بالمرونة الجيدة ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من ان يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما انه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب ورضاه عن قدراته البدنية وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الانجازات الرياضية يعود لارتفاع رضاه عن مرونته الامر الذي أدى الى ارتفاع الرضا الحركي.

1-5- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الخامسة:

-توجد علاقة بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-نصت الفرضية الفرعية الخامسة لهذه الدراسة على: توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية ذات دلالة إحصائية بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. ولتحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد معامل الارتباط بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (22): يوضح العلاقة بين الرشاقة والرضا الحركي		
الرضا الحركي	/////	
*0.35	معامل الارتباط	الرشاقة
0.00	مستوى الدلالة	
48	حجم العينة	
الارتباط دال عند $(\alpha=0,05)$.		

-التحليل الكمي والكيفي:

-من خلال الجدول رقم (22): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.35^{**}) بين الرشاقة والرضا الحركي وهي قيمة موجبة ومتوسطة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي موجب، أي أنه كلما ارتفع مستوى الرشاقة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة القائلة بـ "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%".

وهو ما يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة طردية بين صفة الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم. أي كلما ارتفع مستوى صفة الرشاقة لدى عينة الدراسة والتي تظهر من خلال استطاعة اللاعب المحترف وبسهولة تغيير أوضاع جسمه عند أداء بعض المهارات الحركية وإجاداته للحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة ارتفع مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والذي يظهر من خلال استطاعة اللاعب من ان يقوم بأداء حركات بدنية أفضل من معظم زملائه كما انه يستطيع المشاركة في بعض النشاط البدنية الذي يتطلب مستوى عال من المهارة الحركية ولفترة طويلة دون الشعور بتعب ورضاه عن قدراته البدنية وتفسر هذه النتيجة على أن اللاعب المحترف في كرة القدم يعتقد أن تقديم الأداء المثالي سواء في التدريبات أو في المباريات وتحقيق الإنجازات الرياضية يعود لارتفاع رضاه عن رشاقته الأمر الذي أدى الى ارتفاع الرضا الحركي.

2-مناقشة النتائج المتعلقة الفرضية العامة:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (17): الخاص بالفرضية العامة؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى عناصر اللياقة البدنية كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت عناصر اللياقة البدنية في مستوياتها العالية لدى عينة الدراسة وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بمستويات كبيرة لدى عينة الدراسة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

وهذا ما أكده "أسامة كامل راتب" على أن الطاقة البدنية تؤثر على الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة النفسية وأن التعب الجسمي قد يوهن من الفريق ليتحقق المكسب ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة النفسية والبدنية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى. (راتب، 1997، ص213)

وهذا ما أكده الباحث رمضان ياسين (2008)؛ حيث أكد أن ممارسة الأنشطة الرياضية تحتاج إلى جانب المتطلبات البدنية الكثير من المتطلبات النفسية. (ياسين، 2008، ص252)

بما أن نتائج عناصر اللياقة البدنية عالية أي أنها وصلت إلى الدرجة المطلوبة من التنمية من خلال الكفاءة الجسمانية للاعب المحترف والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن وتحقيق أهداف اللاعب والتي تظهر من خلال وصف اللاعب المحترف لما يتميز به وهو الأمر الذي جعل مستوى الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف يرتفع حيث يعتبر الرضا الحركي من المتطلبات الأساسية للعبة كرة القدم وتحقيق النجاح فيها إذ أن اللاعب المحترف الذي يتميز بجميع عناصر اللياقة البدنية عالية تمكنه من تأدية جميع مهامه الدفاعية والهجومية بكامل رضاه عن قدراته البدنية وهو ما يعبر عنه مستوى عال من الرضا الحركي وهذا راجع للتحضير البدني الجيد لعناصر لياقته البدنية وهي أساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي الفرق المحترفة للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم لكي يرتفع مستوى رضاهم الحركي بدرجة عالية تسمح لهم بتحقيق المطلوب إذ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي لديهم وذلك بمساهمته الفعالة في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني أثناء المباراة .

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى عناصر اللياقة البدنية عالية لدى عينة الدراسة زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من عناصر اللياقة البدنية الذي يحقق الرضا اثناء ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لعناصر اللياقة البدنية عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

2-1 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (18): الخاص بالفرضية الأولى؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين القوة العضلية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى القوة العضلية كلما ارتفع معها درجات الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت صفة القوة العضلية في مستوياتها العالية لدى عينة الدراسة وهي من المتطلبات اللازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بمستويات كبيرة لدى عينة الدراسة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

كما أشار "عصام عبد الخالق" إلى أن التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس. (عبد الخالق، 1992، 35)

وهو ما جاء في دراسة بوصول النذير وآخرون حين أكدوا أن ضرورة إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا ومهاريا وخطيا وفق الأسس العلمية الحديثة في التدريب. (النذير وآخرون؛ 2014، ص512)

بما أن نتائج القوة العضلية عالية أي أنها وصلت إلى الدرجة المطلوبة من التنمية العضلية وهذا بغرض تحقيق أهداف اللاعب والتي تظهر من خلال وصف اللاعب المحترف لما يتميز به من قوة بالشعور بالقوة في جميع عضلات جسمه وكذا مدى استطاعته لحمل الأشياء الثقيلة أو نظرة زملائه اتجاه قوته وهو الأمر الذي جعل مستوى الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف يرتفع حيث يعتبر الرضا الحركي من المتطلبات الأساسية للعبة كرة القدم وتحقيق النجاح فيها إذ أن اللاعب المحترف الذي يتميز بقوة عضلية عالية تمكنه من تأدية جميع مهامه الدفاعية والهجومية بكامل رضاه عن قدراته البدنية وهو ما يعبر عنه مستوى عال من الرضا الحركي وهذا راجع للتحضير البدني الجيد لصفة القوة العضلية فالقوة العضلية صفة أساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي الفرق المحترفة للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم لكي يرتفع مستوى رضاهم الحركي بدرجة عالية تسمح لهم بتحقيق المطلوب إذ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي لديهم وذلك بمساهمته الفعالة في إنجاز أي نوع من أنواع الجهد البدني أثناء المباراة.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة القوة العضلية عال زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة القوة العضلية الذي يحقق الرضا أثناء ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لقوة عضلية عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

2-2 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (19): الخاص بالفرضية الثانية؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين التحمل والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى التحمل كلما ارتفعت معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت صفة التحمل في مستوياتها العالية لدى عينة الدراسة وهي من المتطلبات الازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بمستويات كبيرة لدى عينة الدراسة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

وهذا ما يؤكد "أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين العقل والجسم وأن كلاهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية؛ وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء. (راتب، 1997، 208)

بما أن نتائج التحمل عالية أي أن للاعب المحترف المقدر على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية وهذا ما يظهر عندما يقر أن باستطاعته أداء بجهود بدني عنيف دون أن يتوقف للاستراحة وكذلك باستطاعته العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة فالمقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط لمستوى كفاءة الأداء وهو الأمر الذي يجعل من مستوى الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف يرتفع إذ أن رضا اللاعب يستوجب التحمل كتحمل الأداء أو تحمل السرعة باعتبار رياضة كرة القدم هي رياضة تتطلب تحمل السرعة وهذا ما يساعد على تكرار الهجمات بسرعة وكفاءة دون تعب وهذا ما يدفعنا للقول بأن صفة التحمل هي صفة اساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي الفرق المحترفة للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم من أجل أداء دورهم بفعالية وكفاءة رياضية عالية تسمح لهم بتحقيق المطلوب والاستمرار في الجهد لفترة طويلة.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة التحمل عال زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون مستوى عال من صفة التحمل الذي يحقق الرضا أثناء ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة التحمل عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (20): الخاص بالفرضية الثالثة؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين السرعة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى السرعة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت صفة السرعة في مستوياتها العالية لدى عينة الدراسة وهي المتطلبات الازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بدرجات كبيرة لدى عينة الدراسة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

ويؤكد **على حسين وهاشم الزامل (2020)** على ان علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو وظيفية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها والأعداد النفسية هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية

القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية. (على حسين هاشم الزاملي، 2020، ص05)

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص صفة السرعة التي ظهرت عالية أي أن اللاعبين المحترفين لهم الرضا الكامل اتجاه سرعتهم وأنهم يتميزون بالقدر المطلوب من السرعة باعتبار أن السرعة هي استطاعة الفرد على أداء حركي في أقل وقت زمني ممكن وهي أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن فهي من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء مستوى الرضا الحركي عن الاداء أثناء المنافسات الرياضية وأن لديهم القدرة على أداء الحركات التي تتطلب السرعة فالمرادغة والانفلات من الخصم يستوجب أداء حركي سريع وهو الأمر الذي يجعل من مستوى الرضا الحركي لدى اللاعبين المحترفين يرتفع لأنه يستوجب عنصر السرعة بحيث تسهم في تحقيق تأثير كبير سواء أثناء الحصة التدريبية أو أثناء المباريات.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة السرعة عالية زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون مستوى عال من صفة السرعة الذي يحقق الرضا اثناء ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة السرعة عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

2-4- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (21): الخاص بالفرضية الرابعة؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين المرونة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى المرونة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت صفة المرونة في مستوياتها العالية لدى عينة الدراسة وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بمستويات كبيرة لدى عينة الدراسة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

وهذا يؤكد راتب (2004)؛ أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب؛ فضلا عن فشل اللاعب في إخراج أحسن وأفضل ما لديه. (راتب، 2004)

وهو ما أشار إليه الباحثان الزبيدي والهوتي (2017)؛ حين أكدوا على أن للإعداد النفسي والتهيئة النفسية للرياضي الدور الفعال والمؤثر في حسم النتيجة المنافسة الودية والرسمية. (الزبيدي؛ والهوتي، ص260)

بما أن نتائج صفة المرونة العالية والتي تعني أن للاعبين المحترفين مرونة عالية وهذا من خلال رضاهم الحركي عن الأداء الجيد للحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة كما أن لهم الشعور الجيد اتجاه مرونة جسمهم فهي تسهل بذلك اكتساب اللاعب المحترف للمهارات الحركية المختلفة وأدائها بكامل رضاهم وتساعد في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية كما لها دور فعال في استعادة الشفاء وتقلل من الألم العضلي وتأخير ظهور التعب لدى اللاعب وهو الأمر الذي يمكن اللاعب المحترف من تأدية كل ما يطلب منه بكامل الرضا عن حركاته. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أنه كلما كان لدى اللاعبين المحترفين صفة مرونة عالية زاد مستوى الرضا الحركي لديهم.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة المرونة عالية زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة المرونة الذي يحقق الرضا اثناء

ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة المرونة عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

2-5- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

-نصت الفرضية لهذه الدراسة على: توجد علاقة بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-تبين من خلال الجدول رقم (22): الخاص بالفرضية الخامسة؛ أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين الرشاقة والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى الرشاقة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-التفسير:

ومن نتائج الجدول نقول ان كل ما كنت صفة الرشاقة في مستوياتها العالية وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق الإنجاز الرياضي والتفوق كلما كان الرضا الحركي عن القدرات المؤهلة للنشاط بمستويات كبيرة وهذا ما يوصلنا الى ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي والبدني معا.

ومن هذا الحديث نتوصل الى ضرورة ربط الاعداد البدني والنفسيه اذ على فرق الرابطة المحترف التركيز على الاعداد النفسي وعدم اهماله وضرورة المحضر النفسي في الفريق وهذا كما جاءت في الدراسة المشابهة دراسة (طواهرية 2021) كما أن ضعف النتائج الرياضية وعدم تقديم الأداء المثالي وعدم الثبات عليهما يعود إلى عدم خضوع اللاعب المحترف في كرة القدم الجزائرية للتدريب المتكامل والشامل؛ وخاصة عدم خضوعه للتدريب والتحضير النفسي (الذهني) الذي لا يحضاهتمام النوادي المحترفة في كرة القدم الجزائرية؛ بالرغم من أهميته ودوره البارز في تحقيق التفوق والنجاح والثبات عليه. (طواهرية، يوسف 2021، ص88)

بما أن نتائج صفة الرشاقة عالية أي أن للاعبين المحترفين مستوى عال من الرشاقة التي تمكنهم من تأدية المهارات التي تتطلب الرشاقة بسهولة وكذا تغيير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية فالمقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً للموقف بسرعة الحركات فهي التي تساهم في سرعة تحكم اللاعبين المحترفين في أدائهم لحركة جديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل الحركي بطريقة ناجحة وفق متطلبات الموقف فهي من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء مستوى الرضا الحركي وهو الأمر الذي يمكن اللاعب المحترف من تأدية كل ما يطلب منه بكامل الرضا عن أدائه وكفاءة أثناء المباراة. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أنه كلما كانت صفة الرشاقة عالية لدى اللاعبين المحترفين زاد مستوى الرضا الحركي لديهم.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة الرشاقة عالية زاد مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة وهذا يعني رضا اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة الرشاقة الذي يحقق الرضا أثناء ممارسة كرة القدم وبالتالي تحقيق الفوز والانتصار وهو الهدف الأساسي في اللعبة أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة الرشاقة عالية كان وراء ارتفاع مستوى الرضا الحركي أثناء المباراة.

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

1- الاستنتاج العام:

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث نستنتج ما يلي:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى القوة العضلية ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى القوة العضلية لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى التحمل ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى التحمل لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى السرعة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى السرعة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى المرونة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى المرونة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة طردية بين مستوى الرشاقة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؛ أي كلما ارتفع مستوى الرشاقة لدى عينة الدراسة كلما ارتفع معها مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة والعكس صحيح.

2-الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**1-2-الاقتراحات:****-الاقتراحات:**

-الابتعاد عن أساليب التدريب التقليدية والعادية، واستعمال أساليب تدريب أكثر فعالية تراعي التدريب الشامل والمتكامل لشخصية اللاعب المحترف في كرة القدم. لاسيما مراعات جوانبه النفسية (الذهنية)، وهذا لتطويرها وتنميتها.

-ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي.

-ضرورة إطلاع وتكوين المدربين في كرة القدم الجزائرية على مختلف الاستراتيجيات الحديثة للتضيق المتعلقة بالجوانب البدنية والنفسية.

-ضرورة استخدام أساليب التدريب النفسي لما له من تأثير على الاداء الحركي كنتيجة حتمية لرضاه الحركي.

-التركيز على أهمية الرضا الحركي كعوامل نجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية في كرة القدم.

-التأكد على إجراء بحوث مشابهة للبحث حول عناصر اللياقة البدنية الرضا الحركي بعينات مختلفة حيث تشمل مختلف الألعاب الجماعية والفردية.

-الحرص على تنمية مختلف صفات اللياقة البدنية وهذا لدورها المهم في زيادة مستوى الرضا الحركي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.

-التركيز على الإعداد النفسي المنظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة النفسية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم، الأمر الذي يؤثر إيجابيا على لياقته البدنية.

-التركيز على الإعداد المنظم والمستمر لكل الصفات البدنية (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) وهذا لتأثيرها الإيجابي على مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة.

2-2- الفرضيات المستقبلية:

- اللياقة البدنية وعلاقتها بالطاقة النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- اللياقة البدنية وعلاقتها بالتصور الذهني لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.
- عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-قائمة المصادر والمراجع:

-المراجع العربية:

- 1-أسامة، كامل راتب. 2001. الإعداد النفسى للناشئين. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 2-أسامة، كامل راتب. 2005. الإعداد النفسى للناشئين فى المجال الرياضى. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- أسامة كامل راتب. 2004. تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 3-أسامة كامل راتب. 1997. علم النفس الرياضى. دط. دب. دار الفكر العربي. الحلوان.
- 4-إبراهيم الشعلان. 1989. بكرة القدم بين النظرى والتطبيقى والاعداد البدنى فى كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 5-أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين. 1993. فيزيولوجية اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 6-أبو علاء احمد الفتاح. 1997. التدريب الرياضى الأسس الفيسيولوجية. ط1. دار الفكر العربي. القاهر. مصر.
- 7- أبو علاء احمد الفتاح. و ابراهيم الشعلان. 1994. فيسيولوجية التدريب فى كرة القدم. دط. دار الفكر العربي. القاهرة مصر.
- 8- أبو علاء احمد الفتاح واحمد نصر الدين. 2003. فيسيولوجيا اللياقة البدنية. دط. دار الفكر العربي. القاهرة مصر.
- 9-أبو زيد عباس عماد الدين. 2005. التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفرق للألعاب الجماعية. ط1. منشأة المعارف. الإسكندرية مصر.
- 10- أبو زيد عباس عماد الدين. علي فهمي بيك. 2003. المرب الرياضى فى الألعاب الجماعية. دط. دار جلال للطباعة. الإسكندرية. مصر.
- 11-أسعد ورسلان. 1998. الرضا الوظيفى للقوة البشرية العاملة فى المملكة العربية السعودية.
- 12-الدلمي. ناهدة عبد الزيد والربيعي. عابد حسين عبد الأمير. 2016. السمنة واللياقة البدنية. ط1. دار الصفاء للنشر والتوزيع. عمان. الاردن.
- 13-بطرس رزق الله. 1994. متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. دار المعارف. الاسكندرية. مصر.
- 14-تشارل بوك. 1964. أسس التربية البدنية. ترجمة حسن معوض. المكتبة الأنجلو مصرية.

- 15- حلمي حسين. 1980. اللياقة البدنية مكوناتها وعوامل المؤثرة عليها. دار المتنبي. القاهرة. مصر.
- 16- حنفي محمد المختار. 1985. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي. القاهرة مصر.
- 17- حنفي محمود مختار. 1988. اسس التخطيط برامج التدريب الرياضي. دار الزهران. دط. دب.
- 18- جمال الدين ابن منظور. 1970. لسان العرب. بيروت لبنان. دار لسان العرب.
- 19- رمضان ياسين. 2008. علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع. ط1 عمان. الأردن.
- 20- سامي الصفار واخرون. 1987. كرة القدم الجزء الأول. ط2. مديرية دار الكتاب لطباعة والنشر. بغداد. العراق.
- 21- سامي الصفار. 1984. الاعداد الفنى لكرة القدم. مطبعة جامعة بغداد. العراق.
- 22- شحاته. حسن والنجار. زينب وعمار. حامد. 2003. معجم المصطلحات التربوية والنفسية. ط1. الدر المصرية اللبنانية. القاهرة مصر
- 23- صالح أبو عايش. 2011. الصحة واللياقة البدنية. مكتبة العبيكان للنشر. المملكة العربية السعودية.
- 24- صلاح الدين الحسن. 1994. الاسس العلمية الحديثة لتقويم في الأداء الحركي. مكتبة النهضة. القاهرة مصر.
- 25- طلحة حسام الدين. 1997. الموسوعة العلمية في التدريب. مركز الكتاب للنشر. القاهرة مصر.
- 26- عزيمة سلطاني وحسن عمر. 2019. موسوعة المقاييس النفسية في المجال علم النفس الرياضي. ط1. دار الأكاديميون للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- 27- على حسين هاشم الزامل. 2020. الاعداد النفسى في التدريب والمنافسة. دار القيادة للطباعة. ط1. العراق.
- 28- عبد الودود احمد الزبيدي وحسين عمر سليمان الهروتي. 2017. علم النفس الرياضي. ط1. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع. عمان. الأردن.
- 29- عبد الحميد وكمال حسنين. محمد صبحي. 2013. اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 30- عبد الرحمن عدس ونايف قطامي. 2000. مبادئ علم النفس. ط1. دار الفكر. للطباعة والنشر. الأردن.
- 31- عبد الباسط محمد حسن. 1982. اصول البحث الاجتماعي. مكتبة وهب. القاهرة مصر.
- 32- عصام الدين عبد الخالق. 1990. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 33- عصام الدين عبد الخالق. 1992. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات). دار المعارف. القاهرة. مصر.
- 34- فوزي غرابية. 2002. اساليب البحث العلمى في العلوم الاجتماعية والإنسانية. ط3. دار وائل. الأردن.

- 35-كمال درويش. السعداني خليل السعداني. 2006. الاحتراف في كرة القدم ط1. مركز الكتاب للنشر. القاهرة مصر.
- 36-كمال عبد الحميد إسماعيل. محمد صبحي . 2000. اللياقة البدنية ومكوناتها. ط3. دار الفكر العربي القاهرة. مصر
- 37-كمال عبد الحميد. محمد صبحي حسنين. 1997. اللياقة البدنية ومكوناتها. ط1. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- 38-كماش يوسف لازم. 2002. اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. عمان. الاردن.
- 39-مفتي إبراهيم حماد. 1998. طرق تدريس العاب الكرات. ط1. دار الفكر العربي. جامعة حلوان. القاهرة. مصر.
- 40-محمد حسن علاوي. 1998. عام التدريب الرياضي. ط1. دار الكتاب. القاهرة. مصر.
- 41-مببضين. محمد والسكران. محمد. 2012. الرياضة والصحة في حياتنا. ط1. دار كنوز المعرفة للنشر والطباعة والتوزيع.
- 42-محمد صبحي حسانين. احمد كسرى. 1998. موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط1. مركز الكتاب الناشر. القاهرة مصر.
- 43-موفق مجيد المولي. 2008. الفكر التدريبي الألماني بكرة القدم. دار الينابيع. سوريا.
- 44-موفق مجيد المولي. 1999. الاعداد الوظيفي في كرة القدم. دار الفكر العربي. عمان الأردن.
- 45-مروان ابو حويج وسمير أبو مغلي. 2004. مدخل الى علم النفس التربوي. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. عمان.
- 46-محمد أمين فوزي. 2003. مبادئ علم النفس الرياضي. ط 1.. دار الفكر العربي. القاهرة.
- 47-محمد زيان عمر. 1996. البحث العلمي مناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.
- 48-نشوان. نشوان عبد الله والمببضين. محمد. 2010. فن الرياضة والصحة. ط1. دار الحامد للنشر والتوزيع. عمان. الاردن.
- 49-نجاح مهدي شلش وأكرم مهدي صبحي. 2000. التعلم الحركي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي . جامعة البصرة.

-الاطروحات والرسائل الجامعية:

- 1-طواهرية عبد القادرو قطاري يوسف.2020.2021. اللياقة البدنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم. مذكرة ماستر منشورة. جامعة محمد بوضياف. المسيلة.
- 2-سعادة بدر الدين.2009. مهارات الاتصال لأستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الأقسام النهائية. مذكرة ماجستير. جامعة الشلف.
- 3-يحياوي محمد.2008. علاقة الرضا الحركي بمفهوم الذات وتأثيرها على التوافق الدراسي عند طلبة التربية البدنية والرياضية. أطروحة دكتوراه، الجزائر.
- 4-لمياء حسن الديوان.1999. أثر استخدام اسلوبين تدريسيين لتنمية القدرات الابداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي. اطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية. جامعة البصرة.
- 5-نغم حاتم حميد.2000. أثر استخدام أسلوب التعلم المكثف والموزع على مستوى الأداء والتطور في فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ بها. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية جامعة بغداد.
- 6-بعقوب العيد. 2012. الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقته باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوية. أطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضة سيدي عبد الله. جامعة الجزائر 3.
- 7-دحمانى نعيمة. 2010. تأثير المقاييس التطبيقية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية. اطروحة دكتوراه غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضة دالي براهيم. جامعة الجزائر.

-المجلات العلمية والمعاجم:

- 1-مبارك محمد حامد محمد نوفل. 31يناير 2019. الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي سيف المبارزة للناشئين تحت 11 سنة. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة. كلية التربية الرياضية. جامعة السادات. مدينة السادات. مصر.
- 2-خالد فيصل والاء عبد الله حسين. 2002. دار الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. المجلد 11. العدد2. العراق.
- 3-بوصلاح النذير واخرون.2014. عوامل الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الابداع الرياضي العدد 14.

- 4-محمود. سمير طه. 1998.بناء مقاييس الرضا الحركي لتساقبي الميدان والمضمار. كلية علوم وفنون الرياضة. المجلد الأول. العدد الأول. كلية التربية للبنات. القاهرة.
- 5-احمد عطاء الله. عبد اليمين بوداود.2009. المرشد في البحث العلمي لطليبة التربية البدنية الرياضة. ديوان المطبوعات. الجزائر.
- 6-فيروز ابادي. 1998.القاموس المحيط. بيروت لبنان. مؤسسة الرسالة.

-المراجع الأجنبية:

- 1-Waeineck jurgan, 1986, Manuel Entrainement, Edition vignot, Paris, France.
- 2-Taupin Bernard. 1990. Préparation entrainement du footballeur. Edition amphore, paris, France.
- 3-MICHEL PRADET . 1983.La Preparation physique , cilection Entrainement . INSEP publication , Paris.
- 4-Telmane Rene. 1991.Football performance, Edition amphore, Paris, France.

الملاحق

- جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترف:

في إطار إنجاز دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؛ تخصص التحضير البدني الرياضي؛ تحت عنوان: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي الكرة القدم دراسة ميدانية ببعض النوادي الرياضية الدرجة الأولى صنف الأكاير.

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في إنجاز هذه الدراسة العلمية؛ وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة؛ بوضع علامة أمام العبارة التي تراها مناسبة وتتنطبق مع رأيك؛ وهذا بعد القراءة الجيدة لها.

علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ وإنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة: لا تترك العبارة فارغة دون الإجابة.

وفي الأخير تقبلوا منا أسى عبارات الشكر والتقدير.

إشراف الدكتور:

- رشيد شرطي

من إعداد الطالبين:

-عر يعير مراد

-بن خوخة منى

امضاء وختم رئيس النادي:



BENKHELIFA Sofiane
DTS SSPA-USMA

السنة الجامعية: 2021-2022

- جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترف:

في إطار إنجاز دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؛ تخصص التحضير البدني الرياضي؛ تحت عنوان: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي الكرة القدم دراسة ميدانية ببعض النوادي الرياضية الدرجة الأولى صنف الأكاير.

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في إنجاز هذه الدراسة العلمية؛ وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة؛ بوضع علامة أمام العبارة التي تراها مناسبة وتطبق مع رأيك؛ وهذا بعد القراءة الجيدة لها.

علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ وإنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة: لا تترك العبارة فارغة دون الإجابة.
وفي الأخير تقبلوا منا أسى عبارات الشكر والتقدير.

إشراف الدكتور:

- رشيد شراطي

من إعداد الطالبين:

-عر يعير مراد

-بن خوخة منى

امضاء وختم رئيس النادي:

AMAL ZOURGUI
HAMATOI ZOURGUI
Directeur Général



السنة الجامعية: 2021-2022

- جامعة محمد بوضياف - المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

عزيزي اللاعب المحترف:

في إطار إنجاز دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية؛ تخصص التحضير البدني الرياضي؛ تحت عنوان: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي الكرة القدم دراسة ميدانية ببعض النوادي الرياضية الدرجة الاولى صنف الأكاير.

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في إنجاز هذه الدراسة العلمية؛ وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة؛ بوضع علامة أمام العبارة التي تراها مناسبة وتنطبق مع رأيك؛ وهذا بعد القراءة الجيدة لها.

علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ وإنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذه الدراسة العلمية.

ملاحظة: لا تترك العبارة فارغة دون الإجابة.

وفي الأخير تقبلوا منا أسى عبارات الشكر والتقدير.

اشراف الدكتور:

- رشيد شرطي

من اعداد الطالبين:

-عر يعير مراد

-بن خوخة منى

امضاء وختم رئيس النادي:



نجم شباله مقرة
الكتاب العام
روابح الهاشمي

السنة الجامعية: 2021-2022

مقاييس الرضا الحركي لدى لاعب كرة القدم

ت	الفقرات	ينطبق علي درجة كبيرة جدا	ينطبق علي درجة كبيرة	ينطبق علي درجة متوسطة	ينطبق علي درجة قليلة	ينطبق علي درجة قليلة جدا
1	زملائي يعتقدون ان قدرتي علي الحركة جيدة					
2	استطيع تعلم المهارة الحركية بسهولة					
3	عندي قدرة علي المحافظة على الاتزان بجسمي اثناء ادائي لبعض المهارات					
4	لدي القدرة على الجري بسرعة					
5	استطيع تطبيق التكنيك الذي يطلبه المدرب					
6	قدرتي جيدة في تعلم مهارات حركية جديدة					
7	استطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
8	لدي القدرة على التحرك في الملعب فيما يخدم الفريق					
9	استطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة					
10	استطيع التحرك بسرعة حول بعض الموانع والعوائق					
11	لدي القدرة على الاشتراك في بعض الأنشطة الحركية دون خوف من السقوط					
12	استطيع مد وثني جسمي بسهولة					
13	استطيع ان أقوم بأداء حركات بدنية افضل من معظم زملائي					

					14	استطيع اداء الحركات البدنية العنيفة
					15	استطيع فهم التغيير الخططي داخل الملعب
					16	استطيع الاشتراك في بعض النشاط البدني التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية
					17	استطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب
					18	لي القدرة في تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
					19	عندي ثقة واضحة في قدراتي الحركية
					20	اني راضي تماما في قدراتي الحركية
					21	استطيع حفظ توازني اثناء المراوغة
					22	لي قدرة على التحول من الدفاع الى الهجوم وبالعكس
					23	استطيع تحقيق الزيادة العددية في الهجوم
					24	استطيع تقدير المسافة بيني وبين زملائي اثناء الحركة
					25	استطيع القيام باسترخاء جسمية عندما ارغب في ذلك
					26	استطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك
					27	استطيع اداء ضربات الراس باتقان عالي
					28	استطيع بذل مجهود بدني طيلة المباراة

مقاييس وصف الحالة البدنية لدى لاعب كرة القدم

ت	الفقرات	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
1	اشعر بضعف بعض عضلات جسمي					
2	استطيع ان اعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود عنيف					
3	معظم زملائي اسرع مني في الجري					
4	استطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة					
5	لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة					
6	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة					
7	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة					
8	اجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة					
9	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة					
10	استطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية					
11	جسمي ليس قويا بدرجة كافية					
12	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون ان اتوقف لالتقط انفاسي					
13	احتاج الى تنمية قدراتي في الجري السريع					
14	بعض زملائي يصفونني بانني قوي بدنيا					
15	انا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة					
16	معظم زملائي يصفونني بانني قوي بدنيا					
17	لا استطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
18	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة					

					اشعر ان جسمي ليس مرن بدرجة الكافية	19
					معظم زملائي يصفونني بانني اجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة	20
					عضلات جسمي لا تتطور بصفة واضحة	21
					بعض زملائي يصفونني بانني لا اتعب بسرعة اثناء ممارسة الأنشطة الرياضية	22
					لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	23
					اشعر بالرضا من ناحية المرونة جسمي	24
					لا استطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية	25
					اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	26
					احتاج لوقت طويل حتى استرد انفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	27
					انا اسرع من معظم زملائي في الجري	28
					لا استطيع بسهولة تغيير أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم	29
					استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة	30

ملاحق spss

Correlations			
		الرضا الحركي	اللياقة البدنية
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.651**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
اللياقة البدنية	Pearson Correlation	.651**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		الرضا الحركي	القوة العضلية
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.731**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
القوة العضلية	Pearson Correlation	.731**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		الرضا الحركي	السرعة
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.453**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
السرعة	Pearson Correlation	.453**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		الرضا الحركي	التحمل
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.662**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
التحمل	Pearson Correlation	.662**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations			
		الرضا الحركي	الرشاقة
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.351*
	Sig. (2-tailed)		.023
	N	48	48
الرشاقة	Pearson Correlation	.351*	1
	Sig. (2-tailed)	.023	
	N	48	48

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations			
		الرضا الحركي	المرونة
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.528**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	48	48
المرونة	Pearson Correlation	.528**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	48	48

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		القوة	1س	6س	11س	16س	21س	26س
القوة	Pearson Correlation	1	.827**	.689**	.750**	.784**	.592**	.397*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.001	.030
	N	25	25	25	25	25	25	25

		التحمل	2س	7س	12س	17س	22س	27س
التحمل	Pearson Correlation	1	.718**	.869**	.866**	.745**	.764**	.773**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25

Correlations								
		السرعة	3..س	8..س	13..س	18..س	23..س	28س
السرعة	Pearson Correlation	1	.625**	.616**	.327*	.604**	.849**	.357*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.048	.000	.000	.040
	N	25	25	25	25	25	25	25

		المرونة	4س	9س	14س	19س	24س	29س
المرونة	Pearson Correlation	1	.790**	.836**	.746**	.656**	.650**	.883**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25

		الرشاقة	5س	10.س	15.س	20.س	25س	30.س
الرشاقة	Pearson Correlation	1	.486**	.523**	.537**	.631**	.695**	.631**
	Sig. (2-tailed)		.006	.003	.002	.000	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25

		الرضا الحركي	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.790**	.710**	.660**	.310*	.520**	.564**	.487**	.812**	.658**	.599**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.040	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

		الرضا الحركي	11س	12س	13س	14س	15س	16س	17س	18س	19س	20س
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.881**	.713**	.561**	.722**	.684**	.597**	.701**	.320*	.310*	.744**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.030	.031	.000
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25

		الرضا الحركي	21س	22س	23س	24س	25س	26س	27س	28س
الرضا الحركي	Pearson Correlation	1	.681**	.513**	.571**	.732**	.694**	.697**	.491**	.310*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.030
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.860	28

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.832	6

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.874	6

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.859	6

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.920	6

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.808	6

ملخص الدراسة:

العنوان: عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم

أهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم

- **منهج الدراسة:** استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي.

- **مجتمع الدراسة:** كل لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم صنف اكابر الذي بلغ عددهم 400 لاعب.

- **عينة الدراسة:** تشمل الثلاث فرق وهم نادي اتحاد الجزائر ونادي بارادو ونادي نجم شباب مقرة وقدرت عينة البحث ب 48 لاعب أي 16 لاعبا لكل فريق بنسبة (12%) من مجتمع الدراسة.

- **أساليب جمع البيانات:** استخدمنا مقياسين مقياس الحالة البدنية ومقياس الرضا الحركي لكرة القدم.

-نتائج الدراسة:

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى عناصر اللياقة البدنية ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى السرعة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى المرونة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الرشاقة ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-الافتراضات والفرضيات المستقبلية:

-الافتراضات:

-التركيز على أهمية الرضا الحركي كعوامل نجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية في كرة القدم.

-التركيز على الإعداد النفسي المنظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة النفسية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم، الأمر الذي يؤثر إيجابيا على لياقته البدنية.

-التركيز على الإعداد المنظم والمستمر لكل الصفات البدنية (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) وهذا لتأثيرها الإيجابي على مستوى الرضا الحركي لدى عينة الدراسة.

- الفرضيات المستقبلية:

-اللياقة البدنية وعلاقتها بالطاقة النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-اللياقة البدنية وعلاقتها بالتصور الذهني لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-اللياقة البدنية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

-عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

