



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي : .....

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرمز : .....

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

تحت عنوان :

دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية ( السرعة والقوة )  
وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال  
كأس أمم إفريقيا مصر 2019

تحت إشراف:

الدكتور مقاق كمال

إعداد الطالب :

مغني أيوب

السنة الجامعية : 2020 / 2019





وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

الرقم التسلسلي : .....

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرمز : .....

قسم : تدريب رياضي

خصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

تحت عنوان :

دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية ( السرعة والقوة )  
وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال  
كأس أمم إفريقيا مصر 2019

تحت إشراف :

الدكتور مقاق كمال

إعداد الطالب :

مغني أيوب

السنة الجامعية : 2020 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
عَلِيٌّ

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾

(سورة القلم، الآية 04)

# الأهل

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها وحنانها ، إلى نور الحياة وبهجتها

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أمرواحنا أمني حفظها الله

إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها

إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس أبي حفظه الله

إلى كل أفراد العائلة خاصة إخوتي وكل الأهل والأقارب ، إلى الأستاذ القدير

والمشرف مقاق كمال

إلى أغلى وأعز أخ " عيسى " وكل زملاء الدراسة وكل الأصدقاء

إلى كل أسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

وإلى كل من أعاننا على انجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

الطالب : أيوب مغني

# شكر وعرفان

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، وهو القائل في محكم تنزيله  
﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ الآية رقم (07) سورة ابراهيم

ومصدقا لقول النبي عليه الصلاة والسلام:

﴿مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ﴾ رواه أحمد والترمذي

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل  
وتشكراتي الخاصة إلى الدكتور المشرف "مقاق كمال" الذي سهل لي طريق العمل ولم يبخل علي  
بنصائحه العلمية القيمة، فوجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، فكان نعم المشرف  
كما أتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتي الذين أشرفوا على تدريسي، ولكل من ساهم بالكثير أو  
القليل في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .  
وفي الأخير أحمد الله جل وعلا الذي أعانني في إنهاء هذا العمل .

حياتنا ألم . يغطيها أمل

\*\* يحققها عمل . نهايتها أجل \*\*

. ولكل امرئ جزاء بما عمل .



قائمة المتواليات

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
/	إهداء .....
/	قائمة المحتويات .....
/	قائمة الجداول .....
/	الملخص باللغة العربية .....
/	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract .....
أ	مقدمة .....
الصفحة	الجانب المنهجي
	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
05	1-1- إشكالية الدراسة .....
06	1-2- فرضيات الدراسة .....
06	1-3- أهمية الدراسة .....
06	1-4- أهداف الدراسة .....
07	1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة .....
09	1-6- الدراسات السابقة .....
15	1-7- مميزات الدراسة الحالية .....
	الجانب النظري
	الفصل الثاني : اللياقة البدنية
18	تمهيد .....
19	2-1- تعرف اللياقة البدنية .....
20	2-2- أهمية اللياقة البدنية .....
20	2-3- أنواع اللياقة البدنية .....
21	2-4- خصائص اللياقة البدنية .....
21	2-5- عناصر اللياقة البدنية .....
22	2-6- القوة العضلية .....
26	2-7- التحمل .....
29	2-8- السرعة .....
29	2-9- المرونة .....
31	2-10- الرشاقة .....
32	2-11- علاقة اللياقة البدنية بتكتيك كرة القدم .....

	الفصل الثالث : الجانب التكتيكي ( التكتيك )
35	3-1- تعريف التكتيك .....
35	3-2- أنواع الخطط .....
35	3-3- الإعداد الخططي .....
36	3-4- أهمية الإعداد الخططي .....
36	3-5- أهداف الإعداد الخططي .....
37	3-6- العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية .....
38	3-7- مكونات الأداء الخططي .....
40	3-8- الإعداد الخططي ودوره في تحقيق الانجازات الكروية .....
41	3-9- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي .....
42	3-10- أقسام الإعداد الخططي .....
42	خلاصة .....
	الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
45	تمهيد .....
45	4-1- الدراسة الاستطلاعية .....
45	4-2- منهج الدراسة .....
46	4-3- متغيرات الدراسة .....
46	4-4- مجتمع وعينة الدراسة .....
46	4-5- أساليب جمع البيانات ( أدوات جمع البيانات ) .....
47	4-6- مجالات الدراسة .....
48	خلاصة .....
	الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
50	5-1- عرض النتائج .....
50	5-2- تحليل النتائج .....
62	5-3- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات .....
	الفصل السادس : الاستنتاجات والاقتراحات
64	6-1- الاستنتاج العام .....
64	6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية .....
/	- الخاتمة .....
/	- قائمة المصادر والمراجع .....

قائمة الأعمال

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
50	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة السرعة للاعب يوسف عطلال	01
51	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة السرعة للاعب إسماعيل بناصر	02
52	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة السرعة للاعب رياض محرز	03
53	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة السرعة للاعب يوسف بلايلي	04
54	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة السرعة للاعب بغداد بونجاح	05
56	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة القوة للاعب جمال بلعمري	06
57	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة القوة للاعب يوسف بلايلي	07
58	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة القوة للاعب إسماعيل بناصر	08
59	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة القوة للاعب عدلان قديورة	09
60	أرقام وإحصائيات الخاصة بصفة القوة للاعب يوسف عطلال	10

## ملخص الدراسة بالعربية:

- ❖ **عنوان الدراسة:** دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية ( السرعة والقوة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا مصر 2019.
  - ❖ **الإشكالية:** هل توجد علاقة بين بعض المتغيرات البدنية (القوة والسرعة) والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري في كأس أمم إفريقيا بمصر 2019 ؟
  - ❖ **الفرضية العامة:** توجد علاقة بين بعض المتغيرات البدنية (القوة والسرعة) والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.
  - ❖ **الفرضيات الجزئية:**
    - توجد علاقة بين صفة القوة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.
    - توجد علاقة بين صفة السرعة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.
  - ❖ **عينة الدراسة:** بعض لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم خلال كأس إفريقيا 2019.
  - ❖ **المجال المكاني والزمني:** منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر المنتخب الجزائري ضد المنتخب الغيني. وتم انجاز البحث في الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري 2020 إلى غاية نهاية شهر أوت 2020.
  - ❖ **المنهج المستخدم:** تم الاعتماد على المنهج الوصفي.
  - ❖ **الأدوات المستعملة:** - استعان الباحث واستخدم أداة من أدوات جمع البيانات ألا وهي " الملاحظة "
  - الإحصائيات الموجودة في موقع الاتحاد الإفريقي CAF وكذا الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA.
  - بعض الإحصائيات الموجودة في المواقع الرياضية المختصة .
- ❖ **نتائج الدراسة:**
  - الأثر الإيجابي لعناصر اللياقة البدنية على أداء لاعبي المنتخب الجزائري خلال كأس إفريقيا 2019
  - اللياقة البدنية مهمة في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول للاعبين إلى أعلى مستوى
  - يعتبر عنصر السرعة والقوة صفة بدنية ضرورية للاعب لتنفيذ المهام المكلف بها خاصة التكتيكية منها
  - المتغيرات البدنية الخاصة بصفة السرعة والقوة ساهمت في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة للمنتخب الوطني الجزائري خلال مبارياتهم ضد غينيا في منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر خاصة من الناحية التكتيكية .
- ❖ **اقتراحات:**
  - التركيز والاهتمام على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لتوصل إلى نتائج جيدة.
  - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل التكتيكي مما يساعد اللاعبين والمدربين .
  - اعتبار أن الهدف من تنمية الجانب البدني والخططي هو تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
  - اعتبار الجانب البدني والتكتيكي عاملان من عوامل التفوق والنجاح.
  - زيادة فاعلية ربط الجانب البدني بالتكتيكي لما له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

## **Summary of the study in English:**

### **Study title:**

An analytical study of some physical variables (speed and strength) and their relationship to the tactical side of the Algerian national team during the 2019 Africa Cup of Nations, Egypt.

### **The Problem:**

- Is there a relationship between some physical variables (strength and speed) and the tactical aspect of the Algerian national team in the 2019 Africa Cup of Nations in Egypt?

### **General hypothesis:**

- There is a relationship between some physical variables (strength and speed) and the tactical aspect of the Algerian national team during the 2019 Africa Cup of Nations.

### **Partial hypotheses:**

- There is a relationship between the strength of the power and the tactical side of the Algerian national team during the 2019 Africa Cup of Nations.
- There is a relationship between speed and the tactical aspect of the Algerian national team during the 2019 Africa Cup of Nations.

### **Study sample:**

- Some players of the Algerian national football team during the 2019 African Cup.

### **Spatial and temporal domain:**

- the 2019 African Cup competition in Egypt, the Algerian national team against the Guinean national team.
- The research was completed during the period from the beginning of February 2020 to the end of August 2020.

### **The method used:**

- The descriptive approach was relied on.

### **The tools used:**

The researcher sought and used one of the data collection tools, namely "observation". Statistics on the CAF and FIFA website.

Some statistics on the specialized sports sites.

### **Results:**

- The positive impact of physical fitness components on the performance of the Algerian national team players during the 2019 African Cup - Fitness is important in the career of any team before and during the competition, in order to get players to the highest level.
- The element of speed and strength is considered a necessary physical characteristic for the player to implement the tasks assigned to him, especially tactical ones.
- The physical variables of speed and strength contributed to achieving positive and good results for the Algerian national team during their match against Guinea in the 2019 African Cup in Egypt, especially in terms of tactics.

### **Suggestions:**

- Focusing and attention on developing all components of physical fitness to achieve good results - The necessity of having special programs for tactical work, which helps players and coaches - Considering that the goal of developing the physical and tactical aspect is to improve the performance of the players during the competition. Considering the physical and the tactical aspects of success.
- Increasing the effectiveness of linking the physical aspect with the tactical, as it has a role in the general performance of the players during the competition period.

مَقَام

## ➤ مقدمة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير ، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.(محمود،2011: 14).

وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا و التركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

فلعبة كرة القدم تعتبر مهمة وشاملة للكثير من وسائل القياس والتخطيط والتكتيك الرياضي، ولأنها اليوم تحتل مكانة متميزة في العالم أجمع، فهي في تطور مستمر وتستمد هذا التطور من عقلية الإنسان التي لا تريد أن تقف بهذه اللعبة عند نقطة معينة (محمود،2011: 14).

ولمعالجة هذا الموضوع كانت الخطة على النحو التالي ، حيث قسم هذا البحث إلى ستة فصول :

## ➤ الفصل الأول :

كان للإطار العام للدراسة والذي تناولنا فيه إشكالية الدراسة و فرضيات الدراسة وكذلك أهمية وأهداف الدراسة كما قمنا بشرح مفاهيم ومصطلحات الدراسة وكذلك تناولنا فيه بعض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها ومميزات الدراسة الحالية .

## ➤ أما الفصل الثاني :

فكان للجانب النظري للدراسة أين تناولنا فيه عنصر اللياقة البدنية لدى الرياضيين كما تطرقنا إلى أهمية وأهداف وكذا الخصائص وعناصر اللياقة البدنية، كما قمنا بالتطرق إلى كل من عنصر القوة العضلية والتحمل والسرعة وكذا المرونة والرشاقة .

### ✚ وكان الفصل الثالث :

دائماً في الجانب النظري وبالإضافة إلى عنصر اللياقة البدنية كان الفصل الثالث خاص بالجانب التكتيكي في كرة القدم أين تناولنا فيه المفهوم كما تناولنا فيه أنواع التخطيط والإعداد الخططي والأهمية والأهداف وكذلك العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية .

### ✚ والفصل الرابع :

خصص للدراسة الاستطلاعية وكذا منهج ومتغيرات ومجتمع وعينة الدراسة وكذلك الأساليب المستعملة لجمع البيانات والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة كما تناولنا فيه أيضاً تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية و خطوات إجراء الدراسة الميدانية .

### ✚ والفصل الخامس :

كان لعرض و تحليل النتائج كما تم فيه مناقشة هذه النتائج في ضل الفرضيات .

### ✚ أما آخر الفصول وهو الفصل السادس :

فكان عبارة عن استنتاج عام واقتراحات لفرضيات مستقبلية وفيه قمنا بإعطاء أهم النتائج المتوصل إليها من خلال بحثنا .



الكتاب المنهجى



# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- الإشكالية .
- فرضيات الدراسة .
- أهمية الدراسة .
- أهداف الدراسة .
- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة .
- الدراسات السابقة .
- مميزات الدراسة الحالية .



### 1-1-1- الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من بين الرياضات الأكثر ممارسة والأكثر شعبية، فقد شهدت في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً فيما يخص طرق التدريب والتكوين سواء عند اللاعبين أو المدربين والعوامل المؤثرة عليهم بدنياً ومهارياً ونفسياً وتكتيكياً والتي يكون لها الانعكاس على مردودهم ومستواهم الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة.

ومنه وجب الاهتمام بالجانب البدني للاعب، الذي يهدف إلى إعطاء القدرة اللازمة لتطوير وتنمية مختلف الصفات البدنية، والتي تمثل القاعدة الأساسية للأداء الرياضي، مما جعلها تأخذ مكاناً متميزاً لدى المختصين ولما لها من أهمية بالغة لدى مدربي كرة القدم نظراً للدور الذي تلعبه في تحسين أداء اللاعب والوصول به إلى المستوى العالي. وكرة القدم تتطلب لياقة بدنية عالية ليتمكن اللاعب من مسايرة الإيقاع السريع للمباريات، فاللياقة البدنية حسب "إبراهيم سلامة" هي الحالة السلمية للفرد من حيث تكوينه الجسماني والتي تمكنه من استخدامها بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمداومة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساساً للياقة البدنية. (سلامة، 10:1979).

وكذا من الجوانب المهمة للاعب المحترف إلى جانب اللياقة البدنية الجانب التكتيكي، وهو المنتج النهائي للجوانب الأخرى كالجانب البدني والمهاري والنفسي والذهني، وهو عبارة عن مجموعة من المهام الدفاعية والهجومية فردية كانت أو جماعية يقوم بها اللاعب وفق قوانين وشروط يضبطها المدرب وتكامل أداء الفريق و ظهوره بصورة جيدة ومتحدة خلال المباراة يعتمد أساساً على تنفيذ اللاعبين مهامهم الموكلة إليهم بصورة كاملة.

وعليه يمكن القول أن الجانب البدني والجانب التكتيكي للاعب كرة القدم لهما الدور المهم في وصول اللاعب إلى تقديم الأداء الرياضي المثالي، وأنهما يكملان بعضهما البعض في سبيل تحقيق ذلك.

حيث يعتمد الجانب التكتيكي على الجانب البدني اعتماداً كبيراً لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخطئية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانات بدنية عالية من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة ومرونة كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق. (أبو عبدة، 2001:

173)

ولهذا فدراستنا جاءت لمعرفة وتحليل بعض المتغيرات البدنية (السرعة والقوة) وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال نهائيات كأس أمم أفريقيا بمصر سنة 2019، الأمر الذي جعلنا نطرح التساؤل التالي:

**التساؤل العام :**

✓ هل توجد علاقة بين بعض المتغيرات البدنية (القوة والسرعة) والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري في كأس أمم إفريقيا بمصر 2019 .

**التساؤلات الجزئية :**

✓ هل توجد علاقة بين صفة القوة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري لكرة القدم خلال كأس إفريقيا 2019 ؟

✓ هل توجد علاقة بين صفة السرعة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري لكرة القدم خلال كأس إفريقيا 2019 ؟

**1-2- فرضيات الدراسة :****الفرضية العامة:**

✓ توجد علاقة بين بعض المتغيرات البدنية (القوة والسرعة) والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.

**الفرضيات الجزئية:**

✓ توجد علاقة بين صفة القوة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.  
✓ توجد علاقة بين صفة السرعة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم إفريقيا 2019.

**1-3- أهمية الدراسة :**

- ❖ معرفة العلاقة بين المتطلبات البدنية الخاصة بصفة السرعة والجانب التكتيكي في كرة القدم.
- ❖ معرفة العلاقة بين المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة والجانب التكتيكي في كرة القدم.
- ❖ توضيح أهمية الصفات البدنية مثل السرعة والقوة في الجانب الخططي ( التكتيكي ) لبعض لاعبي المنتخب الوطني في مباراة غينيا من الدور 16 لمنافسة كأس إفريقيا 2019.
- ❖ محاولة ربط بعض المتطلبات البدنية مثل ( السرعة/ القوة ) بالجانب الخططي عن طريق الملاحظة والتحليل.

**1-4- أهداف الدراسة :**

لا يمكن لأي دراسة أن تتطلق دون أن تكون هناك أرضية ممهدة وخلفية للموضوع المراد دراسته وهذا طبعا يقودنا إلى القول بأنه لكل دراسة أو بحث علمي هدف منشود، و من المعروف أن لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه هدف معين ، ومحدد ، يسعى الباحث للوصول إليه وكشف بعض الحقائق والمعطيات حوله ، ومنه تتمثل أهداف بحثنا فيما يلي :

❖ التعرف على العلاقة الموجودة بين بعض المتغيرات البدنية وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كان مصر 2019 .

❖ معرفة العلاقة الموجودة بين صفة القوة وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري.

❖ التعرف على العلاقة الموجودة بين صفة السرعة وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري .

### ❖ 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

إن المفاهيم في العلوم الإنسانية إما أن تكون مجردة أو إجرائية أو النوعين معا حيث يعالج المفهوم على المستوى التجريدي في إطاره النظري وحسب التعريفات السابقة له إن وجدت، أما المستوى الإجرائي فإن الباحث هو الذي يقدم تعريفا معينا أو يتبنى تعريفا من تعريفات الدراسات السابقة والذي يكون اقرب إلى موضوع بحثه بمعنى آخر يساعد المفهوم الإجرائي الباحث على التقرب من الواقع بمتغيرات عملية قابلة للبحث والتقصي الميداني من خلال أبعاد قابلة للتطبيق تسهل عمليتي التحليل والتفسير .

ومن خلال استعمال بعض الكلمات التقنية التي تم سردها من خلال بحثنا هذا يستلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات العلمية حتى يتسنى لقرائها فهم الموضوع وكذا إعطاء الصبغة الأكاديمية للبحث ومن أهم هذه المصطلحات نذكر :

### ❖ 1-5-1- تعريف اللياقة البدنية:

عرفها \*ماريو\* بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية). (حسين، 1989: 13).

ويعرفها \*محمد حسن علاوي\* بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر "اللياقة البدنية" القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. (علاوي، 1998: 20). يعرفها \*مفتي إبراهيم\* بأنها ( الحالة السلمية للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن). (مفتي، 2000: 18).

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره \*هارسون كلاك\* من جامعة \*أوريجون\* وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية، وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية ويتضمن التعرف على أن " الحالة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة ودون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (نصر الدين، 2013: 14). ومنه يمكن أن نستنتج بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه، وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن اللياقة البدنية.

- **التعريف الإجرائي :** هي عبارة عن قدرات بدنية وحركية تشمل كل من السرعة القوة الرشاقة التحمل المرونة .

### ❖ 1-5-2- تعريف القوة :

يعرفها \*محمد حسن علاوي\* بأنها " القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (علاوي، 1994: 91).

وأيضاً " هي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها".

كما عرفها \*محمد عثمان\* عن \*هارا\* بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم". (الخالق، 2003: 129).

ومنه نستخلص أن القوة هي طاقة مخزنة في العضلات بحيث تمكن الفرد من مواجهة مختلف المقاومات.

- **التعريف الإجرائي :** قدرة العضلة على التغلب على مقاومات مختلفة .

### ❖ 1-5-3- تعريف السرعة :

يعرفها \*محمد صبحي و أحمد كسري\* نقلاً عن \*لارسون و يوكم\* بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع في أقل زمن ممكن ". (حسنين، 1986: 75).

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

- **التعريف الإجرائي :** قدرة اللاعب على قطع مسافات معينة في أقل وقت ممكن .

### ❖ 1-5-4- تعريف التكتيك :

يعرف التكتيك في كرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم و الدفاع الفردية والجماعية المستخدمة للحصول على أفضل النتائج. (محمود، 2011: 95).

- **التعريف الإجرائي :** تعني فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي.

### ❖ 1-5-5- الجانب الخططي:

عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة التي تقوم بها مجموعة اللاعبين

سواء في الهجوم أو الدفاع (أبو عبده، 2001: 174)

وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو زوجي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو جماعي من أجل التغلب على المنافس وإفشال خطته وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين. (تركي حسن، دون سنة: 225).

- **التعريف الإجرائي :** هو المهام والتحركات المطلوب من اللاعب القيام بها أثناء المباراة .



### 1-6-1- الدراسات السابقة :

### 1-6-1-1 دراسات متعلقة بالمتغير الأول ( اللياقة البدنية ) :

### 1-6-1-1-1 دراسات جزائرية:

#### ❖ الدراسة الأولى :

##### ● عنوان الدراسة:

الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الثانية - أكابر - مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة المسيلة .

##### ● إعداد الطالب :

دراسة ملياني عبد الرزاق (2017).

##### ● المنهج المتبع :

وصفي .

##### ● عينة البحث:

عينة عشوائية تضم 44 لاعب من فريق أهلي برج بوعرييج مولودية العلمة.

##### ● نتائج البحث:

- كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي مرتفع.
- كلما كانت الحالة البدنية لدى اللاعب الرياضي المحترف ضعيفة كلما كان التوجه التنافسي منخفض .
- كلما زاد التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة ( ملياني 2017 ) .

#### ❖ الدراسة الثانية :

##### ● عنوان الدراسة:

دور و أهمية عناصر اللياقة البدنية ( المداومة - السرعة - القوة ) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة / مذكرة لنيل شهادة الماستر / قسنطينة

##### ● إعداد الطالب :

بوراشيد هشام ( 2015 ).

##### ● المنهج المتبع:

تجريبي .

##### ● عينة البحث:

اشتملت العينة على تلاميذ السنة الثانية متوسط ، وتم اختيار 64 طالب من أصل 127 بطريقة عشوائية .

### • نتائج البحث:

- لعناصر اللياقة البدنية ( المداومة - القوة - السرعة ) تأثير كبير على المستوى التحضيري للتلاميذ الناشطين في رياضة كرة اليد والكرة الطائرة .

### ❖ الدراسة الثالثة :

### • عنوان الدراسة:

اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى - أكابر - مذكرة لنيل شهادة الماستر / جامعة المسيلة .

### • إعداد الطالب :

حدادي الطيب ( 2018 ).

### • المنهج المتبع:

المنهج الوصفي .

### • عينة البحث:

اشتملت العينة على 44 لاعبا من فريقي ( وفاق سطيف /دفاع تاجنانت ) وتم اختيارهم عشوائيا .

### • نتائج البحث:

- توجد علاقة ارتباطية متوسطة موجبة ( طردية ) بين القوة العضلية والالتزام التكتيكي .
- توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة ( طردية ) بين التحمل والالتزام التكتيكي .
- توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة ( طردية ) بين السرعة والالتزام التكتيكي .
- توجد علاقة ارتباطية متوسطة موجبة ( طردية ) بين المرونة والالتزام التكتيكي .
- توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة ( طردية ) بين الرشاقة والالتزام التكتيكي .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ( طردية ) بين صفات اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي .

### 1-6-1-2 دراسات عربية :

### 1-6-1-1 دراسات متعلقة بالمتغير الأول ( اللياقة البدنية ) :

### ❖ الدراسة الأولى :

### • عنوان الدراسة:

دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الترقية .

### • إعداد الطالب :

إبراهيم مجدي أحمد ( دون سنة ) .

• المنهج المتبع:

المنهج الوصفي .

• عينة البحث:

شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم ، بمحافظة الترقية تحت 20 سنة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية .

• نتائج البحث:

- لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة .

1-6-1-2- دراسات متعلقة بالمتغير الثاني ( الجانب التكتيكي ) :

1-1-6-1 دراسات عربية :

❖ الدراسة الأولى :

• عنوان الدراسة :

التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه .

• إعداد الطالب :

طارق عبد المنعم ( 2003 ) .

• المنهج المتبع :

المنهج الوصفي .

• عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية ، حيث تكونت من ( 10 ) فرق يمثلون ( 05 ) محافظات .

• نتائج الدراسة :

وجود ارتباط طردي بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الهجومية ولا يوجد ارتباط طردي بين التفكير الخططي وبعض المبادئ الخططية الدفاعية والهجومية . ( نقلا عن سلطان 2014 - 329 / 330 ) .

❖ الدراسة الثانية :

• عنوان الدراسة :

دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى ناشئي كرة القدم - مذكرة ماجستير .

• إعداد الطالب :

أشرف موسى ( 1999 ) .

● المنهج المتبع :

المنهج الوصفي .

● عينة الدراسة :

اشتملت العينة على ( 105 ) ناشئ .

● نتائج الدراسة :

هناك ارتباط طردي بين التصرف الخططي والمجموع الكلي لقدرات التفكير الابتكاري المتمثل في الطلاقة والأصالة والحساسية للمشكلات .

❖ الدراسة الثالثة :

● عنوان الدراسة :

فعالية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم - مذكرة ماجستير

● إعداد الطالب :

رضا إبراهيم ( 1990 ) .

● المنهج المتبع :

المنهج الوصفي .

● عينة الدراسة :

بلغ حجم العينة ( 285 ) من لاعبي أندية القاهرة تحت 19 سنة .

● نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين فاعلية الأداء المهاري والتفكير الخططي .

❖ الدراسة الرابعة :

● عنوان الدراسة :

مساهمة بعض القدرات البدنية و المهارة والعقلية في مستوى السلوك الخططي لناشئي كرة القدم - رسالة دكتوراه .

● إعداد الطالب :

محمد إبراهيم ( 1995 ) .

● المنهج المتبع :

المنهج الوصفي .

• **عينة الدراسة :**

بلغت عينة الدراسة ( 66 ) ناشئ تحت ( 18 ) سنة .

• **نتائج الدراسة :**

- التفكير والتصرف الخططي هي المتغيرات المساهمة في مستوى السلوك الخططي لناشئ كرة القدم .

✚ **التعليق على الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة نقطة انطلاق في بحث جديد من أجل معالجة نقائص البحوث السابقة وبعد اطلاعنا وبحثنا في المواضيع التي طرحت سابقا وجدنا أنه بالرغم من قلة الدراسات في هذا المجال إلا أنه هناك من تطرق في دراسته إلى موضوع المتغيرات البدنية بالإضافة إلى تناول موضوع الجانب الخططي أو التكتيكي وللحديث عن هاته الدراسات وعلاقتها بدراستنا الحالية لا بد وأن نعرض على ما اهتمت به وما أهملته أو بالأحرى ما لم نتطرق إليه ، لذا حاولنا الاستفادة مما اهتمت به سواء من الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، كما حاولنا الاهتمام بما لم تسلط عليه الضوء أي من هاته الدراسات .

❖ **بالنسبة للدراسة الأولى :**

نجدها قد عالجت الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية ، وهذا ما يساعدنا في كلتا الجانبين ( النظري والتطبيقي) مما يعيننا على طرح أسئلة في الصميم وفي صلب الموضوع .

❖ **أما الدراسة الثانية :**

فمن بين ما توصل إليه الباحث من نتائج لها علاقة بدراستنا هي أن لعناصر اللياقة البدنية ( القوة - السرعة ) تأثير إيجابي كبير على مستوى الرياضي

❖ **أما الدراسة الثالثة :**

فقد أفادتنا عندما خاضت في الحديث عن اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، أين كانت نتائج هذه الدراسة هو أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين صفتي القوة و السرعة و الجانب التكتيكي، وكذا من ناحية العينة فقد كانت بعض لاعبي فريق وفاق سطيف ودفاع تاجنانت صنف أكابر ، لكن ليس بالشكل الذي يمكن إسقاطه كليا على موضوع البحث.

❖ **أما الدراسة الرابعة :**

فقد كان لنا حظ كبير في الاستفادة منها نظريا وتطبيقيا كونها تطرقت إلى موضوع تأثير الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، هذه الأخيرة هي الأخرى تمثل مؤشر هام في دراستنا الحالية .

❖ **في حين كانت الدراسة الخامسة :**

حول موضوع التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية الهجومية والدفاعية أيضا تم الاستفادة من هذه الدراسة في الجانب النظري لدراستنا الحالية خاصة وأن الباحث كانت من بين النتائج التي توصل إليها انه توجد علاقة بين الجانب الخططي وكذا المبادئ الهجومية .

### ❖ أما الدراسة السادسة وكذا السابعة والثامنة :

فكانت تقريبا كلها قد تكلمت عن التصرف والتفكير والسلوك الخططي وعلاقتهم ببعض المهارات والقدرات البدنية و المهاريّة لدى لاعبي كرة القدم حيث توصلت نتائج هذه الدراسات انه توجد علاقة بين الصفات البدنية والجانب الخططي .

- وفي الأخير ما يجب قوله أنه تم الاستفادة من الدراسات السابقة المذكورة في تكوين فكرة على الإطار النظري للدراسة الحالية ، والاطلاع على المناهج المستخدمة في هذه الدراسات وأدوات جمع البيانات بها .

- حيث تتشابه دراستنا هذه مع بعض الدراسات السابقة في تناولها لبعض الموضوعات مثل بعض صفات اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتي سوف يتم التطرق لها في الدراسة الحالية ، وكذا بعض مؤشرات المتغير الآخر الجانب التكتيكي أو الخططي .

- أيضا كانت جل الدراسات التي تناولت متغير الدراسة ( اللياقة البدنية أو الجانب التكتيكي ) مزوج بين دراسات محلية بجامعة المسيلة أو الجزائر بصفة عامة ، كما كانت هناك دراسات عربية .  
- عينة ومنهج الدراسات :

تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث كيفية اختيارها سواء بطريقة عشوائية أو قصدية وكذا من حيث الوجهة كانت كلها موجهة للاعبين وبعضها للتلاميذ ، متفاوتة العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية .

أما فيما يخص المنهج المستخدم فاستخدمت هاته الدراسات في مجملها المنهج الوصفي وهو المناسب للدراسة الحالية .

- أما عن أهداف الدراسات : فالدراسات التي تناولت متغير اللياقة البدنية كان هدفها التعرف على العلاقة بين هذا الأخير ببعض المتغيرات الأخرى.

- أما دراسات المتغير الثاني فقد كان هدفها التعرف على الجانب الخططي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى أيضا .

### ✚ كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في انجاز الدراسة الحالية :

من خلال ما جاء في الدراسات السابقة رأى الباحث أن هذه الدراسة تطرقت إلى مواضيع اللياقة البدنية والصفات البدنية بالإضافة إلى الجانب الخططي في كرة القدم وبعض العناصر المرتبطة به ، ومنها كانت الانطلاقة في الاستفادة من عدة جوانب أهمها :

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة

- وضع فروض الدراسة
- المساهمة في إعداد الجانب النظري
- المساعدة في تحديد إجراءات البحث وكذا اختيار المنهج العلمي المناسب ، وعينة البحث وأدوات جمع البيانات
- ساعدت الباحث في تفسير النتائج
- ساعدت كذلك في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة

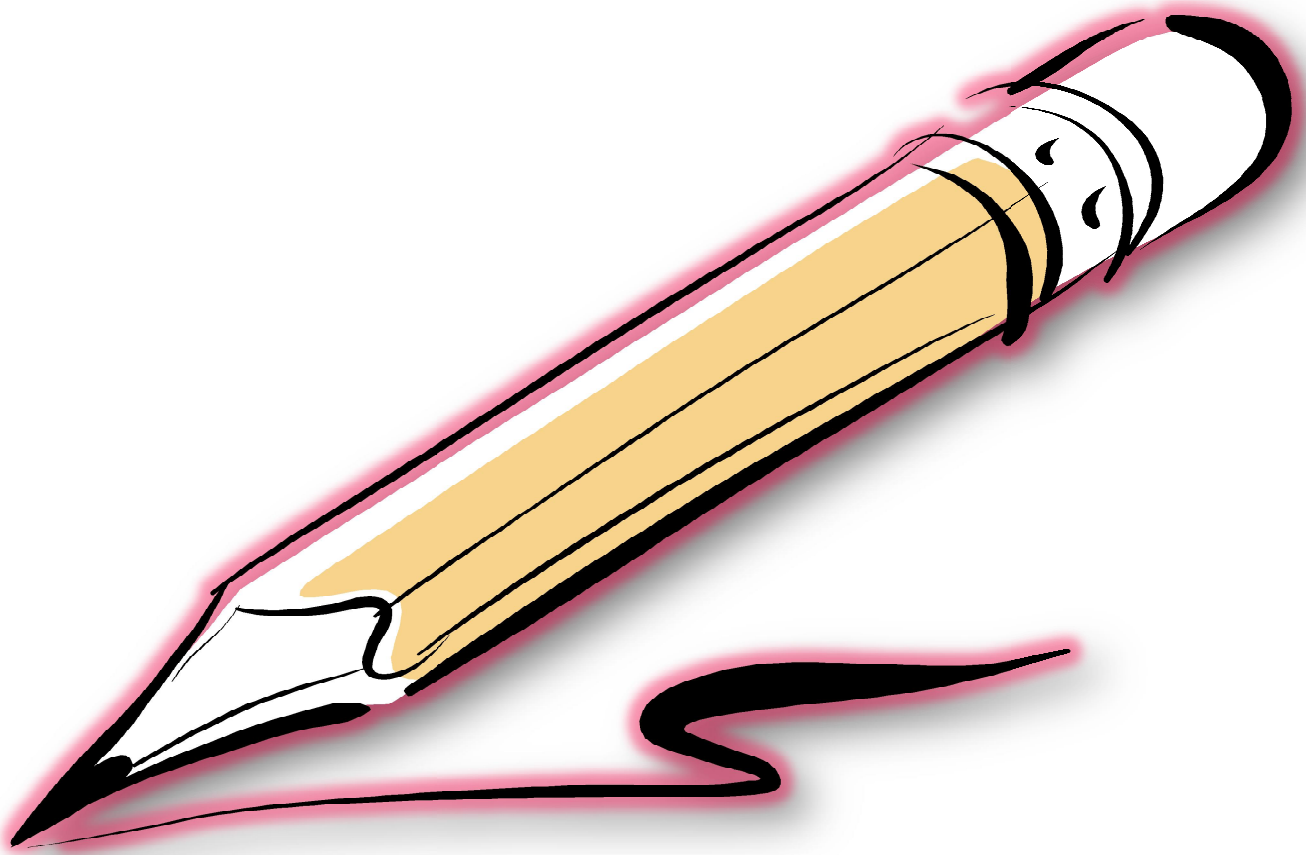
### 1-7- مميزات الدراسة الحالية :

من خلال الدراسات السابقة التي كانت نقطة ارتكاز للغوص في دراستنا الحالية ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا لمباراة المنتخب الوطني الجزائري ضد المنتخب الغيني خلال منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر، أردنا تسليط الضوء على الموضوع الذي كان تحت العنوان الموسوم : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية ( السرعة - القوة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس إفريقيا " مصر 2019 " باعتباره موضوع جديد وجدير بالاهتمام حسب الباحث ولما له من أهمية قد تعود بالفائدة على رياضة كرة القدم، رأى الباحث أن هذه الدراسة تطرقت إلى موضوع اللياقة البدنية بالإضافة إلى الجانب الخططي ( التكتيكي ) في كرة القدم ،

كما تم ربط بعض المتغيرات البدنية كالسرعة والقوة بالجانب التكتيكي ، أيضا تم التعرف على العلاقة الموجودة بين بعض المتغيرات البدنية و الجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كان مصر 2019 ،

معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري، التعرف على العلاقة الموجودة بين صفة القوة بالجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري .

# الجانب النظري



# الفصل الثاني

## اللياقة البدنية

- تمهيد
- اللياقة البدنية
- أهمية اللياقة البدنية
- أنواع اللياقة البدنية
- خصائص اللياقة البدنية
- عناصر اللياقة البدنية
- القوة العضلية
- التحمل
- السرعة
- المرونة
- الرشاقة
- علاقة اللياقة البدنية بتكتيك كرة القدم
- خلاصة



## 2- اللياقة البدنية:

إن عملية تنمية القدرات البدنية للإفراد مطلب وطني وقومي للدول لإعدادهم بأجسام صحيحة للتمتع بحياة صحية سليمة وقادرة على العمل والإنتاج بكفاءة عالية ومستعدة للدفاع عن الوطن عند الحاجة مما دفع بالدول كافة للاهتمام بمواطنيها بدنياً لتحقيق أهدافها ولتحمل كل فرد مسؤولياته تجاه صحته وتجاه بلده وليكون ذا كفاءة لائقة لأداء نشاطاته اليومية ومجابهة ما يستجد من المواقف المتغيرة في الحياة العامة بحيوية ونشاط .

وأن تهيئة اللاعبين من الناحية البدنية من الواجبات الأساسية للتدريب الرياضي لمواجهة المتطلبات الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة، مما يؤثر على الحالة التدريبية الخاصة باللاعب وترفعه إلى أعلى المستويات في نوع النشاط الممارس، ويقصد بالإعداد البدني ( تنمية العناصر البدنية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات النشاط وخاصة المنافسات) (البساطي،1988،24)، كما ويعرفه (إسماعيل) (ذلك المحتوى من التدريبات المقننة الحمل والموضوعة وفق الأسس العلمية للتدريب بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن من اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وبما يتطلبه الأداء المهاري والخططي والذهني في مختلف مراحل الموسم الرياضي) (إسماعيل، واخران،1989،89).

وتعرف اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم بأنها (مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي ترفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عالٍ من الكفاءة) (المولى،89،1999)، وإعداد اللاعب من الناحية البدنية يعد من أهم مقومات النجاح في الأداء للنشاط الرياضي، فهو خطوة البداية لبلوغ المستويات العالية وتهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب الوظيفية وتحسين مستواه البدني والمهاري لمواجهة متطلبات التقدم السريع في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية (عبد الخالق،22،1981)، وللأعداد البدني واجبين أساسيين هما التطوير الشامل للجهاز الحركي للاعب وإكمال القدرات الخاصة التي تتطلبها لعبة كرة القدم وهذان الواجبان متلازمان ويكمل أحدهما الآخر ويقسم الأعداد البدني الى قسمين:

1- الإعداد البدني العام

2- الإعداد البدني الخاص



ويعطي الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد لرفع مستوى اللياقة البدنية للاعب من خلال تمارين متنوعة ضمن الوحدة التدريبية، وهي القاعدة التي تبنى عليها الإعداد البدني الخاص .

أما الإعداد البدني الخاص فهي المرحلة الثانية من عملية الإعداد إذ تهدف بالدرجة الأساس إلى إعداد اللاعب للواجبات التي يؤديها داخل الملعب وكذلك التمارين الخاصة التي تتفاعل مع نوع المهارة وتمارين المنافسة الإعداد البدني العام والخاص يكمل أحدهما الآخر في تنمية وتطوير الصفات البدنية . ويحتاج لاعب كرة القدم إلى متطلبات بدنية خاصة لما يتطلبه اللعب من واجبات لتنفيذ فعاليات متكررة ومتنوعة وبناءً على ذلك فإن امتلاك اللاعب للياقة بدنية عالية تساعده في مواجهة وتحمل المتطلبات البدنية الخاصة باللعب فضلاً عن المحافظة على القابلية الفنية و الخطئية خلال شوطي المباراة ( إمكانية اللاعب على أداء جميع المتطلبات الحركية لكرة القدم مع حسن استغلال طاقته الكامنة لأداء أفضل و بكفاءة أكثر فاعلية طوال شوطي المباراة دون ظهور التعب عليه مع قدرته العامة على التكيف والاستجابة لبذل المجهودات البدنية لمواجهة الأداء الجيد طوال المباراة) (سالم، 1988، 35).

### ❖ 2-1- تعريف اللياقة البدنية:

عرفها \*ماريو\* بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية). (حسين، 1989: 13).

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

يعرفها \*مفتي إبراهيم\* بأنها ( الحالة السلمية للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن). (مفتي، 2000: 18).

ومن أكثر التعريفات انتشاراً في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره \* هارسون كلاك \* من جامعة \*أوريجون\* وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية، وكذلك اعتمده الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية ويتضمن التعرف على أن " الحالة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة ودون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة". (نصر الدين، 2013: 14).



ومنه يمكن أن نستنتج بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه، وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن اللياقة البدنية.

### ❖ 2-2- أهمية اللياقة البدنية :

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة. (مروان، 1999: 99).

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسنين، 1998: 99).

### ❖ 2-3- أنواع اللياقة البدنية :

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في :

أ- اللياقة البدنية العامة .

ب- اللياقة البدنية الخاصة.

### ✓ 2-3-1. اللياقة البدنية العامة:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدور في المجتمع على أفضل صورة ، وتعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية :

- الشمولية : وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل... الخ.
- الاتزان : وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر .
- الحجم المناسب : أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة. (قرعه، 2007: 124).

### ✓ 2-3-2. اللياقة البدنية الخاصة :

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية " تحديد المستوى " مما يتطلب تكويناً جسمياً وعضوياً يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية



بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة.

إن التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب ، وتحسين المستوى يظهر في الجدول ويعرض ظواهر اللياقة البدنية وارتباطها بالألعاب الرياضية المختلفة.(حسين،1989: 16،17).

#### ❖ 2-4- خصائص اللياقة البدنية :

من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة أن جميعها يمكن أن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية و إن كان كل فرد قد يركز على جانب أو أكثر منفصلا على الجوانب الأخرى ، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي :

- 1- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية .
  - 2- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تمييزه.
  - 3- إن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية .
  - 4- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.
- بناء على ما سبق ، فاللياقة البدنية عملية فردية ، أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية .
- اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب .(عادل عبد البصير،1999: 122).

#### ❖ 2-5- عناصر اللياقة البدنية :

يقسمها \*لارسون و يوكيم\* إلى عشرة عناصر وهي كما يلي :

- 1-مقاومة المرض .2-المرونة.
  - 3-التحمل الدوري التنفسي.4-الرشاقة.
  - 5-التوازن.6-القدرة.
  - 7-السرعة.8-التوافق.
  - 9-الدقة.10-القوة العضلية .
- ويقسمها \*فليشمانا\* إلى أربع مكونات كما يلي :
- 1-القوة العضلية .2-المرونة والسرعة.
  - 3-التوازن .4-التوافق.( عبد المقصود،1997: 183).
- وتقسم من حيث كفاءة الأداء الحركي على النحو التالي :



1-الرشاقة.

2-السرعة.

3-التوازن.

4-التوافق.

5-سرعة رد الفعل.

وبعد التحليل الدقيق لاختلاف الآراء حول هذه القضية توصلنا إلى شبه اتفاق بين كل من \*لارسون\* و\*فليشمانا\* و\*هارسون\* كلارك\* و\*هارا\* (المدرسة الألمانية) و\*السيد عبد المقصود\* و\*عصام عبد الخالق\* و \*محمد صبحي حسنين\* والمدرسة السوفياتية على أن عناصر اللياقة البدنية، هي كالاتي:

1-القوة العضلية.

2-التحمل.

3-السرعة.

4-المرونة.

5-الرشاقة.

6-التوازن.(عبد الخالق،2003: 124).

وقد تناول الباحث في دراسته أهم هذه العناصر التي أشار إليها \*محمد صبحي حسنين\* حيث ركزنا على العناصر التالية:

1- القوة.

2- التحمل.

3- السرعة.

4- المرونة.

5- الرشاقة.

### ❖ 2-6- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات ومراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية،فهي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.(معاني،1999: 17).

### ✓ 2-6-1. تعريف القوة :



يعرفها \*محمد حسن علاوي\* بأنها " القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها" (علاوي، 1994: 91).

وأيضاً " هي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها".

كما عرفها \*محمد عثمان\* عن \*هارة\* بأنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم". (الخالق، 2003: 129).

ومنه نستخلص أن القوة هي طاقة مخزنة في العضلات بحيث تمكن الفرد من مواجهة مختلف المقاومات.

### ✓ 2-6-2- أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
  - تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة التحمل والرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .
  - تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.
- ويشير ماتيوز إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضاً أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية. (حسنين 1998: 17).

### ✓ 2-6-3- تقسيمات القوة العضلية

ويقسمها \*فليشمانا\* (1964) إلى:

- 1- قوة متحركة (ديناميكية)
- 2- قوة ثابتة (استاتيكية)
- 3- قوة متفجرة (انطلاقية)

ويقسمها \*جاكسون\* (1971) إلى:

- 1- قوة عظمية
- 2- قوة متفجرة
- 3- قوة ثابتة
- 4- قوة متحركة
- 5- تحمل القوة



لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم أشكال القوة العضلية إذا اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى أهمها ، وقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاثة أشكال وهي :

1- القوة القصوى. 2- القوة المميزة بالسرعة. 3- تحمل القوة (ريسان، 1995: 591).

### ■ 2-6-3-1- القوة القصوى أو العظمى:

ويعرفها \*محمد إبراهيم شحاتة\* بأنها "هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها بأقصى جهد إرادي. (شحاتة، 2003: 205).

وأشار إليها \*طلحة حسام الدين\* ، نقلا عن \* أحمد خاطر وعلي البيك\* (1980) بأنها " أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض عضلي إرادي إيزو متري ثابت " وتعرف بأنها " مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة ". (طلحة، 1997: 15).

### ○ 2-6-3-1- خصائص القوة القصوى:

- يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية .
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.
- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1-15 ثانية (بدران ، د س: 169).

### ○ 2-6-3-2- كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال ، وهنا يجب أن نشير إلى أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فإنه من الأهمية أن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70-80) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة.

ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمى .

\* أن تعطي الجرعات الخاصة بها فارق 48 ساعة بين الجرعة والأخرى.

\* أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

\* أن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل

\* لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمرينات تحمل القوة. (أبو زيد ، 2005:

296).



### 2-3-6-2. القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها \*محمد شحاتة\* بأنها "هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية" وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، وهنا يكون مقدار القوة أقل من القسوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القسوى ولو أنه مرتفع جدا ، حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة ، ومن أمثلتها الجري السريع.(شحاتة،2005: 205).

ويمك أن نقول أن القوة المميزة بالسرعة على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنة.

### 2-3-6-2-1- خصائص القوة المميزة بالسرعة :

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية ،ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القسوى .
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة ، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها .
- يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.(بدران ، د س :169).

### 2-3-6-2.2.كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

يمكن التدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق أداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل أو جر ثقل غير كبير وتكرار أداء الحركات بسرعة. فالضموور العضلي يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض.(أبو زيد، 2005: 297).

### 2-3-6-2-3- تحمل القوة العضلية :

يعرفها \*محمد إبراهيم شحاتة\* 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 المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة ،أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة.(شحاتة، 2003: 250).

ويعرفها \*قاسم حسن حسين\* بأنها "قدرة الجسم وأجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسبي) فيه وبِعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية" ، وهي مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة .(حسنين، 1998: 20).



### ○ 2-6-3-3-1- خصائص تحمل القوة العضلية :

- الانقباض العضلي الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية ، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسرعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق .(بدران دون سنة :168-170).

### ✓ 2-6-4 - أهداف القوة العضلية:

- زيادة الكتلة العضلية النشيطة .
- تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي .
- تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن ، مثل السرعة والمرونة والتوافق .
- رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين.(عبد الفتاح ،1997:97).

### ❖ 2-7. التحمل :

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد.(عبد الخالق،2003 : 148).

ويعتبر التحمل من المصطلحات الشائعة في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي ، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وله ارتباط كبير بتلك القدرات ،سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة ، كصفتين هامتين تلعبان دورا كبيرا في مجال التدريب الرياضي وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها .(عبد المقصود ،1997:175).

### ✓ 2-7-1. تعريف التحمل :

يعرفه \* عماد الدين \* بأنها " القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة"( أبو زيد،2005:175).

ويعرفه \* عصام عبد الخالق \* أيضا " مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته " أي " قدرة الفرد في الاستمرار في أداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز".(عبد الخالق، 2003 :149).

ومنه نستخلص أن التحمل هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني لمدة طويلة دون تعب.



### ✓ 2-7-2. أهمية التحمل :

يكون التحمل في العديد من الرياضات ،كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي :

- 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 أوكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأوكسجين).
- انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلية والكبد.

### ✓ 2-7-3- أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

1. التحمل العام.
2. التحمل الخاص.
3. التحمل الهوائي Aerobic
4. التحمل اللاهوائي Anaerobic (بدران، دون سنة: 168-170).

### ▪ 2-7-3-1- التحمل العام:

يعرفه \*عماد الدين عباس\* بأنه "المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة". (أبو زيد، 2003: 258).

ويعرفه \*العلا أحمد عبد الفاتح\* أيضا بأنه " المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي". (عبد الفاتح، 1997: 162،

وعليه يمكن القول أن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، وأن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

### ○ 2-7-3-1- تنمية التحمل العام :

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها ، ولذا يجب أن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر ومنذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في



مجال الألعاب المختلفة ككرة القدم والسلة واليد والطائرة... هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (عبد الفتاح، 1997: 162).

### ▪ 2-3-7-2- التحمل الخاص:

ويعرف \*محمد صبحي و أحمد كسرى\* نقلا عن \*داتشوف\* بكونه "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد". (صبحي، كسرى: 196).

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخطوية للعبة استعدادا لمرحلة المنافسة. (أبو العلاء، شعلان، 1994: 367).

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات ، والتي تختلف من رياضة لأخرى . فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر، كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها. وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

#### - تحمل الأداء:

يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

#### - تحمل السرعة:

ويعرفها \*محمد صبحي وأحمد كسرى\* بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة". (صبحي، أحمد كسرى: 75).

### ▪ 2-3-3-7-2- تحمل نظام إنتاج الطاقة:

- **التحمل الهوائي:** يعرف بأنه " المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الأكسجين".

- **التحمل الدوري التنفسي :** يعتمد أساسا على مد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرفه \*عصام عبد الخالق\* بأنه " مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة ولفترات طويلة نسبيا والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط". (عبد الخالق، 1990: 149).



### ❖ 2-8-8- السرعة :

تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية .(عبد الخالق،1990: 151).

ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي (علاوي،1994: 151).

### ✓ 2-8-1- تعريف السرعة :

يعرفها \*محمد صبحي و أحمد كسري\* نقلا عن \*لارسون و يوكم\* بأنها " قدرة الفرد على أداء حركات متتابة من نوع في أقل زمن ممكن ".(حسنين،1986: 75).

وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن .(عبد الخالق،1990: 149).

ومنه نستخلص أن السرعة هي مقدار الأداء نفسه في أقل زمن.

### ✓ 2-8-2- أهمية السرعة :

نستطيع أن نقول على أنها مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة. كما تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

### ❖ 2-9- المرونة :

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة،فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها.

والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا تستخدم كمصطلح متعدد المعاني و الأغراض فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر .

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها "بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل".(أبو زيد،2003: 265).

ومنه تعتبر المرونة أساسا لإتقان الأداء الفني ،هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب



المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية ، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي.

### ✓ 2-9-1- تعريف المرونة :

يعرفها \*عصام عبد الخالق\* بأنها "هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين"، ويمكن تعريفها " كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى". (عبد الخالق، 2003: 175).

ويعرفها \*محمد صبحي و أحمد كسري\* نقلا عن \*زاتسيورييسكي\* " القدرة على أداء الحركات لمدى واسع". (عصام عبد الخالق، 2003: 173).

ويعرفها أيضا بأنها " مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل".

### ✓ 2-9-2- أهمية المرونة :

ومنه نستخلص أهمية المرونة في:

- 1- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- 2- تساهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- 3- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- 4- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب و الإقلال من احتمال التقلص العضلي.
- 5- تساهم في استعادة الشفاء .
- 6- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

### ✓ 2-9-3- تقسيمات المرونة :

بالنسبة للمجال التخصصي : مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

أ- مرونة إيجابية.

ب- مرونة ديناميكية.

بالنسبة للعمل العضلي :

أ- مرونة ديناميكية.

ب- مرونة استاتيكية. (عبد المقصود، 1997: 222-223).

فيما يلي تعريف كل نوع:

- المرونة العامة: "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية".

- المرونة الخاصة: " المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي".

- المرونة القسرية: " هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليها المفصل بمساعدة خارجية".



- المرونة الديناميكية: " قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل".

- المرونة الإستاتيكية: " المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه".

- فائض المرونة: " فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي". (شحاتة، 2003: 253).

### ❖ 2-10-10 - الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها، يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة وعلى ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغيير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية. (أبو زيد، 2003: 272-273).

### ✓ 2-10-10-1 - تعريف الرشاقة :

يعرفها \*عصام عبد الخالق\* بأن الرشاقة هي " القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي. (عصام عبد الخالق، 2003: 179).

وعرفها \*عبد المقصود\* عن \*هيرتز\* بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة. (أبو زيد، 2003: 280).

وعليه يمكن القول أن الرشاقة هي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد .

### ✓ 2-10-10-2 - أقسام الرشاقة :

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

ب- الرشاقة الخاصة : " وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس، وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة ". (حنفي، 1998: 69).



## 2-11- علاقة اللياقة البدنية بتكتيك كرة القدم

مع تعدد أساليب اللعب الدفاعية من حيث كثافة المدافعين والرقابة والضغط المكثف على المهاجمين أصبح فرضاً على اللاعبين أن يعتمدوا على عامل السرعة في الأداء إلى جانب الأداء المهاري و الخططي، كما أن تزايد الضغوط طوال زمن المباراة بالكامل استلزم ضرورة رفع درجات التحمل البدني. و محاولة تثبيت المستوى بنفس السرعة و الحيوية طوال زمن المباراة و عناصر اللياقة البدنية هي السرعة والتحمل والقوة والرشاقة . وهذه العناصر لا تتم بمعزل عن الأداء المهاري الخططي بل هي عبارة عن مزيج يحتوى على عناصر اللعبة المختلفة بمعنى القدرة على الأداء المهاري الخططي بأكبر كفاءة بدنية كما تلعب المهارات الجيدة للفريق دوراً مهماً في الاقتصاد في الجهد بمعنى انه من الممكن أن تصل لنفس النتيجة في التحركات و لكن بمجهود أقل إذا كان هناك وعي في التحركات بدون كرة.

وكذلك يتوقف الأمر على لياقة اللاعب وإمكانية تحكمه في أداءه المهاري لأطول مدة ممكنة وهو ما نسميه بكرة القدم الحديثة باسم physical game

قد يتساءل البعض عن العلاقة بين التكتيك و اللياقة البدنية . فنقول أن التكتيك بمفهومه البسيط يعنى أداء مهارات كروية متنوعة على نمط بدني عالي من حيث السرعة والقوة والاستمرارية الطويلة في الأداء بغرض واضح و هو تحقيق الكثرة العددية في مكان ما، دفاعاً وهجوماً مع الحرص على مفاجئة المنافس و التغلب عليه في كل لحظة و على سبيل المثال حينما يتلقى لاعب في مركز الجناح تمريرة بالجانب الأيمن فهذه الحركة تتطلب مهارة التمرير مع الدقة و القوة بنفس الوقت. وحينما يستقبل اللاعب الكرة بنفس الوقت و يجرى بالكرة للداخل فإنه يحتاج بذلك الوقت إلى مهارة أخرى تسمى مهارة المراوغة مع السرعة المطلوبة و المناسبة و في حالة انطلاق الظهير الأيمن القادم من الخلف بسرعة كبيرة فإن هذا الأمر يتطلب سرعة و لياقة مناسبة في المساحة الخالية و يستقبل تمريرة الجناح و يجرى بالكرة ثم يقوم برفعها و يعكسها أمام المرمى و يندفع المهاجمون على القائم القريب و البعيد بالقفز عالياً لتسديد الكرة بالرأس و التسجيل ، هذه التحركات كلها مع التنسيق و التواتر بين اللاعبين تجعل الأمر يحتاج للتركيز الشديد.

و استخدام المهارات الفنية للاعب و عناصر اللياقة البدنية التي تعد بالوقت الحالي هي أحد مقومات نجاح أي خطة بالاشتراك مع الأداء المهاري كوسيلة لتنفيذ الخطط .



اللياقة البدنية تشكل الركن الأساسي من أركان إعداد الرياضيين للمنافسات الميدانية أيا كان نوعها لذلك تجد كل دراسات وبحوث التدريب الرياضي تضع اللياقة البدنية على رأس جداولها التدريبية مهما اختلفت الفنون التدريبية الأخرى للألعاب الرياضية ، فهي تعتبر أساس تدريبي يؤهلهم لخوض المنافسات



# الفصل الثالث

## الجانب التكتيكي ( التكتيك )

- تمهيد .
- تعريف التكتيك .
- أنواع الخطط .
- الإعداد الخططي .
- أهمية الإعداد الخططي .
- أهداف الإعداد الخططي .
- العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية .
- مكونات الأداء الخططي .
- الإعداد الخططي ودوره في تحقيق الانجازات الكروية .
- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي .
- أقسام الإعداد الخططي .
- خلاصة .



### الجانب التكتيكي ( التكتيك ).

#### ❖ 3-1- تعريف التكتيك :

يعرف التكتيك في كرة القدم بأنه عبارة عن مجمل طرق الهجوم و الدفاع الفردية والجماعية المستخدمة للحصول على أفضل النتائج.(محمود،2011: 95).

وتعني أيضا " فن التحركات أثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي أو دفاعي.(محمد،1994: 29).

العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة التي تقوم بها مجموعة اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع (أبو عبده،2001: 174)

وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو زوجي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو جماعي من أجل التغلب على المنافس وإفشال خطته وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين.(تركي حسن،دون سنة: 225).

#### ❖ 3-2- أنواع الخطط :

تنقسم الخطط إلى نوعين :

##### أ- من حيث اللاعبين :

- 1- خطط فردية: يقوم بتنفيذها لاعب واحد .
- 2- خطط جماعية : يقوم بتنفيذها أكثر من لاعب ، سواء مجموعة من اللاعبين أو الفريق.

##### ب- من حيث الغرض من الخطة:

- 1- خطط دفاعية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى.
- 2- خطط هجومية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى الخصم.

ويشارك في تنفيذ الخطط كافة اللاعبين في الفريق ، بصرف النظر عن مواقعهم أو مراكزهم في الفريق أو حتى واجباتهم بما في ذلك حارس المرمى ، فهو يشارك في تنفيذ الخطة الدفاعية وكذلك الهجومية،(تركي حسن ،صاحب، د س : 226).

#### ❖ 3-3- الإعداد الخططي :

#### ✓ 3-3-1- مفهوم الإعداد الخططي :



الإعداد الخططي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم ، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق (أبو عبدة، 2001: 173).

وأيضا هو إمداد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف الخططية العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة ، مع حسن التصرف في المواقع المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة ، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانيات والقدرات البدنية و المهارية والنفسية لتحقيق التفوق على الخصم .(الوقاد، 2003: 214).

هو كذلك تعلم و إتقان تفاصيل المعارف والتعليمات والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها طبقا لطبيعة متطلبات المنافسة لتحقيق أهداف التنافس في إطار قواعد رياضية.(حماد، 2001: 173).

### ❖ 3-4- أهمية الإعداد الخططي :

يختلف الإعداد الخططي من حيث أهميته باختلاف نوع الرياضة طبقا لطبيعة التنافس فيها، وفيما يلي نقسم الرياضات طبقا لدرجة حاجاتها للإعداد الخططي:

- أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي تتميز بأكبر عدد من المتنافسين فيها، ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة...
- ب- رياضات ذات حاجات قليلة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة مثل رياضات الجري والجمباز والغطس .(حماد، 2001: 122).

### ❖ 3-5- أهداف الإعداد الخططي :

- تحقيق أعلى درجات الانتباه إلى مجريات التنافس .
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس .
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس .

- الاستخدام الإيجابي للسمات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبحالة انفعالية مناسبة.(البشتاوي، الخواجة، 2005: 155).

### - مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية :

المطلوب من اللاعب التفاعل بقدر واسع من الابتكار و الإبداع في استخدام الخطط وهذا أحد أدوار المدرب في هذه المرحلة.



على المدرب تشجيع اللاعبين لأقصى مدى من إظهار المقدرة على استخدام الخطط بقدر كبير من الابتكار والتجديد والتركيب والتنوع وعدم الارتباط بالمنطقية في الأداء، وكذلك على المدرب تطوير مقدرة اللاعب على الابتكار الخططي من خلال خلق مواقف ميدانية ونظرية للتفكير. (البشتاوي، 2005: 245، 246).

### ❖ 3-6- العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية :

إن أي جملة خطوية لا يمكن أن تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري و دون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلا عن دراسة اللياقة البدنية للاعبين المنافسين، وأن أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادرا على تنفيذها، مثلا عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالبا إذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على الجري والمداومة. (تركي حسن د س : 228).

كما ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب ، تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية، أي علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائما إلى التطور وفقا للمصلحة الجماعية، و إلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين. (رفعت، 1988: 59).

### مفهوم الخطط :

يشمل مفهوم الخطط في كرة القدم تلك التحركات والفعاليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس . ويكون أساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقرب من إليه الأداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخطوية والسماة الإرادية والنفسية للاعبين . وفق متطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة.

### - العوامل التي تراعى عند وضع واختيار خطة المباراة:

- النواحي المهارية للاعبين الفريق والفريق المنافس.
- النواحي البدنية للاعبين الفريق والفريق المنافس.
- مدى أهمية المباراة والمطلب الحقيقي من نتائجها.
- حالة الملعب ومساحته.
- مكان إقامة المباراة (على ملعب الفريق أو خارج ملعبه).
- حالة الطقس التي تقام فيها المباراة.



• مرونة الخطة ومدى إجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة.

### 3-7-7 - مكونات الأداء الخططي:

تنقسم خطط اللعب في كرة القدم الحديثة إلى خطط لعب هجومية وخطط لعب دفاعية.

- **الخطط الهجومية:** هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين أو أكثر يتحركون بتوافق جيد للقيام بمجموعة من الإجراءات الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعه وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها ويتطلب الهجوم إتقان الأداءات المهارية والتكتيكية الهجومية وتنفيذها بصورة سريعة وفعالة بين خطوط الفريق المختلفة.

### - الخطط الدفاعية:

• هي عبارة عن تكوين دفاعي بين لاعبين أو أكثر يقومون بمجموعة من الإجراءات في أي مكان من الملعب حينما يفقدون الكرة ويمتلكها الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس وتخطيطه في النجاح في إحراز هدف ويتطلب الدفاع الجيد إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة منظمة وسريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة.

### - الخطط الفردية:

هي عبارة عن تحرك فردي من اللاعب للقيام بواجبات دفاعية أو هجومية حسب مواقف اللعب للفريق يقوم بتنفيذها سواء بالكرة أو بدونها بهدف يخدم مصلحة الفريق

### - خطط الفريق ( الجماعية ) :

هي عبارة عن تحركات و الإجراءات المشتركة التي يقوم بها اللاعبون في خطوط اللعب المختلفة في حالتها الدفاع والهجوم لتنفيذ خطة سبق الاتفاق والتدريب عليها حسب تحركات الفريق المنافس.

### \* مميزات الخطط الهجومية:

هي خطط يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد أو جماعات أو كفريق جماعي ، ومن خلالها يتحرك اللاعبون بوعي وفهم وإدراك حسب ظروف ومقتضيات المباراة ودور كل لاعب في الفريق أثناء الهجوم بهدف تحقيق الفوز وإحراز أكبر عدد من الأهداف ، مستغلين في ذلك إمكانياتهم وقدراتهم الحركية والمهارية بصورة أفضل من لاعبي الفريق المنافس.

• أن يكون عنصر المبادرة في تناول اللاعب الذي يشغل نقطة الانطلاق للهجوم.

• أن يتحكم اللاعب في سير المباراة ويحدد طريقة سريانها من حيث رتم المباراة وإيقاع الأداء في محاولة لوضع الخصم في موقف حرج.

• السعي خلال الخطة الهجومية في تحقيق الفوز في المباراة.

• أن يؤمن الفريق مرماه بتأمين دفاعي مناسب لمقابلة الهجوم المضاد للفريق المنافس.

• أن تبنى الخطط الهجومية على المهارات الأساسية الهجومية واللياقة البدنية والنفسية وطريقة اللعب

المناسبة مع وضوح دور ووظيفة كل لاعب في الفريق.



### تقسيم الخطط الهجومية:

- خطة الهجوم الفردي.
- خطة الهجوم الجماعي

### أولا - خطط الهجوم الفردي:

• هي فن استخدام اللاعب لحركاته ومهاراته الأساسية بمفرده للاشتراك في تنفيذ خطة اللعب الهجومي الجماعية للفريق وكلما نجح اللاعب في تنفيذ الخطط الفردية الهجومية كلما زاد كفاءة وقوة الخطط الجماعية للفريق.

- وتشمل وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية على ما يلي:
- المحاورة.
- الخدعة والتمويه.
- التصويب.

### ثانيا : الخطط الجماعية:

• هي التحركات الخططية التي يشارك فيها مجموعة من اللاعبين في مناطق ومساحات الملعب المختلفة لبناء خطط الهجوم المتفق عليها من خلال تحديد دور وواجبات كل لاعب حسب ظروف المباراة ومكان تواجد الخصم والكرة ومراحل تنفيذ الهجوم.

وتعتمد خطط اللعب الهجومي الجماعي على مدى تحقيق نجاح لاعبي الفريق في تحركاتهم عند استحوادهم على الكرة من الخصم وتحولهم من الدفاع إلى الهجوم في أماكن اللعب المختلفة ،وهذا يتطلب قدرا كبيرا من التكامل والتعاون بين اللاعبين كأفراد وكمجموعات في خطوط الفريق المختلفة عن طريق التحركات الواعية والتمريرات البينية الهادفة.

### \* وسائل تنفيذ خطط الهجوم الجماعي:

- التمرير .
- استقبال الكرة.
- الجري الحر وتبادل المراكز .
- خطط خلق المساحات الخالية.
- خطط الهجوم المركب ( الجمل الخططية. )
- خطط الهجوم الخاطف المرتد.
- خطط المواقف الثابتة الهجومية.

### \* مبادئ وأسس خطط الهجوم الجماعي:

- العمق في الهجوم.
- الاتساع في الهجوم.



- السند في الهجوم.
- الاختراق في الهجوم (الجري الحر).
- الكثافة والزيادة في منطقة الكرة.
- تبادل المراكز.
- بطئ توقيت الأداء مع الاحتفاظ بالكرة.
- المتابعة في الهجوم.
- التغلب على مصيدة التسلل.

### **3-8- الإعداد الخططي ودوره في تحقيق الإنجازات الكروية :**

تستخدم كلمة خطط للعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفُرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنين على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك.

والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب. يعتبر التخطيط للتدريب في كرة القدم وسيلة ضرورية لتحسين مستويات اللاعبين، حيث يحدد مضمون ومحتويات عملية التدريب بطريقة منظمة تؤدي إلى أعلى مستوى للأداء الفني الكامل الذي يقود الفريق لتحقيق الإنجازات.

ويجب أن يتم إعداد لاعب كرة القدم إعداداً شاملاً ومتزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي ليحقق أعلى المستويات الفنية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الإعداد البدني، الذي يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي مختلف أو القدرات البدنية العامة والخاصة بنوع النشاط التخصصي والإعداد المهاري الذي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب المهارات الحركية المرتبطة بأداء كرة القدم ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المباريات الرسمية.

والإعداد الخططي، وهو ما نحن بصدده، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل في المنافسات والدورات. ثم الإعداد التربوي النفسي، ويهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات النفسية وتمييزها وإتقانها، وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقته وقدراته واستعداداته في المباريات، إضافة إلى مساعدة اللاعب في تشكيل وتنمية شخصيته بصورة متزنة وشاملة كي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. والوصول إلى المستويات العالية نحتاج إلى وقت طويل، ولهذا من الأهمية وضع خطط لفترات قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى يتم فيها تحديد الأهداف والواجبات وتدريبها من واجبات وأهداف فرعية إلى أهداف أكبر منها حتى يتم تحقيق الهدف النهائي من الخطة العامة، كما يجب أن تتصف الخطة بالمرونة حسب مواصفات اللاعبين وإمكاناتهم البدنية والفنية، على أن تكون واقعية في كل مفرداتها نظراً لعدم التحكم في جميع العوامل المحيطة عند التنفيذ، وأن ترتبط الخطة بالتقييم المستمر الذي يظهر مواطن الضعف ومدى التقدم لحالة التدريب، وهذا ما ينقصنا فعلاً في الدول العربية، حيث لا يتم هذا التقييم في أغلبية الأندية والمنتخبات، مما يشكل حاجزاً كبيراً نحو إظهار النتائج الحقيقية لبرنامج التدريبات وتحديد ما إذا يجب تغييرها أو تعديلها أو عمل إدخالات أو إضافات أو حذف عليها.

ومن أهم أسس التخطيط لبرامج التدريب في كرة القدم مراعاة ترتيب الواجبات الرئيسة وترابطها وتناسقها وتوزيعها على فترات (مثلاً لا بد أن يبدأ بالإعداد البدني ثم الإعداد المهاري ثم الذهني والنفسي)، حيث تعد خطة التدريب السنوي من أهم أسس التخطيط، لأن السنة تشكل دورة زمنية مغلقة تقع في غضون المنافسات في أوقات معينة ومحددة وتقسم شهور السنة إلى عدة فترات أساسها فترة المنافسات وما يسبقها من إعداد وما يتخللها أو بعضها من راحة .

### 3-9- فعاليات تحقيق الإعداد الخططي:

لتحقيق الإعداد الخططي يجب تحقيق الفعاليات التالية:

- إكساب اللاعبين/اللاعبات المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة، والعناصر المؤثرة فيها والمعلومات حول المنافسين.
- إكساب اللاعبين/اللاعبات أنماط الخطط المعينة في ظل الظروف الثابتة والمتغيرة.
- تطوير قدرات اللاعبين/اللاعبات في الإبداع الخططي وهو ما يتطلب حفزهم على الابتكار والإبداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية وإعدادهم النفسي.
- الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة بما يحقق أفضل نتائج للأداء والتفكير والإبداع الخططي.

**3-10- أقسام الإعداد الخططي :**

كأي نوع من أنواع الإعداد ينقسم الإعداد الخططي إلى نوعين رئيسيين كما يلي:

- الإعداد الخططي العام.

- الإعداد الخططي الخاص.

**1- الإعداد الخططي العام:**

الإعداد الخططي العام يعني " تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين القدرة على التفكير والسلوك الخططي بصورة عامة ومنتدجة في الرياضة بشكل عام".

**2- الإعداد الخططي الخاص:**

الإعداد الخططي الخاص يعني "تلك العمليات التي تهدف إلى إكساب اللاعبين المقدرة على إجادة

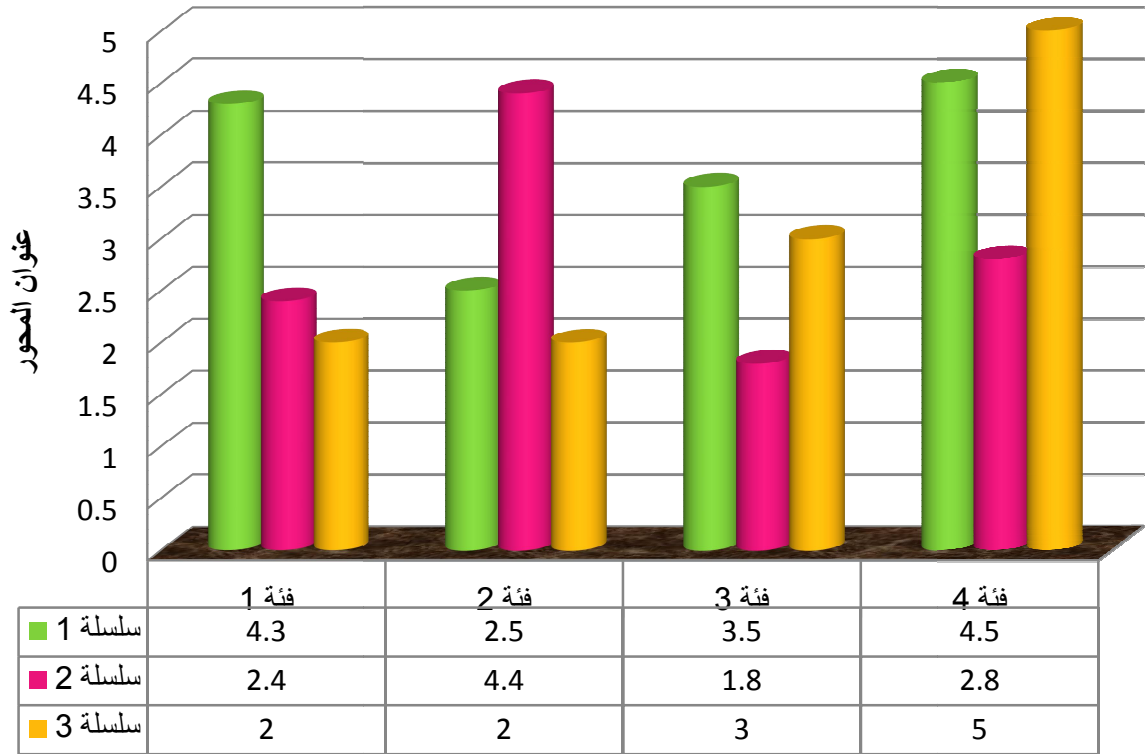
الخطط الخاصة بالرياضة التخصصية. ( مفتي إبراهيم حماد، 1422مصر-2001).

**الخلاصة :**

**يلعب الإعداد والتخطيط للمباراة دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة، ويجب أن لا نغفل أن الإعداد المنظم له أهمية ومن المؤكد أن لكل مباراة ظروفها الخاصة وترتيباتها التي تتوقف على جملة نواحي قد تختلف من وقت لآخر، والإعداد الخططي يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب القدرات الخططية الفردية والجماعية الضرورية للمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية تحت نطاق مختلف الظروف و العوامل في المنافسات والدورات.**



# الجانب التطبيقي



# الفصل الرابع

## الجانب التطبيقي

- تمهيد .
- 1-4- الدراسة الاستطلاعية .
- 2-4- منهج الدراسة .
- 3-4- متغيرات الدراسة .
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة .
- 5-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) .
- 6-4- خطوات إجراء الدراسة الميدانية .
- خلاصة .

**تمهيد:**

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي يتم القيام بها أثناء عملية الدراسة، لكي يكون البحث موضوعي ويسير للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

**4-1- الدراسة الاستطلاعية:**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. في هذه الدراسة والتي تتناول موضوع "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية ( القوة - السرعة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي لدى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم في كأس إفريقيا مصر 2019، بغية تشخيص وجمع المعلومات والأفكار التي ترتبط مباشرة بموضوع بحثنا، وبطبيعة الحال موضوع انشغالنا ، حيث قمنا في جمع المعلومات بالإطلاع على التحليلات البدنية والتكتيكية الموجودة في موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم ( FIFA ) و كذا موقع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم ( CAF ) بالإضافة إلى أبرز محلي مباريات كرة القدم .

**4-2- المنهج المتبع في الدراسة:**

من المؤكد أن البحث العلمي ما هو إلا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد والتي تسعى وفي كل العلوم إلى الوصول إلى حقيقة ، سمتها الموضوعية والدقة والترتيب، ولقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسات في العلوم الإنسانية والاجتماعية وذلك من أجل الوصول إلى الحقائق بطريقة علمية دقيقة ويعرف المنهج على أنه "مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق أهداف بحثه (رشيد زرواتي، 2002، ص91) .

وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعنا والذي عرف بأنه أحد أشكال التحليل العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (سامي محمد ملحم، 2006، ص370).

ولا يقتصر المنهج الوصفي على وصف الظاهرة وجمع المعلومات فيها، بل لابد من تصنيف هذه المعلومات وتنظيمها وتلخيصها بعناية ، ثم تحليل تلك المعلومات والأدلة بعمق في محاولة لاستخلاص تعميمات ذات معنى ومغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة. (عبيدات ذوقان وعدس عبد الرحمان وعبد الحق 2006، ص248) .



وحتى مع تفضيل كثير من الناس بعض الأنواع التطبيقية الأخرى التي تقدم نتائج عملية مباشرة، فإن المنهج الوصفي هو بحث أساسي قد يؤدي إلى نتائج أكثر فائدة من البحوث التطبيقية، بل قد يعتمد على أثر تلك الدراسة البحتة إلى مجال أوسع أثر أكبر. (فاندالين ، 1969، ص13).

#### 4-3- متغيرات الدراسة :

✓ المتغير المستقل : المتغيرات البدنية ( السرعة - القوة )

✓ المتغير التابع : الجانب التكتيكي

علاقة المتغيرات البدنية ( السرعة - القوة ) بالجانب التكتيكي

#### 4-4- مجتمع وعينة الدراسة:

##### ❖ مجتمع البحث:

يقصد به أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة وكافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها .

حيث كان مجتمع البحث في دراستنا هاته يكمن في لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم المشاركين في كأس إفريقيا بمصر 2019.

##### ❖ عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

وبالنسبة للطريقة التي تم بها اختيار عينة البحث هنا هي " الطريقة القصدية " حيث تم اختيار سبعة -7- لاعبين من أصل أربعة عشر - 14 - لاعب شارك في مباراة المنتخب الوطني الجزائري ضد المنتخب الغيني في الدور ثمن نهائي من كأس إفريقيا 2019.

#### 4-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

تعتبر أداة الدراسة المحور الذي يستند إليه البحث وتوظيفها يكون بقصد الوصول إلى كشف الحقائق التي تبني عليها الدراسة، وقد اعتمد الباحث في الاستعانة ب :

❖ الإحصائيات الموجودة في موقع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم CAF الخاصة بلاعبي المنتخب الجزائري ضد المنتخب الغيني في كأس إفريقيا 2019 بمصر.

❖ إحصائيات من موقع الاتحاد الدولي FIFA وبعض المواقع المختصة خاصة ببعض لاعبي المنتخب الجزائري في مبارياتهم ضد المنتخب الغيني كأس إفريقيا 2019 بمصر.

❖ كما استعان الباحث واستخدم أداة من أدوات جمع البيانات ألا وهي " الملاحظة " التي تعتبر وسيلة من وسائل جمع المعلومات والانتباه والتدقيق اتجاه ظاهرة معينة تهدف للتوصل إلى العلاقة بين المتغيرات وتحديد النتائج.



وهذا ما قمنا به من خلال تحليلنا لمباراة غينيا والمنتخب الوطني ، حيث استخلصنا وسجلنا أبرز الحالات التي تفيد بحثنا .

### ❖ مجالات الدراسة:

#### - المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة على بعض لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم المشاركين في منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر في مباراتهم ضد المنتخب الغيني.

#### - المجال الزمني :

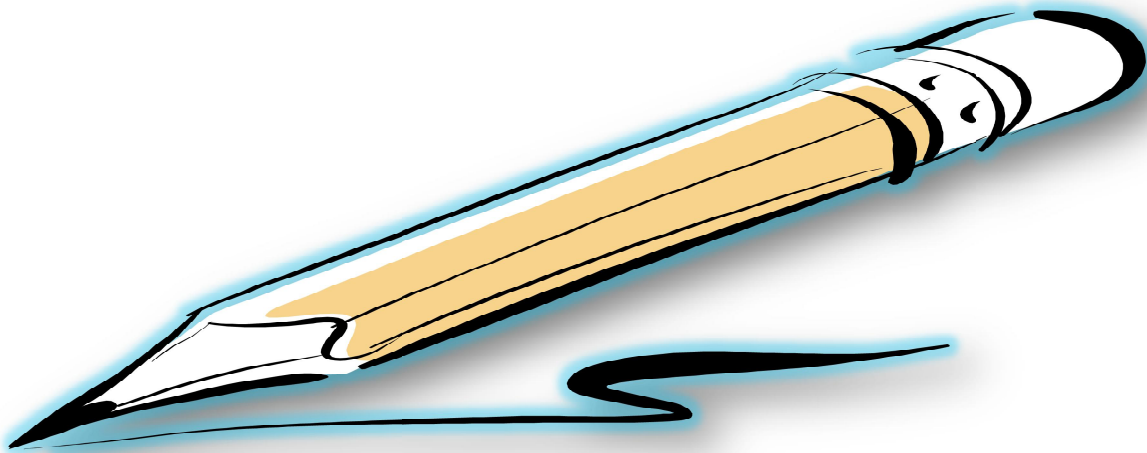
تم انجاز البحث في الفترة الممتدة من بداية شهر فيفري 2020 إلى غاية شهر أوت 2020.

### ❖ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق - الثبات - الموضوعية ) :

**1/ الصدق :** يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها ، حيث أن صدق الاختبار هو قدرته على قياس ما وضع لأجله) ومنه تم استخدام الصدق الذاتي في دراستنا هاته من خلال تحليل مباراة الجزائر غينيا في كأس امم افريقيا 2019 لكرة القدم بمصر و هذا لمعرفة العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية ( القوة - السرعة ) والجانب التكتيكي في كرة القدم اعتمادا على بعض الاحصائيات التي تم تسجيلها

**2/ الثبات :** هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد وفي نفس الظروف أي أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة .فكلمة الثبات تعنى في مدلولها الاستقرار

**3/ الموضوعية :** الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو موضوع معين. وبالرغم من أن الباحث في دراستنا هاته قام بالتحليل الذاتي للمباراة إلا أنه تحقق من النتائج المتحصل عليها من محلي الأداء والإحصائيات الموجودة في موقع الاتحاد الأفريقي لكرة القدم .





## خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان..... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع .  
ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات . (محمود عبد الحميد إبراهيم 1999، ص 88) .



# الفصل الخامس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-5- عرض و تحليل النتائج .

2-5- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات .



## 5-1 عرض النتائج :

إحصائيات بعض لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم ضد منتخب غينيا في الدور 16 ضمن منافسة كأس إفريقيا 2019 بالنسبة لصفة السرعة وعلاقتها بالجانب التكتيكي في المباراة :

### ❖ 5-1-1- إحصائيات اللاعب يوسف عطال : لعب : 90 د

❖ الاسم واللقب : يوسف عطال / المنصب : ظهير أيمن / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 01 :** هل للانطلاقات السريعة للاعب يوسف عطال علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت الانطلاقات السريعة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي.

**الجدول رقم 01 :** يوضح أرقام المتطلبات الخاصة بصفة السرعة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة (المجموع)	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
10.331 m	5.224 m	5.107 m	المسافة المقطوعة Dt
42	22	20	عدد الانطلاقات السريعة
30.1 km/h	29.8 km/h	30.4 km/h	السرعة القصوى (كلم/سا)

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات الخاصة بصفة السرعة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة. (مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019).

- من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على أحد الأنشطة البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة والتي هي الانطلاقات السريعة من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) و من خلال ملاحظتنا وتحليلنا للمباراة فلاعب يوسف عطال قام ب 42 انطلاقة سريعة شارك بها في أداء مهامه الدفاعية والهجومية وهذا بالكرة وبدون كرة.

- وقد قام أيضا ب 01 انطلاقة سريعة شارك بها في هجمة مرتدة قدم من خلالها تمريرة حاسمة جاء منها الهدف الثالث في المباراة.

- كما قام ب 04 انطلاقات سريعة بالكرة تحصل من خلالها على خطأين في منطقة المنافس.

- أيضا 06 انطلاقات سريعة تم من خلالها استرجاع الكرة من المنافس.

- كذلك قام اللاعب بحوالي 10 إلى 14 انطلاقة سريعة من أجل العودة إلى التمرکز الدفاعي والضغط .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق للاعب يوسف عطال نستنتج أن أغلب الانطلاقات السريعة تساهم إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### ❖ 5-1-2- إحصائيات اللاعب إسماعيل بناصر: لعب : 90 د

❖ الاسم واللقب: إسماعيل بناصر/ المنصب: وسط ميدان / الفريق: المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 02 :** هل للانطلاقات السريعة للاعب إسماعيل بناصر علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت الانطلاقات السريعة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي.

**الجدول رقم 02 :** يوضح أرقام المتطلبات الخاصة بصفة السرعة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة (المجموع)	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
10.374 m	5.166 m	5.208 m	المسافة المقطوعة Dt
45	21	24	عدد الانطلاقات السريعة
29.99 km/h	29.02 km/h	30.97 km/h	السرعة القصوى (كلم/سا)

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات الخاصة بصفة السرعة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة.  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ).

- من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على أحد الأنشطة البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة والتي هي الانطلاقات السريعة من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) و من خلال ملاحظتنا وتحليلنا للمباراة فلاعب قام ب إسماعيل بناصر 45 انطلاقة سريعة شارك بها في أداء مهامه الدفاعية والهجومية وهذا بالكرة وبدون كرة.

- وقد قام أيضا ب 01 انطلاقة سريعة بالكرة والقيام بعرضية محكمة جاء من خلالها الهدف الثاني في المباراة بأقدام رياض محرز.

- كما قام ب 07 انطلاقات سريعة بالكرة تحصل من خلالها على ثلاث أخطاء.

- أيضا من خلال الانطلاقات السريعة ( 10 إلى 15 ) قام بعملية الضغط على حامل الكرة في منطقتة .

- كذلك قام اللاعب 03 انطلاقة سريعة استرجع من خلالها الكرة .

- أما باقي الانطلاقات فقد كانت من أجل المساعدة الهجومية وكذا العودة للمركز الدفاعي .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن أغلب الانطلاقات السريعة التي قام بها اللاعب **إسماعيل بناصر** ساهمت إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما قدمه اللاعب من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### ❖ 5-1-3- إحصائيات اللاعب رياض محرز: لعب : 90 د

- الاسم واللقب : رياض محرز / المنصب : جناح أيمن / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 03 :** هل للانطلاقات السريعة للاعب رياض محرز علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت الانطلاقات السريعة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي.

**الجدول رقم 03 :** يوضح أرقام المتطلبات الخاصة بصفة السرعة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة (المجموع)	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
9.543 m	4.735 m	4.808 m	المسافة المقطوعة Dt
38	18	20	عدد الانطلاقات السريعة
29.58 km/h	29.42 km/h	29.74 km/h	السرعة القصوى (كلم/سا)

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات الخاصة بصفة السرعة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة.  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ).

- من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على أحد الأنشطة البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة والتي هي الانطلاقات السريعة من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) و من خلال ملاحظتنا وتحليلنا للمباراة فلاعب رياض محرز قام ب 38 انطلاقة سريعة شارك بها في أداء مهامه الدفاعية والهجومية وهذا بالكرة وبدون كرة.

- كانت 01 انطلاقة سريعة سجل منها الهدف الثاني في المباراة بعد ترويض مميز للكرة.

- كما قام ب 02 انطلاقة سريعة اعترض وقطع بها الكرة.

- القيام بالعديد من الانطلاقات السريعة من أجل المساندة والتغطية الدفاعية بالإضافة إلى المراقبة للظهير المتقدم للفريق المنافس.

- كذلك القيام بالعديد من الانطلاقات السريعة نحو المرمى للزيادة العددية في خط الهجوم .

- انطلاقة سريعة كانت من خلالها تسديدة على المرمى تصدى لها الحارس بعد هجمة سريعة ومنظمة .

- 02 انطلاقة سريعة بالكرة تحصل من خلالها على خطأين في منطقة المنافس .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن أغلب الانطلاقات السريعة للاعب رياض محرز ساهمت بنسبة كبيرة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما قدمه اللاعب من خدمات متنوعة سواء الهجومية أو الدفاعية من ناحية التمركز والتغطية وكذا التحركات المنظمة وكذا المهام المكلف بها طيلة المباراة وهذا كله يخص الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### ❖ 5-1-4- إحصائيات اللاعب يوسف بلايلي: لعب : 77 د

❖ الاسم واللقب : يوسف بلايلي / المنصب : جناح أيسر / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 04 :** هل للانطلاقات السريعة للاعب يوسف بلايلي علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت الانطلاقات السريعة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي.

**الجدول رقم 04 :** يوضح أرقام المتطلبات الخاصة بصفة السرعة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة (المجموع)	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
8.475 m	3.428 m	5.047 m	المسافة المقطوعة Dt
40	14	26	عدد الانطلاقات السريعة
30.29 km/h	30.06 km/h	30.52 km/h	السرعة القصوى (كلم/سا)

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات الخاصة بصفة السرعة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة. ( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ).

- من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على أحد الأنشطة البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة والتي هي الانطلاقات السريعة من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) و من خلال ملاحظتنا وتحليلنا للمباراة فلاعب **يوسف بلايلي** قام ب 40 انطلاقة سريعة شارك بها في أداء مهامه الدفاعية والهجومية وهذا بالكرة وبدون كرة.

- قام ب 02 انطلاقة سريعة واحدة كانت بعد القيام بلعبة ثنائية مع زميله بغداد بونجاح جاء منها الهدف الأول في المباراة.

- كما قام بالعديد من الانطلاقات السريعة من أجل المساندة الدفاعية.

- أيضا انطلاقات سريعة تم من خلالها استرجاع الكرة من المنافس وكذا الضغط على حامل الكرة .

- كذلك قام اللاعب ب 05 انطلاقة سريعة تحصل من خلالها على 04 أخطاء وكان أكثر اللاعبين حصل على المخالفات .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق وكذا تحليل المباراة وتسجيل الملاحظات نستنتج أن أغلب الانطلاقات السريعة التي قام بها اللاعب **يوسف بلايلي** ساهمت إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب، وخاصة الجانب التكتيكي من حيث التحركات السريعة في خط الهجوم وكذا العودة للمساندة الدفاعية وهذا ما نهتم به في موضوع دراستنا .



### ❖ 5-1-5- إحصائيات اللاعب بغداد بونجاح: لعب : 83 د

❖ الاسم واللقب : بغداد بونجاح / المنصب : مهاجم / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 05 :** هل للانطلاقات السريعة للاعب بغداد بونجاح علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت الانطلاقات السريعة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي.

**الجدول رقم 05 :** يوضح أرقام المتطلبات الخاصة بصفة السرعة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة (المجموع)	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
9.987 m	4.764 m	5.223 m	المسافة المقطوعة Dt
55	25	30	عدد الانطلاقات السريعة
30.53 km/h	30.22 km/h	30.84 km/h	السرعة القصوى (كلم/سا)

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات الخاصة بصفة السرعة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة.  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ).

- من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على أحد الأنشطة البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة والتي هي الانطلاقات السريعة من اجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) و من خلال ملاحظتنا وتحليلنا للمباراة فلاعب يوسف عطال قام ب 55 انطلاقة سريعة أغلبها كان بدون كرة وهذا لاعتماد المنتخب الوطني في كثير من المرات على لعب الكرات الطويلة للاعب بونجاح حيث قام اللاعب بدور كبير دون كرة من خلال انطلاقاته التي أرهقت المدافعين .

- وقد قام ب 02 انطلاقة سريعة نحو المرمى جاءت من خلالهما فرصتين سانحتين للتسجيل .
- كما قام ب 04 انطلاقات سريعة بالكرة تحصل من خلالها على خطأين في منطقة المنافس.
- استغلال المساحات الفارغة وطلب الكرة فيها .
- كذلك قام اللاعب بعدة انطلاقات سريعة من اجل المساندة الدفاعية.
- أما باقي الانطلاقات فقد كانت لفتح المساحات لزملائه والضغط على المنافس في منطقتة.

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق نستنتج أن الانطلاقات السريعة التي قام بها اللاعب **بغداد بونجاح** كانت لها علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة من حيث فتح المساحات لزملائه أو الضغط على المدافعين وهذا ما ساهم إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال خدمات الانطلاقات السريعة الغير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



## استنتاج عام :

يعتبر عنصر السرعة صفة بدنية ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم بدون استثناء وأهميتها في جميع خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبو خط الدفاع والوسط والهجوم ولذا يجب أن يكون لاعب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام المكلف بها خاصة الجانب الخططي ( التكتيكي ) منها وبالسرعة اللازمة سواء الهجومية أو الدفاعية .





## 1-5 عرض النتائج :

إحصائيات بعض لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم ضد منتخب غينيا في الدور 16 ضمن منافسة كأس إفريقيا 2019 بالنسبة لصفة القوة وعلاقتها بالجانب التكتيكي في المباراة :

### ❖ 5-1-6- إحصائيات اللاعب جمال بلعمري : لعب : 90 د

- الاسم واللقب : جمال بلعمري / المنصب : محور دفاعي / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 06 :** هل للمتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب جمال بلعمري علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي .

**الجدول رقم 06 :** يوضح أرقام المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة ( المجموع )	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
4(2)	2(1)	2(1)	الإلتحامات الهوائية
9(8)	5(4)	4(4)	الصراعات الأرضية
4	2	2	التدخلات الناجحة

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة .  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على بعض المتطلبات البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة كالإلتحام الهوائي وكذا الصراعات الأرضية والتدخلات الناجحة وهذه المتطلبات مرتبطة بصفة القوة ، من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي)

\* من خلال هاته الإحصائيات ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا للمباراة لاحظنا أكثر التفوق في الصراعات الثنائية الهوائية والأرضية للاعب جمال بلعمري وهذا من خلال التمرکز الجيد ، و هذا الأخير مرتبط بالجانب الخططي ( التكتيكي ) .

\* إيقاف هجمات الفريق المنافس - التدخلات القوية الناجحة دون ارتكاب الأخطاء - استرجاع الكرات الضائعة للفريق من المنافس .

## ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبيّنة في الجدول السابق الخاصة باللاعب جمال بلعمري نستنتج أن صفة القوة تساهم إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### لعب : 77 د

### ❖ 5-1-7- إحصائيات اللاعب يوسف بلايلي :

- الاسم واللقب : يوسف بلايلي / المنصب : جناح أيسر / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 07 :** هل للمتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب يوسف بلايلي علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي .

**الجدول رقم 07 :** يوضح أرقام المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة ( المجموع )	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
3(0)	1(0)	2(0)	الإلتحامات الهوائية
10(8)	4(3)	6(5)	الصراعات الأرضية
1	0	1	التدخلات الناجحة

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة .  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على بعض المتطلبات البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة كالإلتحامات الهوائية وكذا الصراعات الأرضية والتدخلات الناجحة وهذه المتطلبات مرتبطة بصفة القوة من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي)

\* من خلال هاته الإحصائيات ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا للمباراة قام اللاعب يوسف بلايلي ب 3 إلتحامات هوائية تفوق فيها جميعا

\* كما قام ب 4 صراعات ثنائية تحصل منها على 4 أخطاء كأكثر اللاعبين حصولا على المخالفات في منطقة المنافس .

\* ساهم في خلق العديد من الفرص من خلال تمركه الصحيح - استرجاع الكرات الضائعة للفريق من المنافس .

### ✓ الاستنتاج :

من النتائج المبينة في الجدول السابق الخاصة باللاعب **يوسف بلايلي** نستنتج أن صفة القوة التي يمتلكها اللاعب ساهمت إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية في المباراة وذلك من خلال ما قدمه هذا الأخير من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### لعب : 90 د

### ❖ 5-1-8- إحصائيات اللاعب إسماعيل بناصر :

- الاسم واللقب: إسماعيل بناصر/ المنصب: وسط هجومي / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 08 :** هل للمتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب جمال بلعمرى علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي .

**الجدول رقم 08 :** يوضح أرقام المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة ( المجموع )	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
1(0)	0(0)	1(0)	الإلتحامات الهوائية
12(9)	7(5)	5(4)	الصراعات الأرضية
3	2	1	التدخلات الناجحة

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة .  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على بعض المتطلبات البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة كالإلتحام الهوائي وكذا الصراعات الأرضية والتدخلات الناجحة وهذه المتطلبات مرتبطة بصفة القوة ، من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي)

\* من خلال هاته الإحصائيات ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا للمباراة قام اللاعب بالإلتحام هوائي واحد .  
\* لاحظنا تفوق واضح في الصراعات الثنائية الأرضية للاعب إسماعيل بناصر كأكثر اللاعبين فاز بالثنائيات خلال المباراة حيث ساهم هذا التفوق في بناء اللعب للمنتخب الجزائري ، حيث لاحظنا تفوقه في صراع ثنائي قدم من خلاله تمريرة حاسمة جاء من خلالها الهدف الثاني لفريقه.

- \* استرجاع العديد من الكرات الضائعة من الفريق الوطني .
- \* تطبيق الضغط العالي على حامل الكرة وإجبار المنافس على ارتكاب الأخطاء عليه .
- \* كما قام للاعب ب 3 تدخلات ناجحة عطل بها هجمات الفريق الغيني .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق الخاصة باللاعب **إسماعيل بناصر** نستنتج أن الصفات البدنية الخاصة بصفة القوة تساهم إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### لعب : 82 د

### ❖ 5-1-9- إحصائيات اللاعب عدلان قديورة :

- الاسم واللقب : عدلان قديورة / المنصب : وسط دفاعي / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 09 :** هل للمتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب عدلان قديورة علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي .

**الجدول رقم 09 :** يوضح أرقام المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة التي تم تسجيلها خلال المباراة

المباراة كاملة ( المجموع )	الشوط الثاني	الشوط الأول	أشواط المباراة المتطلبات البدنية
7(4)	4(2)	3(2)	الإلتحامات الهوائية
6(3)	3(1)	3(2)	الصراعات الأرضية
0	0	0	التدخلات الناجحة

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة .  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على بعض المتطلبات البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة كالإلتحام الهوائي وكذا الصراعات الأرضية والتدخلات الناجحة وهذه المتطلبات مرتبطة بصفة القوة ، من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا للمباراة لاحظنا الدور الكبير الذي لعبه اللاعب عدلان قديورة في المباراة ، خاصة من ناحية الانضباط التكتيكي الدفاعي ، حيث أن اللاعب تفوق في الكثير من الإلتحامات الهوائية أين فاز ب 4 من أصل 7 ، ساهم في مساندة خط الدفاع وخاصة العمق الدفاعي ، وهذا من خلال التمرکز الجيد بين قلبي الدفاع أين صعب من مهام مهاجمي المنتخب الغيني

\* إيقاف وتكسير هجمات الفريق المنافس في صراعاته الأرضية مع اللاعبين - التدخلات القوية الناجحة والضغط على حامل الكرة - استرجاع الكرات الضائعة للفريق من المنافس .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق الخاصة باللاعب عدلان قديورة نستنتج أن صفة القوة التي يتسم بها اللاعب تساهم إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



### لعب : 90 د

### ❖ 5-1-10- إحصائيات اللاعب يوسف عطال :

- الاسم واللقب : يوسف عطال / المنصب : ظهير أيمن / الفريق : المنتخب الوطني الجزائري

**السؤال 10 :** هل للمتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب يوسف عطال علاقة بالجانب التكتيكي في المباراة ؟

**الغرض من السؤال :** معرفة ما إذا ساهمت المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة خاصة في الجانب التكتيكي .

**الجدول رقم 10 :** يوضح أرقام المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة التي تم تسجيلها خلال المباراة

أشواط المباراة المتطلبات البدنية	الشوط الأول	الشوط الثاني	المباراة كاملة ( المجموع )
الالتحام الهوائي	4(2)	3(2)	7(4)
الصراعات الأرضية	8(4)	8(4)	16(8)
التدخلات الناجحة	2	1	3

الجدول يعبر عن بعض المتطلبات البدنية الخاصة بصفة القوة للاعب كرة القدم خلال مباراة واحدة .  
( مباراة الجزائر - غينيا . الدور 16 من منافسة كأس إفريقيا 2019 ) .

\* من خلال هاته الإحصائيات ركزنا على بعض المتطلبات البدنية التي يقوم بها اللاعب خلال المباراة كالالتحام الهوائي وكذا الصراعات الأرضية والتدخلات الناجحة وهذه المتطلبات مرتبطة بصفة القوة ، من أجل معرفة علاقتها بالجانب الخططي (التكتيكي)

\* من خلال هاته الإحصائيات ومن خلال مشاهدتنا وتحليلنا للمباراة لاحظنا تركيز المنتخب الغيني على لعب الكرات العالية ناحية اللاعب يوسف عطال والذي تفوق نسبيا في الصراعات الثنائية الهوائية وهذا راجع للمركز الجيد للاعب وقراءته المميزة للعب، بالإضافة للارتقاء الجيد الذي يمتلكه اللاعب .

\* السرعة في خطف الكرات وإيقاف هجمات الفريق المنافس - التدخلات القوية الناجحة دون ارتكاب الأخطاء - التفرق في الصراعات الأرضية واحدة منها جاء بعدها هجمة مرتدة سريعة سجل منها الهدف الثالث .

\* قام اللاعب ب 3 تدخلات ناجحة أوقف بها هجمات الفريق الغيني .

### ✓ الاستنتاج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول السابق الخاصة باللاعب يوسف عطال نستنتج أن صفة القوة التي يتصف بها اللاعب في الصراعات الأرضية أو الهوائية وكذا التدخلات الناجحة التي قام بها ساهمت إلى حد كبير في تحقيق نتيجة إيجابية خلال المباراة وذلك من خلال ما تقدمه هاته الأخيرة من خدمات غير محدودة من جميع الجوانب ، خاصة الجانب التكتيكي والذي يخص موضوع دراستنا .



صفة القوة هي حلقة الارتباط بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب البدني والحركي بصورة متوازنة ، حيث لا يوجد نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة لان هذه الأخيرة لها دور فعال في تأدية المهارات الحركية .

فالمطلوبات البدنية الخاصة بصفة القوة كالإلتحافات الهوائية وكذا الصراعات والتدخلات الأرضية تساهم في تحقيق نتائج إيجابية وجيدة خلال المباراة خاصة من الناحية التكتيكية .





### 3-5- مناقشة النتائج في ضل الفرضيات :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى عرض و قراءة وتحليل النتائج المتعلقة بموضوع دراستنا التي حاولنا فيها التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية ( القوة - السرعة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي لدى بعض لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم ضد المنتخب الغيني خلال منافسة كأس افريقيا 2019 بمصر حيث قمنا بتقسيم هذا البحث إلى محورين حاولنا في كل محور إظهار و ربط النتائج بالفرضيات و ذلك عن طريق توضيح و إبراز العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية ( القوة - السرعة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي لدى بعض لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم ضد المنتخب الغيني خلال منافسة كأس افريقيا 2019 بمصر، كذلك ربطها بمختلف النظريات و المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري لهذه الدراسة ، ولقد كانت هاته المحاور وفقا للأهداف الموضوعية حيث تم التطرق أولاً إلى المحور الأول الذي يبين ما إذا كان هناك علاقة بين صفة القوة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم افريقيا 2019 ، أما المحور الثاني فهو التعرف أيضا على إذا كان هناك علاقة بين صفة السرعة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري خلال كأس أمم افريقيا 2019.

من خلال مشاهدة وتحليل المباراة في المحور الأول ودراسة النتائج تم التوصل من خلال الجدول رقم ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ) إلى إثبات الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها أن هناك علاقة بين صفة السرعة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري في كأس امم افريقيا 2019 بمصر .

كما نجد في المحور الثاني كل من النتائج في الجدول رقم : ( 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10 ) من خلال تحليل النتائج المتوصل إليها نؤكد على صحة الفرضية الثانية التي مفادها أن هناك علاقة بين صفة القوة والجانب التكتيكي للمنتخب الجزائري في كأس امم افريقيا 2019 بمصر .

ومنه نستطيع القول بأن الفرضية العامة للدراسة تحققت والتي مفادها أنه توجد علاقة بين بعض المتغيرات البدنية ( القوة - السرعة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي لدى بعض لاعبي المنتخب الوطني لكرة القدم ضد المنتخب الغيني خلال منافسة كأس افريقيا 2019 بمصر .

# الفصل السادس

## الاستنتاجات والاقتراحات

- الاستنتاج العام .
- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية .
- قائمة المصادر والمراجع .
- قائمة الملاحق .



## الاستنتاج العام .

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية ( القوة / السرعة ) وعلاقتها بالجانب التكتيكي لدى بعض لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم ضد المنتخب الغيني خلال منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية عناصر اللياقة البدنية على أداء اللاعبين، الذي كان له الأثر الإيجابي خلال المنافسة، لأن اللياقة البدنية مهمة في مسيرة أي فريق، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، وبالتالي على المدربين الاهتمام بجانب اللياقة البدنية أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية، فقد تناولنا عنصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها، كذلك تطرقنا إلى الجانب التكتيكي بكل النواحي التي يتميز بها.

ومن خلال الدراسة التحليلية لمباراة المنتخب الوطني ضد المنافس الغيني خلال مباراة الدور الثمن نهائي من منافسة كأس إفريقيا 2019 بمصر، ومناقشة النتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا علاقة المتغيرات البدنية كالسرعة والقوة بالجانب التكتيكي، ولذلك أعطوها الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية و المهارة للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

## الاقتراحات والفرضيات المستقبلية .

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى الاهتمام بعلاقة عناصر اللياقة البدنية بالجانب التكتيكي في كرة القدم. وعلى ضوء هذه النتائج السابقة نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، والتي نأمل أن تكون بناءا يسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم :

- 1- التركيز والاهتمام على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية لتوصل إلى نتائج جيدة.
- 2- إتباع الطرق العلمية ووضع برامج خاصة بالعمل الخططي التي تتماشى مع اللاعبين .
- 3- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- 4- اعتبار أن الهدف من تنمية الجانب البدني والخططي هو تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 5- اعتبار الجانب البدني والتكتيكي عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- 6- زيادة فاعلية ربط الجانب البدني بالتكتيكي لما له دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

## الخاتمة :

تعتبر لعبة كرة القدم مهمة وشاملة للكثير من وسائل القياس والتخطيط والتكتيك الرياضي ، ولأنها اليوم تحتل مكانة متميزة في العالم أجمع ، فهي قي تطور مستمر وتستمد هذا التطور من عقلية الإنسان التي لا تريد أن تقف بهذه اللعبة عند نقطة معينة .

إن التطور الحاصل في السنوات الأخيرة وفي مجال كرة القدم بالذات والكثافة المرتفعة للنتائج وتقارب الأداء الفني والخططي وتمتع اللاعبين بالمهارات العالية أصبح من الصعوبة التنبؤ بنتائج الفرق ، إن الفريق الذي كان إعداده البدني إعدادا جيدا يستطيع التغلب على الصعوبات التي تحصل خلال المباراة .

وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني والتكتيكي، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا و التركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

**وخير ما نختم به دراستنا قوله تعالى :**

(( وَمَا أَوْتِيْتُهُ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيْلًا ))

الإسراء الآية 85.

**فإن نحن أصبنا فبتوفيق من الله جل وعلا، وإن نحن أخطأنا**

**فمن أنفسنا وما قصدنا ذلك، والحمد لله بدوا وختاماً.**



المطافير والهدايا

## قائمة المصادر المراجع :

### قائمة المصادر :

- 1- القرآن الكريم: (سورة القلم / الآية 04) - (سورة إبراهيم / الآية 07).
- 2- السنة النبوية.

### قائمة المراجع:

- 1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح(1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح و أحمد نصر الدين (د س): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، د ط القاهرة.
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي د ط ، مصر .
- 4- أسامة كامل راتب (1955) علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة.
- 5- أمر الله أحمد البساطي (1998): التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، د ط، الاسكندرية.
- 6- البساطي، أمر الله أحمد(1988):قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف،الاسكندرية .
- 7- المولى، موفق مجيد(1999):الأعداد الوظيفي بكرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،عمان .
- 8- إسماعيل، طه واخرون(1989):كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي،القاهرة .
- 9- إبراهيم سلامة (1997) اللياقة البدنية، نبع الفكر، د ط، دجا.
- 10- حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية الاسكندرية.
- 11- حسين قاسم حسين (1989): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان.
- 12- حمادة مفتي إبراهيم (2001) التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، مصر .
- 13- كمال عبد الحميد، حمد صبحي حسين (1998): اللياقة البدنية والأسس النظرية، الإعداد البدني، طرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- محمد إبراهيم شحاتة (2006): أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، د ط، الاسكندرية.
- 15- محمد حسن علاوي (1998): علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب، ط1، القاهرة.
- 16- محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب، ط3، القاهرة.
- 17- مفتي إبراهيم (2013): الجمل الخطية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.

- 18- مفتي إبراهيم (1994): الدفاع البناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة.
- 19- مفتي إبراهيم سلامة (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الكتاب الحديث، ط2، القاهرة.
- 20- موفق أسعد محمود (2011): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، د ط، عمان.
- 21- سالم، مختار (1988): كرة القدم، لعبة الملايين، ط2، مؤسسة المعارف، بيروت .
- 22- عصام الدين عبد الخالق (1990): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- عصام الدين عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة
- 24- قاسم حسين (1998): تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان.
- 25- تركي حسن سلام جبار ( دون سنة): كرة القدم تعليم وتدريب، د ط، دب .

### **الرسائل الجامعية:**

- 1- بوراشيد هشام (2015) " دور وأهمية عناصر اللياقة البدنية ( المداومة- السرعة - القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة "، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة قسنطينة 2، الجزائر.
- 2- حدادي الطيب (2018)، اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر
- 3- ملياني عبد الرزاق (2017)، الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.

### **المواقع الإلكترونية:**

- 1- موقع الاتحاد الإفريقي لكرة القدم ar.cafonline.com
- 2- موقع الاتحاد الدولي لكرة القدم ar.fifa.com
- 3- موقع صوفا سكور الرياضي المختص www.sofascore.com

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

