



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

القسم : تدريب رياضي

الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
( ماستر )

واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15 لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لاندية القسم الولائي سطيف

اعداد الطالبان:

إشراف الاستاذ:

د. نمر سليمان

نواوي تقي الدين

هلال محسن

السنة الجامعية : 2020/2021

## شكر

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال - صلى الله عليه وسلم:  
(مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ، لَا يَشْكُرُ اللَّهَ)

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين. القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ  
. ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة يوسف آية 76.... صدق الله العظيم

وقال رسول الله (صلي الله عليه وسلم): "من صنع إليكم معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما  
. ( تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم كافأتموه" ..... ) رواه أبو داوود

... وأثني ثناء حسنا على

وأیضا وفاءً وتقديراً وإعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر لأولئك المخلصين الذين لم  
يألوا جهداً في مساعدتنا في مجال البحث العلمي، وأخص بالذكر الدكتور الفاضل: نمر  
سليمان على هذه الدراسة وصاحب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية،  
فجزاها الله كل خير.

, ولا أنسي أن أتقدم بجزيل الشكر....." الذي قام بتوجيهنا طيلة هذه الدراسة

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ  
فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا  
شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ  
يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِيمٌ ﴿النور: 36﴾

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وحده وأصلي وأسلم على من لا نبي بعده محمدا وصحبه وبعد:

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في الدنيا إلى الوالدين الكريمين رمزا ووفاء وإخوتي زكرياء ويونس وخاصة إلى أمي العزيزة التي سهرت من أجلي الليالي وجميع أفراد العائلة كل باسمه دون استثناء.

إلى شريكي وصديقي العزيز ذوادي تقي الدين (امين) .

إلى جميع أصدقائي وخصوصا أيمن علاء رفيق آية سفيان سامي نزييم يعقوب يونس إلياس زيزو مروان محمدالعيد بلال محمد لعجال .

إلى زملائي وزميلاتي وبالأخص أسيد مهدي عبد القادر يوسف رشيد أكرم .

إلى كل أعمامي وعماتي وإلى كل أخوالي وخالاتي.

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد.

وأخير إلى أستاذ المشرف نمر سليمان.

محسن

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله وحده وأصلي وأسلم على من لا نبي بعده محمدا وصحبه وبعد:

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى أعز ما أملك في الدنيا إلى الوالدين الكريمين رمزا

ووفاء وإخوتي وأخواتي وخاصة إلى أمي العزيزة التي سهرت من أجلي الليالي وجميع

أفراد العائلة كل باسمه دون استثناء.

إلى شريكى وصديقى العزيز هلال محسن .

إلى جميع أصدقائي.

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد.

خاصة الأستاذ رتاب حسام

وأخير إلى أستاذ المشرف نمر سليمان.

تقى الدين

## قائمة المحتويات:

شكر
اهداء
قائمة المحوايات
قائمة الجداول
قائمة الأشكال
الملخص باللغة العربية
الملخص باللغة الإنجليزية
مقدمة
أ - ب

## الجانب المنهجي

الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1-1 الإشكالية
5	2-1 الفرضيات
5	3-1 أهداف البحث
5	4-1 أهمية البحث
6	5-1 تحديد المفاهيم و المصطلحات
7	6-1 الدراسات السابقة
11	7-1 مميزات الدراسة الحالية

## الجانب النظري

الصفحة	الفصل الثاني: التحضير البدني
13	تمهيد
13	1-2 لمحة عن التحضير البدني
14	2-2 مفهوم التحضير البدني في كرة القدم

14	2-3 أنواع التحضير البدني في كرة القدم
14	2-3-1 مرحلة الإعداد البدني العام
15	2-3-2 خصائص الإعداد البدني العام
15	2-3-3 مرحلة الإعداد البدني الخاص
15	2-3-4 خصائص الإعداد البدني الخاص
16	2-3-5 مرحلة الإعداد البدني للمباريات
16	2-4 أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
17	2-5 الصفات البدنية و طرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
17	2-5-1 تعريف اللياقة البدنية
17	2-5-2 مكونات اللياقة البدنية
18	2-5-2-1 القوة
20	2-5-2-2 السرعة
21	2-5-2-3 المرونة
23	2-5-2-4 التحمل
24	2-5-2-5 الرشاقة
27	2-6 الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
27	2-6-1 طريقة التدريب المستمر
27	2-6-2 طريقة التدريب الفتري
27	2-6-3 طريقة التدريب التكراري
27	2-6-4 طريقة التدريب الدائري
28	2-6-5 طريقة stretching
28	2-6-6 طريقة تدريب المحطات
28	2-6-7 طريقة تدريب المتغير
29	خلاصة

الصفحة	الفصل الثالث: كرة القدم
30	تمهيد
31	1-3 تعريف كرة القدم
31	1-1-3 التعريف اللغوي
31	2-1-3 التعريف الإصطلاحي
31	3-1-3 التعريف الإجرائي
31	2-3 نبذة تاريخية عن كرة القدم في العالم
32	3-3 كرة القدم في الجزائر
34	4-3 المبادئ الأساسية لكرة القدم
35	5-3 قوانين كرة القدم
37	6-3 طرق اللعب في كرة القدم
39	7-3 أهداف رياضة كرة القدم
39	8-3 خصائص كرة القدم
40	9-3 القيم التربوية لرياضة كرة القدم
42	10-3 أهمية كرة القدم في المجتمع
44	خلاصة

الصفحة	الفصل الرابع: الخصائص العمرية لفئة الأصغر U15
45	تمهيد
46	1-4 المراهقة
46	2-4 ماهية المراهقة
46	3-4 مفهوم المراهقة
46	أ: التعريف اللغوي

47	ب: التعريف الإصطلاحي
47	4-4 المرحلة العمرية U15
47	5-4 الخصائص الفسيولوجية للمرحلة العمرية U15
49	6-4 خصائص النمو في المراهقة
50	خلاصة

### الجانب التطبيقي

الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
52	تمهيد
53	1-5 الدراسة الإستطلاعية
53	2-5 منهج الدراسة
54	3-5 متغيرات الدراسة
54	4-5 مجتمع و عينة الدراسة
55	5-5 أساليب جمع البيانات
55	6-5 الخصائص السيكومترية لأدات الدراسة
56	7-5 تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
56	8-5 خطوات إجراء الدراسة الميدانية
58	خلاصة

الصفحة	الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج
59	1-5 عرض و تحليل النتائج
71	3-5 مناقشة النتائج في ضل الفرضيات

الصفحة	الفصل السابع: الإستنتاجات و الإقتراحات
72	1-7 الإستنتاج العام
72	2-7 الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية

75	- قائمة المصادر و المراجع
81	- قائمة الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
56	01	يوضح الإتساق الداخلي لمحاور الإستبيان
56	02	يوضح ثبات أدوات الدراسة
59	03	يمثل التحضير البدني و أهميته في تجنب اللاعبين من الاصابات
60	04	يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة البدنية لكل لاعب
61	05	يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف
62	06	يمثل مراعاة الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني
63	07	يمثل مدى اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة U15
64	08	يمثل تغييرات في اماكن التدريب
65	09	يمثل تدريب صفة المرونة لفئة 15 سنة
66	10	يمثل تدريب صفة القوة لفئة 15 سنة
67	11	يمثل تدريب صفة السرعة لفئة 15 سنة
68	12	يمثل تدريب صفة الرشاقة لفئة 15 سنة
69	13	يمثل أهمية التحضير البدني لفئة 15 سنة
70	14	يمثل أهمية التحضير البدني في التدريب

## قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
59	01	يمثل التحضير البدني و أهميته في تجنب اللاعبين من الاصابات
60	02	يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة البدنية لكل لاعب
61	03	يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف
62	04	يمثل مراعاة الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني
63	05	يمثل مدى اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة U15
64	06	يمثل تغييرات في اماكن التدريب
65	07	يمثل تدريب صفة المرونة لفئة 15 سنة
66	08	يمثل تدريب صفة القوة لفئة 15 سنة
67	09	يمثل تدريب صفة السرعة لفئة 15 سنة
68	10	يمثل تدريب صفة الرشاقة لفئة 15 سنة
69	11	يمثل أهمية التحضير البدني لفئة 15 سنة
70	12	يمثل أهمية التحضير البدني في التدريب

المخلص :

بالعربية :

تهدف الدراسة التالية الى معرفة واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى u15 في كرة القدم لدى لاعبي القسم الولائي سطيف ، دراسة ميدانية لبعض نوادي القسم الولائي سطيف صنف اصاغر ، لدراسة هذا الموضوع تم صياغة فرضية عامة مفادها : يوجد تحضير بدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة)

وللتحقق من صحة فرضية هذه الدراسة تم الإعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي حيث تم إجراء دراسة ميدانية على مدربي الفئات الصغرى 15 سنة ، ومن خلال الإعتماد على مقياس الإستبيان توصلت الدراسة الى ما يلي :

لا يوجد محضر بدني خاص في الفريق

لا يوجد برنامج تحضير بدني مقنن لفئة 15 سنة

لا يتم تحضير اللاعبين بدنيا من كل الجوانب بل يتم الاعتماد على خبرة المدرب فقط

لا وجود لاي إستخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الجانب البدني

Résumé :

L'étude qui suit vise à connaître la réalité de la préparation physique des groupes mineurs u15 au football chez les joueurs du département d'état de Sétif, une étude de terrain de certains clubs du département d'état de Sétif, une classe des plus petits. étudier ce sujet, une hypothèse générale a été formulée que : Il y a une préparation physique dans les petits groupes (15 ans

Pour vérifier la validité de l'hypothèse de cette étude, notre étude s'est appuyée sur l'approche descriptive, où une enquête de terrain a été menée

sur les entraîneurs des jeunes de 15 ans, et en s'appuyant sur l'échelle du : questionnaire, l'étude a trouvé ce qui suit

Il n'y a pas de record physique particulier dans l'équipe

Il n'y a pas de programme de préparation physique réglementé pour les 15

Les joueurs ne sont pas préparés physiquement de tous les côtés, mais s'appuient uniquement sur l'expérience de l'entraîneur

Les entraîneurs n'utilisent pas de méthodes d'entraînement modernes pour développer l'aspect physique

## مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا .

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

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد : (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها ) ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (المجيد، 1997)

وقد شملت دراستنا ثلاث جوانب ، الجانب المنهجي الذي يتكون من فصل الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة ،ثم الجانب النظري الذي يتناول ثلاث فصول الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى مفهوم التحضير البدني ، وأنواع التحضير البدني مع ذكر مراحلها ، كما تناولنا أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم و طرق تنمية عناصر اللياقة البدنية أما الفصل الثالث فقد تطرقنا إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية

والقوانين المنظمة لها، وكذا طرق اللعب في هذه اللعبة ، وكذا المنافسة ، كما قمنا بذكر الأهداف ، أهمية ، خصائص ، و القيم التربوية لرياضة كرة القدم ، أما الفصل الرابع فقد تطرقنا الى ، خصائص ، تناولنا فيه التعرف المراهقة بصفة عامة U15 الخصائص العمرية لفئة الأصاغر ، الخصائص الفيسيولوجية للمرحلة العمرية U15 النمو في المراهقة، ثم التعريف بالمرحلة العمرية U15.

أما الجانب التطبيقي يتكون ثلاث فصول، الفصل الخامس تم ذكر الطرق المنهجية للدراسة، أما الفصل السادس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة، ومناقشة النتائج في ضل الفرضيات ،أما الفصل السابع و الأخير قمنا بالإستنتاجات و إقتراح الفرضيات المستقبلية .



# الجانب المنهجي



## 1-1- الإشكالية :

يعتبر التحضير البدني ضرورة قصوى في كرة القدم قصد تطوير القدرات و الامكانيات و المهارات حيث تنقصر على القدرة البدنية على صفات ( القوة , السرعة , التحمل , ارشاقة , التوازن )

ويعتبر التحضير البدني من اهم العوامل لتحقيق النجاح و بلوغ الدرجات العليا و هذا ما جاء ما جاء في الدراسات و الابحاث المتتالية عند الكثير من الباحثين مثل تأثير التدريب المدمج على التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 15 سنة , والتي تهدف الى توضيح اهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى للاعبين.

ومن اجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم الذي يهيمن الى بلوغ بالرياضي الى اعلى المستويات و جب على الأخصائيين والخبراء في اللعبة اتباع واعداد برامج تدريبية مقننة علميا متضمنة المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي والتي لا يمكن تجاهلها ولا الاستغناء عنها في أي حال من الأحوال ونذكر منها مبداء التدرج؛ التسلسل المحكم للحمولة؛ التناوب وغيرها إضافة الى اساسيات التدريب الحديث واحترام الجرعات والاحمال التدريبية؛ وكذلك اتباع طرائق اساليب حديثة في المجال التدريبي . خاصة لدى الفئات الصغرى

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية . (علاوي، 1994م) والسماة الإرادية

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات ( الشدة والحجم ) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار (B-Leveque, 1987) كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم

كما ذكرنا سابقا خاصة لدى الفئات الصغرى بحيث ان هذه المرحلة من العمر تعتبر مرحلة جد حساسة من ناحية النمو من جميع النواحي ( البدنية , النفسية , الفيزيولوجية , العاطفية , الاجتماعية ... ) ويعتبر التحضير البدني عنصر هام في تكوين واعداد جيل مميز من اللاعبين؛ يمكن الاعتماد عليهم في المحافل الدولية والعالمية الكبرى هذا ما وجب الاعتناء بهم وتعليمهم وتكوينهم من جميع النواحي وتسخير كل الإمكانيات في سبيل ذلك .

ف: ماهو واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة) في كرة القدم

التساؤلات الجزئية:

1-هل يوجد للاعبى الفئات الصغرى برنامج مقنن لتحضير البدني ؟

2-هل استعان لاعبو الفئات الصغرى بمحضر بدني لتطوير قدراتهم البدنية؟

1-2- الفرضيات :

الفرضية العامة:

يوجد تحضير بدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1- للاعبى الفئات الصغرى برنامج مقنن لتحضير البدني.

2- استعان لاعبو الفئات الصغرى بمحضر بدني لتطوير قدراتهم البدنية.

1-3- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- معرفة جاهزية لاعبي الفئات الصغرى من الناحية البدنية.
- معرفة ما ان كان لاصناف الصغرى برنامج مقنن لتحضير البدني
- معرفة ما ان كان لاصناف الصغرى محضر بدني يشرف عللا تدريبهم .

- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين الأصناف الصغرى .

#### 1-4- أهمية البحث :

- لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين لمعرفة :
- واقع التحضير البدني للأصناف الصغرى 15 سنة.
- ما مدي التحضير البدني في تطوير المستوى المهاري والبدني والخططي للاعبين .
- أثر الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي.
- وإثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة و كذلك نهدف إبراز أهمية الاهتمام بالتحضير البدني لدى الفئات الصغرى u15

#### 1-5- تحديد المفاهيم :

##### ❖ التحضير البدني:

##### لغة:

**حضر:** يحضر فهو محضر / حضر للشئ:أعدده، هيأه، جهزه .

**البدني:** جمع أبدان: جسد الانسان ، ما سوى الرأس والأطراف من الجسم .

وهو يعني هنا إعداد جسد الإنسان بما يتناسب معه

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

**الاجرائي:** ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة.

كرة القدم :

**التعريف اللغوي:** كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ" Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " .

**اصطلاحاً:** أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة

**اجرائياً:** هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوماً

**فئة العمرية الصغرى U15:**

**لغة:** ( البلوغ هي كلمة لاتينية الأصل ( puberté ) ، أو ( mubilité ) ، ومعناها الوصول إلى البلوغ والإدراك، وسن البلوغ هو سن التأهل إلى الزواج) (نور حافظ، 1990، ص48).

**اصطلاحاً:** مرحلة النضج هي من 11-12 سنة بالنسبة للبنات، ومن 12-13 سنة بالنسبة للذكور، وهي المرحلة الممتدة بين مرحلة السن المدرسي المتأخر، ومرحلة البلوغ المتأخرة (pubertaire) للذكور من 14-15 سنة، أما الإناث من 13-14 سنة وهي مرحلة بطيئة النمو تستقر فيها الانفعالات، يظهر فيها الطفل طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي، ويظهر ضعف القدرة على المثابرة والجهد والانفرادية، حيث هي مرحلة إتقان للخبرة والمهارات العقلية والحركات، وبذلك ينتقل من الكسب إلى مرحلة الإتقان، ويزداد ميله لحب المغامرة و المنافسة القوية، حيث يظهر اختلافات ملحوظة من الناحية الجنسية بين الذكور والإناث، وهذا ما ينجر عنه توجه الذكور إلى الألعاب العضلية العنيفة، والبنات إلى الألعاب الأقل عنفاً (( .والسن الأفضل للتعلم الحركي يسمح باكتساب التقنيات الرياضية القاعدية على شكل عناصر و احتمال أكبر معالجة (الانحراف العقلاني الموجه) وتعدد التوسعات للمؤشرات الحركية، وتمتاز قدرات التعليم في هذه المرحلة بكونها مستعملة دفعة واحدة من أجل استيعاب الحركات الدقيقة كل مرة، يجب العمل بحذر في النهاية كي لا نجعل الحركات الغير مكيفة آلية(أخطاء حركية)

وتجنب الاستمرار في التعلم مع التقوية)) (P324.1997.weineck Jurgen) ((يقول  
لديسلاف (H.ladislave) أن هذه المرحلة تتطلب تطوير التوافق وتعلم الحركات السهلة  
والصعبة من خلال التمرينات المطبقة)) (la dislave.H.1984.P82). ويقول أيضا  
كورت (Korte) انطلاقا من وجهة نظرة التطور الحركي فان هذا العمر هو أفضل عمر  
زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة (P117.1997.competition de  
sport.Korte.)

**التعريف الاجرائي:** تتكون هذه الشريحة كما يطلق عليهم اسم (الاصاغر) وهذه المرحلة العمرية  
هي بداية تكوين الشخصية حيث يصاحبها تغيرات سايكولوجية بالنسبة لهم منها اثبات الذات

### 1-6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد  
لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات  
سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشابهة وفي  
بعض الجوانب أو بعض النواحي ومن بين الدراسات المشابهة نجد

#### الدراسة الأولى:

مذكرة بعنوان: (( فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة  
المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير)) .

وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسمي فريدة ،  
أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية  
والرياضية سيدي عبد الله .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي ، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة .

#### الدراسة الثانية:

مذكرة أخرى بعنوان: ( أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15).

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية .

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

### الدراسة الثالثة:

**عنوان البحث:** أهمية الأعداد التحضير البدني قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

**من أعداد الباحث:** عبدالسلام مقبل الريمي

**مكان الباحث:** معهد التربية البدنية و الرياضية- سيدي عبد الله- الجزائر -

**سنة الناشر:** 2004- 2005

**مشكلة البحث:**

- 1- هل الإعداد البدني قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أيجابية؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي البدني الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟
- 3- هل يرتبط الإعداد البدني قصير المدى (البدنية, و التكتيكية , و التقنية) ارتباط مباشر او آليا؟

**فرضيات البحث:**

- 1- الإعداد البدني قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أيجابية.
- 2- عدم وجود الأخصائي البدني الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3- يرتبط الإعداد البدني قصير المدى (البدنية, و التكتيكية , و التقنية) ارتباط مباشر او آليا.

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي (المسحي) .

**مجتمع البحث:**

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة

**عينة البحث:**

52 حاصلين على الشهادة متوسط, 60 حاصلين على الشهادة بكالوريا, 48 حاصلين على الشهادة تقني سام, 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة, 14 حاصلين على شهادة ماجستير

أدوات الدراسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.

**نتائج الدراسة:**

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى لتي تقول أن التحضير البدني قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سوا السلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة ,وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أن عدم وجود الأخصائي البدني الرياضي المدرب يقع على آهلها لإعداد البدني للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في آمل طاقاته من اجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق

**7- اوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة و المشابهة وموضوع الدراسة:**

من حيث المنهج :استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، وهو نفس المنهج الذي نعتد عليه في دراستنا.

من حيث مجتمع البحث: يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

من حيث النتائج: اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة والمثابرة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات

- توجيه الباحث الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
  - الى تحديد متغيرات البحث والدراسة.
  - تحديد المقياس المناسب.
  - اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
  - تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
  - توجيه الباحث الى كيفية اختيار مقياس.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

#### 1-7- مميزات الدراسة الحالية :

- القيام بدراسة المسحية في عز جائحة الكورونا
- U15 الصغرى التطرق الي دراسة جانب التحضير البدني لدى الفئات
- دراسة واقع التحضير البدني



# الجانب النظري

## تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية (ياسين، 1992)

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفيتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية

أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته.

## 2-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات

الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما اكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين دليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

### 2-2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات (R.telman, 1991) البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدٍّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (عبد، 2001).

### 2-3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول

أن تحققها خلال فترة معينة (شعلان، 1994 )

فعليةا يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية (najem, 1998) لدى اللاعبين

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

### 2-3-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها

مندرجة العمل الكلية. %80- % حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70)

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من

الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (حماد).

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (وآخرون، 1989).

### 2-3-2 خصائص الإعداد البدني العام :

-شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام

-ان مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد العام تختلف من إلى أخرى رياضة

-يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الاقل الى الأكثر

-التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية

-يتم الانتقال من الاعداد البدني لى الخاص تدريجيا

-لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للاعداد البدني العام والاعداد الخاص

تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر

(عامر سعيد الخيكانى , سيكولوجية كرة القدم , 2011 ص 68)

### 2-3-3- مرحلة الإعداد الخاص

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد

الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين

الأداء المهاري, والخططي وتطويره, واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة

باللعبة ,مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان

الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (حماد، التدريب الرياضي الحديث،

2001).

### 2-3-4- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري (حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم).

### 2-3-5- مرحلة الإعداد للمباريات:

- تستغرق هذه المرحلة من (3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري.
- خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.
- إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص. (طه إسماعيل وآخرون)

### 2-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

- إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.
- وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر

التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (مختار، 1988).

### 2-5- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

#### 2-5-1 تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس بوخير ولارسون" على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها "القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة". ويعرفها "كوباتوفسكي" السوفيتي "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي (مختار، 1988).

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية

والأسبوعية والفترية والسنوية ،ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعا واضحا، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب والرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

### 2-5-2- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

\* صورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري.

\* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

- القدرة العضلية.

- الرشاقة.

- المرونة.

- السرعة.

"أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها General motor ability كما إعتبر القدرة الحركية العامة" بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين التاليين :

- توافق الذراع والعين.

- توافق القدم والعين.

## 2-5-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (وآخرون س.، 1987).

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية (حسنين، 1984).

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (سلامة، 1980)

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

## -أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

أولاً : القوة العامة:

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

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.

- التمارين بواسطة الكرات الطبية.

- التدريب الدائري. (ناجي، 1989)

ثانيا: القوة الخاصة:

ونقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (مختار، 1988)

- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

( بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه %6- % تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4) المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان % لاتتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5

تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

- أهمية القوة:

للحظة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (حسنين ك.، 1997)

تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثل الفوسفو كرياتين والجليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات المفاصل.

**2-2-5-2- السرعة:**

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على

سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (الصفار)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

**أنواع السرعة**

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولاً: سرعة الإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ناجي، 1989)

ثانيا: سرعة الحركة:

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

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك السرعة الحركية للذراع أو السرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب. (خريبط، 1989)

طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

أ- طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة ردّ الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك ردّ الفعل البسيط و ردّ الفعل المعقد.

ج- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب. (خربيط، 1989)

أهمية السرعة:

إن السرعة تعمل على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من (ATP)، وأدينوزين ثلاثي الفوسفات (CP) الكرياتين فوسفات)

2-5-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (سلامة، 1980)

- أنواع المرونة:

تتقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة

أكبر. (سلامة، 1980)

- طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب

التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة. (مختار، 1988).
- أهمية المرونة:

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشوء الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

### 2-5-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة.

(taelman, 1990)

أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

أولاً: التحمل العام:

وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة (طه إسماعيل وآخرون) المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال (بطرس، 1994) زمن المباراة.

**طرق تطوير التحمل:**

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير صفة التحمل يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة واختيار واحد مكن الطرق ونسب حصتها في التدريب الفردي ومقدار البناء ومرحلة التدريب، فهناك طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة، بحيث إذا توفرت مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية يؤدي ذلك إلى استعمال واجبات البناء والتطور المناسب في الإعداد العام والخاص، ويظهر الترابط الأمثل بين الطرق والوسائل لبناء التحمل وتطويره عند التدريب الرياضي، حيث يجب انسجام صفة التمرين مع تبادل العلاقة بين مسار مكونات التحمل وعناصره، وأكد الباحثون أهمية طرائق التدريب في زيادة بناء التحمل العام والخاص وتطويرها.

إن التغيرات الإرادية للشدة والوزن الحركي تؤدي إلى إزالة التعب خلال التحمل، بينما تؤدي تغيرات المسار الحركي إلى بناء قابلية التحمل وتطويره، حيث تؤكد الدراسات على أهمية تكيف الأجهزة الوظيفية من أجل الحصول على المستوى العالي في الألعاب وفعاليات التحمل.

كما تؤكد على توافر علاقة وثيقة بين تطور التحمل الخاص وزمن التدريب الفترتي، إذا تم تحقيق نظري التكيف، ففي حالة صعوبة انسجام وظيفة الأجهزة جميعا يجب تغيير الشدة وتكيف الأجهزة الوظيفية على الحمل الدائم. (حسين ق.)

### أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من ( كماله  $O_2$  حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين ) أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.  
(R.telman, 1991)

### 2-5-2-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس. (ياسين، 1992)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.  
(محجوب)

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

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

8-2-5-2- مكونات الرشاقة:

أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن:يعني المقدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

ج-التوافق:يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (سويد)

طرق تطوير الرشاقة

ما من شك في أن تعدد طرق تدريب الرشاقة من الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والطرق الرئيسية التي تستخدم في تدريب الرشاقة هي الطرق الشائعة لطريقة التدريب الدائم والفتري والتكراري إلا أن هناك أسلوب يستخدم من أجل تنفيذ هذه الطرق وتحصل زيادة في زمن الجهد المبذول عند تكامل الحركة وتزداد الصعوبة بصورة دائمة في زمن إضافي للحصول على التمارين الإضافية.

كما يحصل تداخل بين التصرفات التيس يتم التكيف عليها مع التصرفات التي يتم التكيف عليها في بناء الرشاقة وتظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1-تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث

يتم تنفيذ حركات الرشاقة.

2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.

3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.

إن أي أسلوب من الأساليب السابقة يمكن تنفيذه وفق طرق متعددة، ويجب التركيز في فن الأداء الحركي على الحركات التي يتقنها الرياضي والتي تدخل تحت نطاق اللعبة الرياضية فضلا عن الحركات التي تدخل في نطاق الصفات البدنية والتي يزاولها الرياضي وفق ظروف ثابتة.

إن أهم الوسائل لتطوير الرشاقة تتم بواسطة الآتي:

- مقدار المقاومة التي يتم التسلط عليها في المنافسة الرياضية طبق لوزن الرياضي.

- تغيير شدة الرياضي لتمارين المنافسات والتمارين المساعدة.

- مقدار المقاومة أثناء استعمال التمارين الخاصة، الثابتة والمتحركة وخلال تطوير الرشاقة الجديدة يجب الإنتباه إلى:

أ- ضبط حركات الرشاقة الجديدة وإضافة بعض تمارين الرشاقة بإستمرار لضمان رصيد عدد الحركات حيث يؤدي تعلم التوافق الحركي الجديد إلى زيادة علاقته بالحركات القديمة.

ب- تعلم حركات جديدة دون إنقطاع بينما تضعف الرشاقة عند تعلم حركات جديدة خاصة في الألعاب والفعاليات التي تحتاج على ضبط تمارين صعبة.

ج- تطوير القوة والسرعة التي يتطلبها الأداء الحركي طبقا لقواعد تنميتها.

د- وضع تمارين تطوير الرشاقة في بداية الوحدة التدريبية. (حسين ق.).

### أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها، التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي

وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالإصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات وإقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات (weinek, ) الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

### 2-6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

#### 2-6-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع (Bernard) من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.

#### 2-6-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة /دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة: ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

### 2-6-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند (Dornhof) التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع.

### 2-6-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

### 2-6-5- طريقة Stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الإسكندنافيين وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية، وتهدف إلى تحسن المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

### 2-6-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (مختار، 1988)

### 2-6-7- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية . (ياسين، 1992)

### خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفاً من الأهداف الأساسية يؤديه الرياضي نفسه لتطوير اللياقة البدنية.



تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوها بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، ( FIFA )، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

### 3-1 - تعريف كرة القدم:

#### 3-1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

#### 3-1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع". (جميل، 1986)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

#### 3-1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة،

في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 3- 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاربز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ

الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها".  
(المولي، 1999)

### 3-3- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رابيس "، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طلبة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان

" محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (تلي)

#### النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

#### 3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى. (الجواد)

3-5- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء ) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
  - **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
  - **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (الصفار)
- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي:
- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
  - **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.
  - **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين
- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (وآخرون ع.)
- **ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (وآخرون ع.)
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
  - . ركل أو محاولة ركل الخصم
  - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
  - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
  - . الوثب على الخصم.
  - . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
  - . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
  - . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
  - . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (الصفار)

- **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (الجواد)
- **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .
- **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. (الصفار)

### 3-6- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

#### • طريقة الظهير الثالث ( WM ):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية

الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

#### • طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع، الهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

#### • طريقة متوسط الهجوم المتأخر: ( MM )

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمزيقات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (الحق ر.، 1997)

#### • طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

#### • طريقة 4-3-3:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط... (الحق ر.، 1997)

#### • الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحثة وضعها المدرب الإيطالي ( هيلينكوهيريرا Helinkouherera ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

• الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

- الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين )...

3-7- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (منهاج التربية البدنية، 1984)

3-8- خصائص كرة القدم :

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

**1- الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا

جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

**2- النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع

الزملاء.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

**3- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في

جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

**4- التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم

والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

**5- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط

بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**9- الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج

البطولة مطول ( سنوي ومستمر ), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

**7- لحرية:** اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك

حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه

الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " (زيدان، 1995).

### 3-9- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا , فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.

- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.

- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.

- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات

وتخلصه من التردد والخجل والأناية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعنوانية ) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (زيدان، 1995)

### 3-10- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

**\* الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

**\* الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

**\* الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرباتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

**\* الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (الخولي، 1996)

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

### تمهيد:

من الأهمية أن يدرس مدربي الفئات الصغرى النمو و التطور البدني والحركي و الاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين، لان من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي .ولقد حاولنا في هذا الفصل التركيز على معرفة معدل النمو في المرحلة السنية الواحدة الذي يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب طبقا للسمات المميزة لنموهم.

#### 4-1- المراهقة :

المراهقة بمعناه العام هي التي تبدأ ببلوغ وتنتهي بالرشد ، فهذه عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها (فؤاد السيد الباهي، 1975 ،ص. 257) تبدأ المراهقة من 12 إلى 17 سنة عند كل من مشال و مارتين بحيث تطراً على هذه المرحلة عدة تغيرات أو تحولات نفسية و مرفولوجية والتي غالباً ما تعزى إلى البلوغ، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بهيكله شخصيته و هويته (S.Martin, Attali.M) ( 2010, p. 414 )

#### 4-2- ماهية المراهقة:

هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشباب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل.

وهي كذلك مرحلة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي التي تطراً على الأبناء في فترات معينة من أعمارهم (إيمان أبو غربية، 2007 ،ص. 174).

#### 4-3- مفهوم المراهقة:

أ. لغة :

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (إبراهيم أنس و آخرون، 1972، ص. 278) و تعني قارب الاحتلام (موفق مجيد المولى ، 2010 ،ص. 53).

- وتعني المراهقة في القاموس العربي " الاقتراب من الحلم "، يقال في اللغة "راهق "

بمعنى لحق أو دنا.

- ونقصد بالمراهق: الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج(عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976 ،ص. 186).

اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الانجليزية adolescence من فعل adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي (مصطفى فهمي، 1974 ،ص. 27) (حسام أحمد محمد أبو سيف، 2011 ،ص. 305).

ب. اصطلاحاً :

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن عيسوي ، 1999، ص.100.) كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمرحلة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السالم زهران، 1977 ،ص. 289 .)

وعرفها أحمد عزت راجح بأنها تلك المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف

الجنسية ، وقدرة الفرد على التناسل، وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج. ( حسام أحمد محمد أبو سيف، 2011 ،ص. 305)

### 4-4-المرحلة العمرية U15

#### • المراهقة المبكرة (11 الى 14سنة) :

إن معدل سن بدء النمو المتدفق هو (9 ونصف) سنة للبنات، و (11 ونصف) للأولاد. وتتم البنات بأسرع نمو في الطول في سن (11 ونصف) والأولاد في سن (13 ونصف) سنة في المتوسط ( نبييلة احمد عبد الرحمن وآخرون، 2011 ،ص. 89).

#### 4-5-الخصائص الفسيولوجي للمرحلة العمرية U15:

في هذه المرحلة تتغير وظائف جميع أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة، لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي، يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول، كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة اكبر من نمو الأوردة والشرابين، ويزداد ضغط الدم، وتتمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي، وتتمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة نفسها تقريبا. ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي إلى زيادة الشهية للأكل عند المراهق (سامي محمد ملحم، 2014 ،ص. 356).

#### • النمو البدني والحركي:

من أكثر مظاهر النمو في هذه المرحلة ظهور أعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة وتحت الإبطين وخشونة الصوت وتضخمه، ولدى البنات بظهور الشعر في نفس المناطق من الجسم بالإضافة إلى بروز الثديين، واستدارة الأرداف. يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة

من مراحل الطفولة الثالث التي تم التعرض لها، ولكن معدل هذا النمو عند البنات أسرع من البنين، وقد تصل البنت إلى أقصى طول لها وإلى أقصى وزن في حوالي سن 16 سنة تقريباً، بينما يصل الولد إلى أقصى طول وأقصى وزن في سن 18 سنة تقريباً، ولكن عموماً فإن نمو الطول والوزن لدى الجنسين قد يستمر إلى سن 21 سنة.

وهذا الوضع الهامشي يولد لدى المراهق الشعور بالاعتراب في المجتمع، ويجعله دائم التردد في أي عمل، ويشعر بالخطأ والذنب في كل ما يفعله. نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي، فإن المراهق يكون شديد الحساسية والخجل ويشوب مزاجه عدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور إلى الحزن ومن الضحك إلى الغضب. يسعى المراهق دائماً إلى الانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب منه التخلي عن عادات مألوفة إلى عادات مجهولة لديه، هذا التحول من إن التغييرات الفسيولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة والدوافع الجنسية التي بدأت في الظهور تجعل المراهق غريباً عن نفسه، ويزداد الأمر سوءاً بإحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية، وهذا ما يقود المراهق إلى التفكير في الجنس الذي يصطدم إن آجال أو عاجلاً بمثاليته وتؤدي إلى التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي والشعور بالذنب. يميل المراهق إلى تحسين مظهره الشخصي وإثبات رجولته في وعظم تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كالمه وتصفيف شعره، وكذلك نلاحظه متمرداً على تعليمات الأسرة والمدرسة، وكل ذلك من أجل تأكيد ذاته كعضو في المجتمع.

### • النمو الاجتماعي :

الميل إلى الابتعاد عن الأسرة للتحرر من سلطتها، ومحاوله الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة. تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار و الاخلاص والعمق في الاتصال، وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة. الميل إلى تكوين صداقة مع الجنس الآخر دون محاولة إظهارها،

وتتميز هذه الصداقة إذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 66-64)

إن محاولة الانضمام إلى عالم الكبار تبدو في المشاركة الفعالة في الحفلات وتأدية الواجبات وفي الإسهام في الأعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والالتزام بالواجبات نحو جماعة الأصدقاء (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 66).

#### 4-6- خصائص النمو في المراهقة :

ويمكننا الآن نذكر خصائص النمو عند المراهقين، فهو أولا واضح " الجنسية" إذ تزيد الاختلافات بين جسم الذكر و جسم الأنثى، بل يكون النمو الخاص بالفتاة أكثر تبكيرا وقصرا من نمو الشاب، وثانيا، يأخذ النمو غالبا عند البلوغ شكل يسمى (50 أزن) على أساسها يمكن تفسير الاضطرابات التي تثيرها لدى الوالدين وأخيرا، يبدو النمو " كتشكيل" بمعنى الكلمة إذ تتضح الفروق الفردية، أما العناصر الوراثية التي كانت كامنة عند الطفل فتهدم وتحدد معالم مزاج كل فرد، وهكذا يأخذ المراهق شكله، وهذا ما سنجده أيضا في المجال النفسي .وال يعني هذا التطور الحاسم في الجسم مقاطعة الماضي بأي شكل من الأشكال، ولكن أهمية التغيرات التي تلاحظ ترجع إلى حدوثها في نفس الوقت، ومن مجموعها أو من الارتباط بينهما ينم للجسم فيما بين الثامنة عشرة أو العشرين اتخاذا شكل جديد تماما ( محمد بن محمود آل عبد الله، 2014، ص 70.71).

**خلاصة:**

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية، جسدية، عقلية، انفعالية واجتماعية. وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسدية المفاجئة، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

الجانب التطبيقي



**تمهيد:**

بعد ان تطرقنا الى الجانب النظري، وبعد تكوين خلفية نظرية عن موضوع الدراسة ، سوف نحاول فيما يلي وضع الموضوع في اطار ميداني محاولين تحديد اهم اجراءاته المنهجية بدا بمنهج الدراسة بالإضافة الى المجتمع وعينة البحث ومجالاته والادوات المستخدمة فيه والأساليب الإحصائية.

### 5-1 - الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (جيدير)

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية سطيف ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا، توجهننا إلى بعض أندية ولاية سطيف التي تنشط في القسم الولائي، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة).

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلي لمدرسين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

### 5-2- منهج الدراسة :

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة).

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (رشوان، 2003)

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها. (محمد، 1986)

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

### 5-3- متغيرات الدراسة:

إستناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا جلياً أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل، والثاني تابع، الثالث وسيطي.

5-3-1- المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج. (sheever, 1976)

ويظهر المتغير المستقل في البحث في واقع التحضير البدني.

5-3-2- المتغير التابع: وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. (sheever, 1976)

ويظهر المتغير التابع في البحث : الفئات الصغرى (15 سنة)

#### 5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد

ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب-سكان-أو أية وحدات أخرى). (الذنبات، 1995)

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى أندية القسم الولائي لكرة القدم لولاية سطيف والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

#### 5-4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك". (زرواتي، 2007)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الولائي (اصغر 15 سنة) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:  
(%- عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (30

-العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت العينة على 16 مدربين لكرة القدم موزعين على 6 أندية:

- مدربي نادي مولودية شباب العلمة - مدربي نادي جيل مستقبل شباب العلمة

- مدربي نادي جيل الصاعد العلمة - مدربي نادي اولمبي العلمة

- مدربي نادي وفاق سطيف - مدربي نادي اتحاد سطيف

- مدربي نادي شباب بئر العرش - مدربي نادي مستقبل بازر صخرة

### 5-5- اساليب جمع البيانات :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتفيها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتدنا على الأدوات التالية:

### 5-5-1- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة

،الإقتصاد في الوقت ،الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (مرسلي)

وكانت إستمارة البحث تعتمد على محورين التي وزاعات على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا

### 5-6- الخصائص السيكومترية لاداة الدراسة :

#### 5-6-1- صدق الاستبيان :

ان المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل القدرة او الظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من اهم المعاملات لاي مقياس او اختبار حيث انه من شروط اهمية تحديد صلاحية الاختبار .

حيث قمنا بارسال 16 استمارة على 16 مدرب من 8 فرق مختلفة على ولاية سطيف في الفترة 20 أفريل 2021 ثم أعدنا ارسالها على المدربين انفسهم في الفترة 25 أفريل 2021 وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظة الخاصة بطريقة طرح التساؤلات .

جدول رقم (1) يوضح الاتساق الداخلي لمحاور الاستبيان

الجدول	الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة
برنامج مقنن	0,65	0,03
محضر بدني	0,75	0,04

5-6-2- ثبات أداة الدراسة :عبارة عن مدى إستقرار النتائج عند تطبيق الاستبيان واعادة

تطبيقه في مرحلتين مختلفتين على ان تكون النتائج المتوصل اليها متطابقة .

جدول (2) يوضح ثبات اداة الدراسة

المحور	الثبات
المحور الاول	0,675
المحور الثاني	0,821

إستخدمنا في بحثنا معامل الثبات الفا كرومباخ لمعرفة مدى ثبات اداة الدراسة ونلاحظ من خلال الجدول ان محاور الاستبيان عالية:

الثبات حيث توصلنا في المحور الاول 0,675 وفي ما يخص المحور الثاني فقد توصلنا الى 0,821 وبالتالي فإن فقرات الاستبيان ثابتة وبدرجة عالية ويمكن الإعتماد لإستقصاء الحقائق والمعلومات بغية تحقيق الهدف من الدراسة .

### 5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها من جمع المعلومات والمصادر والمراجع قمنا باجراء دراسة استطلاعية كانت لها اهداف عديدة تم ذكرها سابقا وبعد الاطلاع على عينة الدراسة وتحديدنا قمنا بارسال استمارات الاستبيان بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين المقدره ب 16 استمارة والتي يحتوي كل منها على ..... سؤالاً

قمنا بتفريغ وفرز الاسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للاجوبة لكل سؤال ، وبعدها تم حساب النسب المؤوية بالطريقة التالية :

$$100 \times \text{س} = \text{عدد التكرارات}$$

المجموع العام للعينة

$$\text{س} = \text{النسبة المؤوية}$$

### 5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

المجال المكاني:

تم إرسال الإستبيان عن طريق الايميل و منصات التواصل الإجتماعي للمدرسين

المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية مارس إلى غاية منتصف افريل 2021).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ إرسال استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 20 أفريل 2021 وتم استرجاعها بتاريخ 20 ماي 2021

**خلاصة :**

حولنا في هذا الجانب بإعتباره الإطار التطبيقي للبحث وهو من اهم الجوانب في البحث من حيث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف إختبار العينة وحدود البحث الزمانية والمكانية وإبراز الثقل العلمي لأدوات القياس وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما أوضح الباحث الادوات الاحصائية التي استعملت فيكل ذلك تمهيدا للوصول الى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها .



## 6-1- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالمدرسين:

السؤال الأول : هل التحضير البدني الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للاصابات التي يتعرض لها ؟

في الوقاية من الاصابات. الغرض منه : معرفة أهمية التحضير البدني

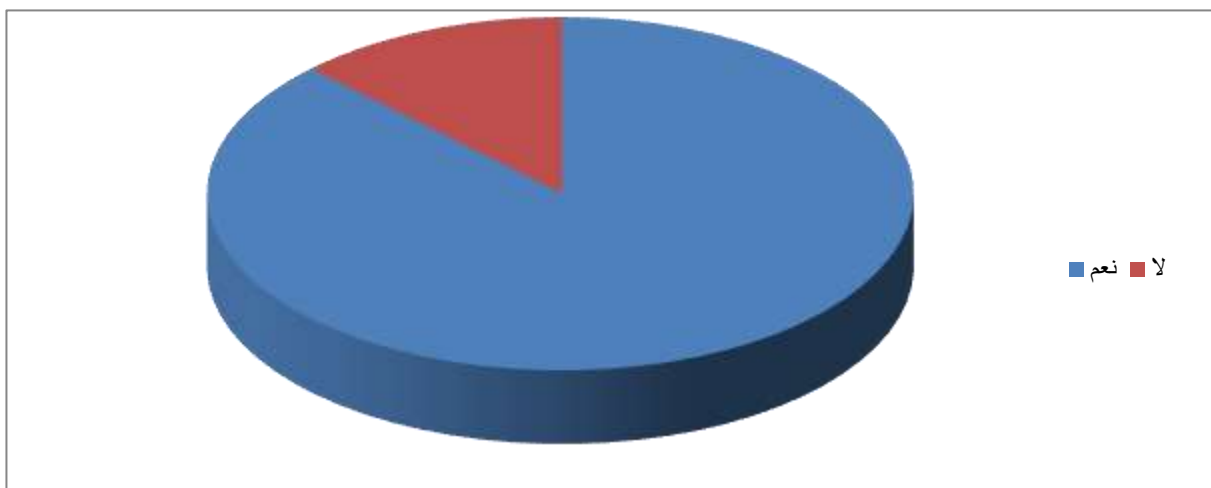
الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	02	14	16				
النسبة المئوية	%12.5	%87.5	%100	9.14	5.99	0.05	02

جدول رقم (3) يمثل التحضير البدني و أهميته في تجنب اللاعبين من الاصابات

نلاحظ من الجدول رقم (3) أن نسبة 87.5% يرون أن التحضير البدني يقي اللاعب من الاصابات التي يتعرض لها في حيث نجد أن نسبة 12.5% يرون عكس ذلك .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

و منه نستنتج أن معظم المدرسين يؤكدون أن التحضير البدني يجنب اللاعبين الكثير من الاصابات التي قد يتعرضون لها.



الشكل البياني 1 : يمثل التحضير البدني و أهميته في تجنب اللاعبين من الاصابات

السؤال الثاني : هل تعد معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب ؟

الغرض منه : معرفة مدا تشخيص المدرب للحالات البدنية لكل لاعب .

الفئات	نادرا	أحيانا	دائما	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	07	06	03	16				
النسبة المئوية	%43.75	%37.5	%18.75	%100	8.9	5.99	0.05	02

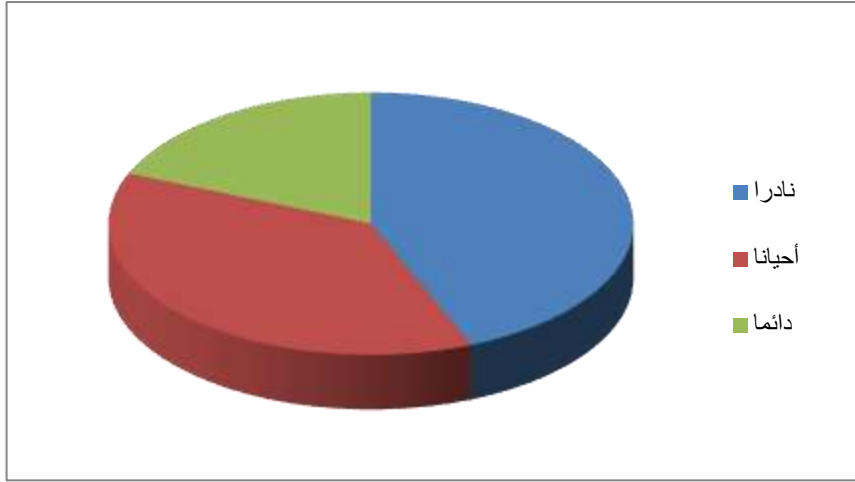
جدول رقم(4) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة البدنية لكل لاعب.

نلاحظ من الجدول رقم (4) أن نسبة %43.75 يرون انه نادرا يعدون معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب في حين أن نسبة %37.5 يرون انه أحيانا يعدون معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب في حين ان نسبة %18.75 يرون انه دائما يعدون معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب .

## الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن المدربين لا يقومون بجمع معلومات خاصة بالحالة البدنية للاعبين وهذا لا يساعدهم في تفهم امكانيات وقدرات اللاعبين .



الشكل البياني 2 : يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة البدنية لكل لاعب

السؤال الثالث : هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات و المستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف .

الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	05	11	16				

## الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

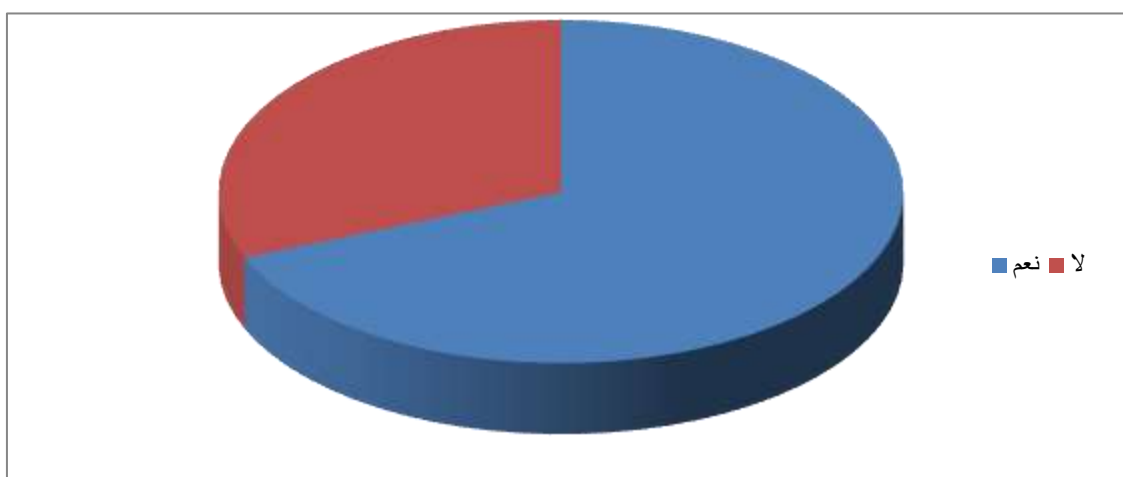
02	0.05	5.99	9.14	%100	%68.75	%31.25	النسبة المئوية
----	------	------	------	------	--------	--------	-------------------

جدول رقم (5) يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

نلاحظ من الجدول رقم (5) أن نسبة 68.75 % ترى أن ارتباط الأهداف تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب في حين نجد ، نسبة 31.25 % ترى أن ارتباط الأهداف لا تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

ونفسر هذه النتائج أن تحديد الأهداف يرتبط ارتباطا وثيقا بالمستوى و قدرات اللاعبين ، فالمدرب يسعى بأهدافه إلى بناء إمكانيات و مستوى لاعبيه.



الشكل البياني 3 : يمثل مستوى اللاعبين من الجانب مهم في تحديد الأهداف

## الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال الرابع : هل تراعي الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني؟

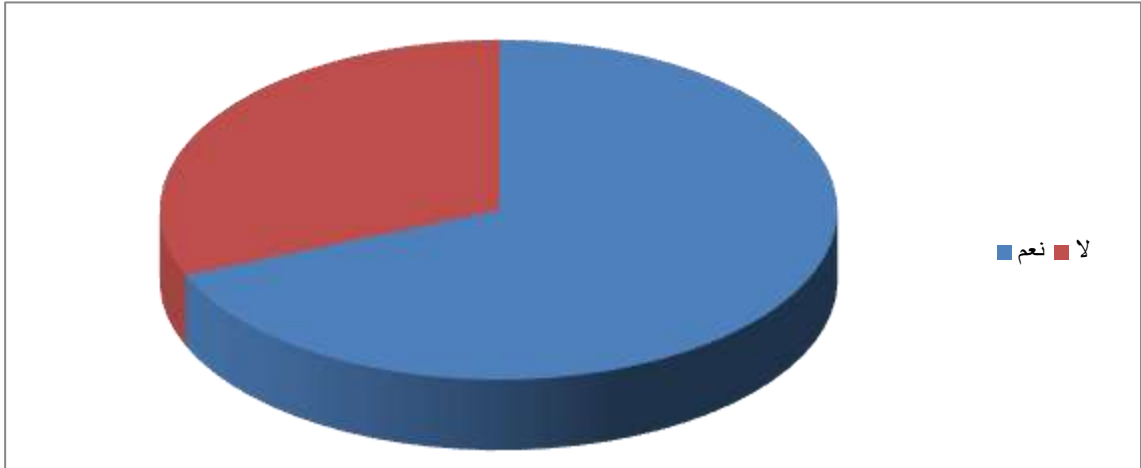
الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدرب يراعي الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني .

الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	04	12	16				
النسبة المئوية	%25	%75	%100	9.28	5.99	0.05	02

جدول رقم(6) يمثل مراعاة الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني.

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن نسبة 75 % ترى يراعي الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني ، نسبة 25 % ترى العكس

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.28 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الشكل البياني 4 : يمثل مراعاة الفروق الفردية عند اعداد برنامج التحضير البدني

السؤال الخامس : هل يتم اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة ؟

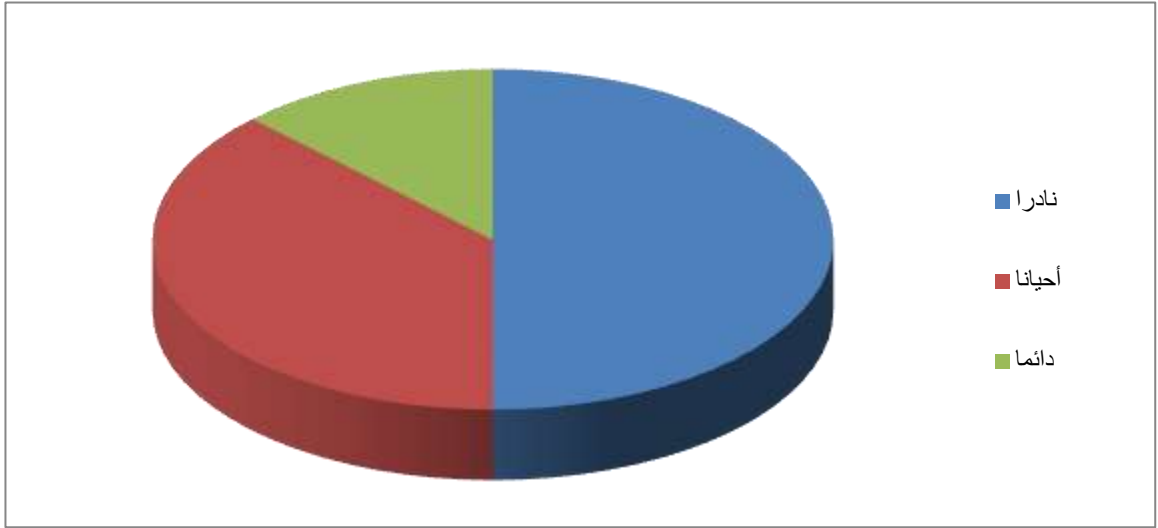
الغرض منه : معرفة صحة التحضير البدني

الفئات	نادرا	أحيانا	دائما	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	08	06	02	16				
النسبة المئوية	%50	%37.5	%12.5	%100	9.14	5.99	0.05	02

جدول رقم (7) يمثل مدى اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15س

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن نسبة 50% يرون أنه لا داع لإتباع برنامج مقنن للتحضير البدني في حين نجد نسبة 37.5% يرون بأنه أحيانا ما يجب اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني ، وتؤكد نسبة 12.5% بأنه دائما ما يعمل وفق برنامج مقنن للتحضير البدني .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الشكل البياني 5 : يمثل اتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15سنة

## الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

السؤال السادس : هل يتم برمجة حصص تحضير بدني في أماكن مختلفة عن الملعب المعتاد (من أجل تحضير بدني خاص) ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات في أماكن التدريب

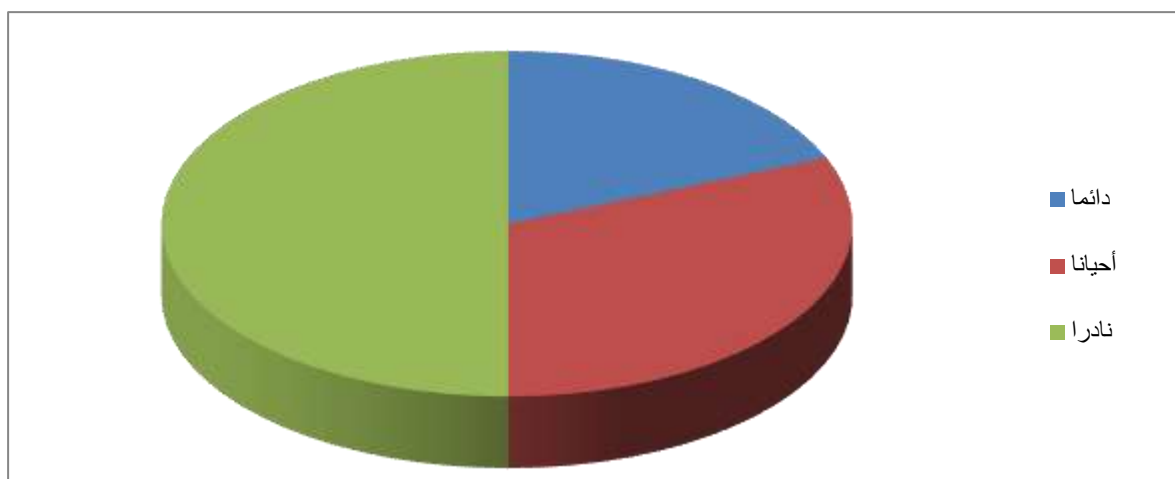
الفئات	نادرا	أحيانا	دائما	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	08	05	03	16	9.65	5.99	0.05	02
النسبة المئوية	%50	%31.25	%18.75	%100				

جدول رقم (8) يمثل تغييرات في أماكن التدريب .

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن نسبة 50% وهي الأكبر انه نادرا ما يقومون بتغيير أماكن التدريب من أجل تحضير بدني خاص ، في حين نجد أن نسبة 31.25% ترى انه أحيانا ما يقومون بالخروج عن الملعب المعتاد ، في حين نجد أن نسبة 18.75% ترى انه دائما يقومون بتغيير الملعب المعتاد .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 9.65 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج من خلال هذه النتائج أن معظم المدربين لا يبرمجون حصص تدريبية خارج الملعب



المعتاد .

الشكل البياني 6 : يمثل تغييرات في اماكن التدريب

السؤال السابع: هل تقوم بتدريب صفة المرونة لفئة 15 سنة ؟

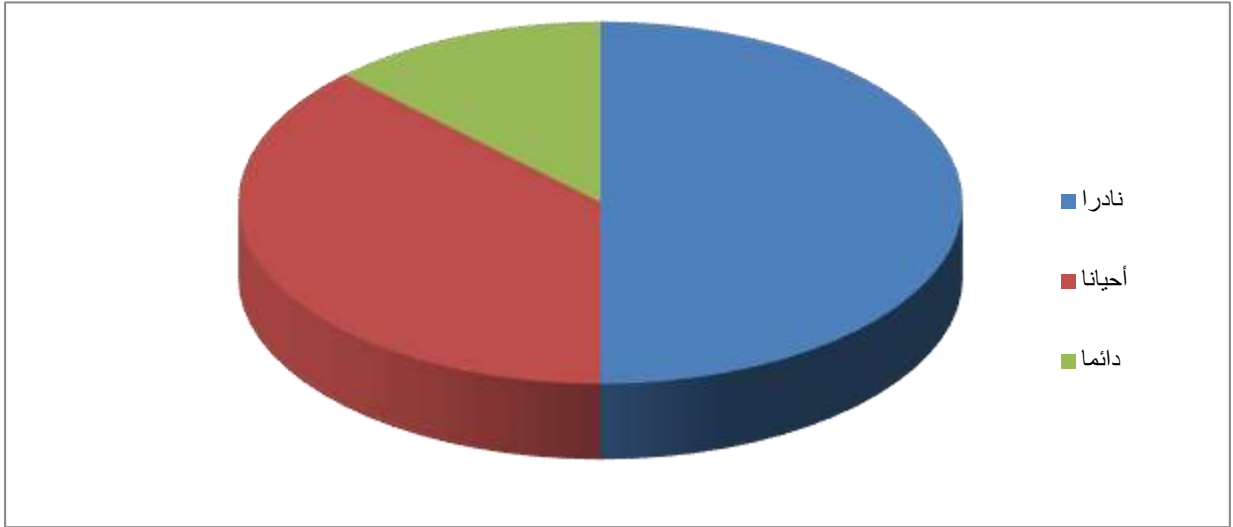
الغرض منه: معرفة اذا كان يوجد حصص تدريبية خاصة بصفة المرونة لدى فئة 15 سنة

الفئات	نادرا	أحيانا	دائما	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	08	06	02	16				
النسبة المئوية	%50	%37.5	%12.5	%100	9.14	5.99	0.05	02

جدول رقم(9) يمثل تدريب صفة المرونة لفئة 15 سنة

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن نسبة 50 % نادرا ما يقومون بحصص تدريب لصفة المرونة في حين نجد نسبة 37.5% يرون بأنه أحيانا ما يقومون بذلك وتؤكد نسبة 12.5% بأنه دائما ما يقيمون حصص تدريبية للمرونة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية



الشكل البياني 7 : يمثل تدريب صفة المرونة لدى فئة 15 سنة

السؤال الثامن: هل تقوم بتدريب صفة القوة لفئة 15 سنة؟

الغرض منه: معرفة اذا كان يوجد حصص تدريبية لتنمية صفة القوة لدى لفئة 15 سنة

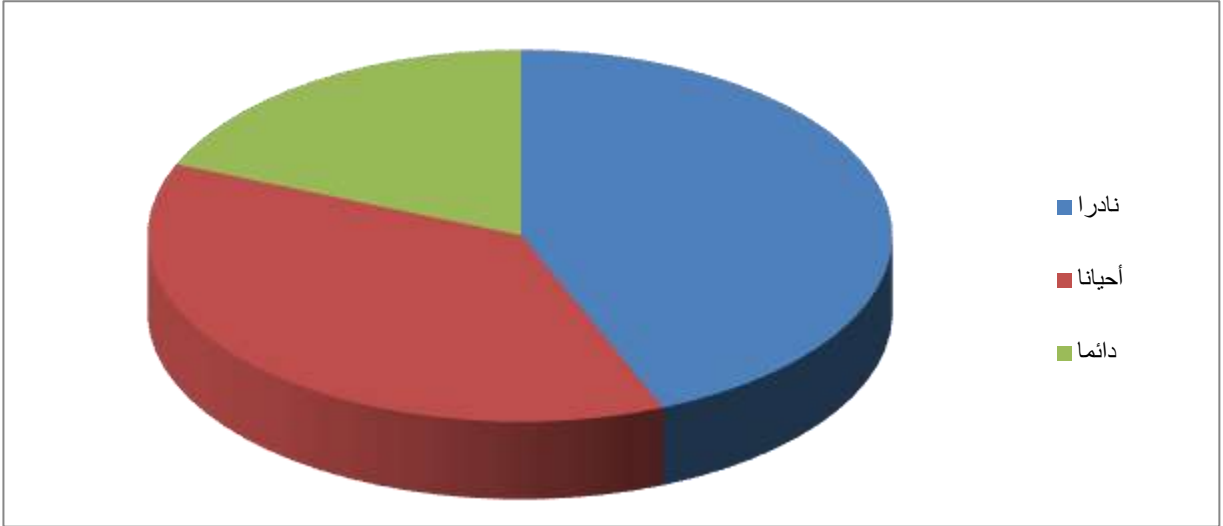
الفئات	نادرا	أحيانا	دائما	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	07	06	03	16				
النسبة المئوية	%43.75	%37.5	%18.75	%100	8.9	5.99	0.05	02

جدول رقم(10) يمثل تدريب صفة القوة لفئة 15 سنة

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة 43.75% يرون انه نادرا مايقومون بتدريب لتنمية صفة القوة 37.5% يرون انه أحيانا ما يقومون بذلك ، نسبة 18.75% يرون انه دائما ما يبرمجون حصص لتنمية صفة القوة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن المدربين نادرا يقومون ببرمجة حصص تدريبية لتنمية صفة القوة لفئة 15 سنة .



الشكل البياني 08 : يمثل التحضير البدني لصفة القوة لدى فئة 15 سنة

السؤال التاسع : هل تقوم بتدريب صفة السرعة للفئة 15 سنة ؟

الغرض منه: معرفة اذا كان يوجد حصص تدريبية لتنمية صفة السرعة لدى فئة 15 سنة

## الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

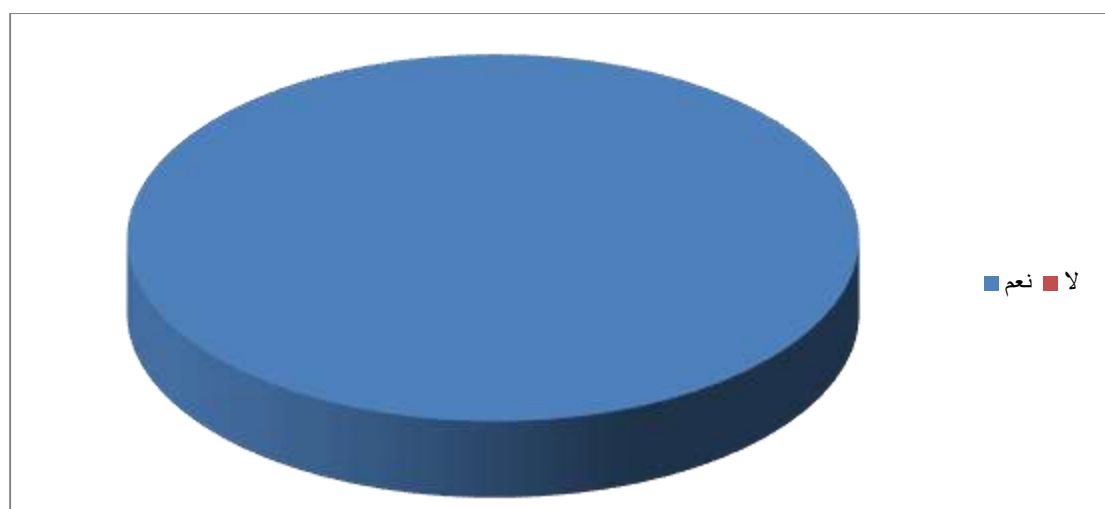
الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	00	16	16				
النسبة المئوية	%00	%100	%100	9.7	5.99	0.05	2

جدول رقم (11) يمثل تدريب صفة السرعة لفئة 15 سنة.

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يقومون بحصص تدريبية لتنمية صفة السرعة لفئة 15 سنة .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع المدربين يؤكدون بانهم يقومون بتدريب صفة السرعة و ذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين.



الشكل البياني 09 : يمثل تدريب صفة السرعة لفئة 15 سنة

السؤال العاشر : هل تقوم بتدريب صفة الرشاقة لفئة 15 سنة ؟

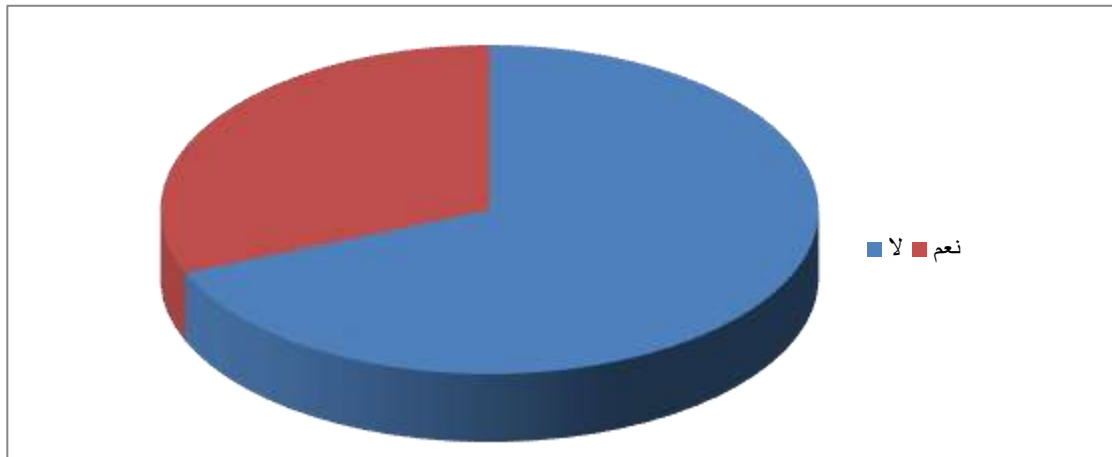
الغرض منه: معرفة هل يقوم المدرب بتدريب صفة الرشاقة لدى لفئة 15 سنة

الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	11	05	16				
النسبة المئوية	%68.75	%31.25	%100	9.3	5.99	0.05	02

جدول رقم (12) يمثل تدريب صفة الرشاقة لفئة 15 سنة.

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 68.75 % يرون أن لا يجب القيام بتدريب صفة الرقاقة لدى الفئات الصغرى في حين نجد أن نسبة 31.25 % يرون أنه يجب ذلك وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن جل المدربين لا يقومون بتنمية صفة الرشاقة



لاعبين لفئة 15 سنة.

الشكل البياني 10: يمثل تدريب صفة الرشاقة لدى فئة 15 سنة

السؤال الحادي عشر: هل تقوم بالتحضير البدني لفئة 15 سنة ؟

الغرض منه : هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتحضير البدني لفئة 15 سنة .

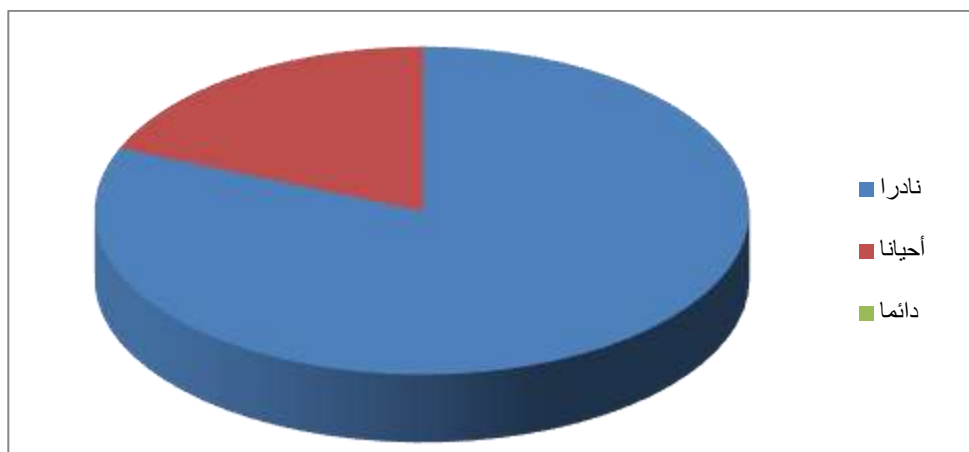
الفئات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	13	03	16				
النسبة %المئوية	81.25%	18.75%	100%	9.3	5.99	0.05	02

جدول رقم (13) يمثل أهمية التحضير البدني لفئة 15 سنة

نلاحظ أن الجدول رقم (13) أن نسبة 81.25% يرون انه نادرا ما يقومون بالتحضير البدني للاعبين أما نسبة 18.75% يرون انه أحيانا ما يقومون بالتحضير البدني للاعبين .

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

و نستنتج من خلال الجدول أن أغلبية المدربين لا يقومون بالتحضير البدني للاعبين



الشكل البياني 11 : يمثل أهمية الإعداد البدني للاعبين

البدني هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟ السؤال الثاني عشر : هل التحضير

في التدريب البدني الغرض منه : معرفة أهمية التحضي

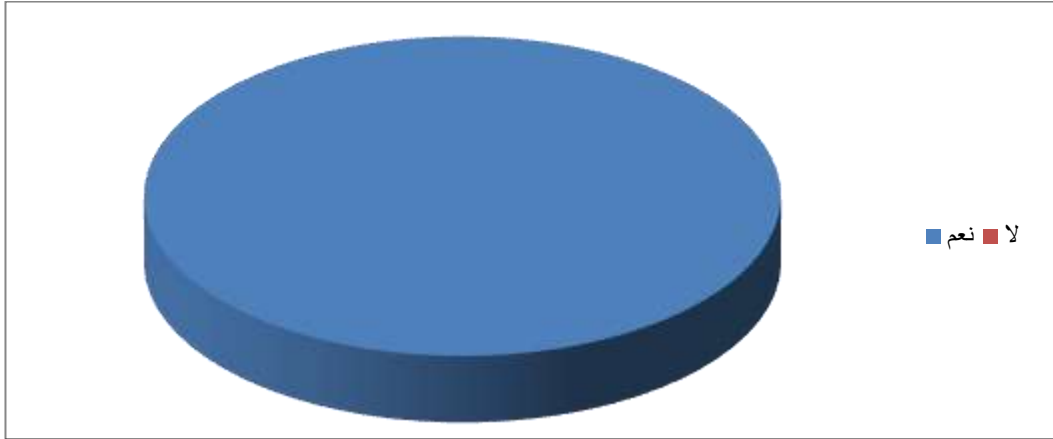
الصفات	لا	نعم	مج	K2c	K2t	دلالة	الحرية
التكرارات	00	16	16				
النسبة المئوية	%00	%100	%100	9.7	5.99	0.05	2

جدول رقم (14) يمثل أهمية التحضير البدني في التدريب.

هو البدني نلاحظ من الجدول رقم (14) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يرى أن التحضير احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

البدني و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع المدربين يؤكدون بان التحضير يعتبر احد أهم عناصر التدريب الرياضي و ذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين.



الشكل البياني 12 : يمثل أهمية التحضير البدني في التدريب

## 6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات :

### الفرضية الأولى:

لا يوجد للاعبى الفئات الصغرى برنامج مقنن للتحضير البدني

لاحظنا أن النسب 03/04/05/06 بعد النتائج التي تحصلنا عليها خلال تحليل الجداول المحصل عليها تبين بأن إختيار برنامج التحضير البدني يعتمد أكثر على كفاءة المدربين ويمكنهم من اختيار الطرق التدريبية وهذا ما لم نجده في دراستنا أما فيما يخص الجدول 07 والذي يمثل مدى إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة وجدنا أنه من الضروري أن يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني سواء من المدرب الرئيسي أو المحضر البدني إن وجد .

### الفرضية الثانية:

لا يستعين لاعبو الفئات الصغرى بمحضر بدني لتطوير قدراتهم البدنية

بعد النتائج المتحصل عليها من تحليل الجدول 08 فإنه لا يتم التحضير البدني عن طريق تؤكد ذلك حيث لاحظنا أن الصفات البدنية 09/10/11/12 محضر خاص و نتائج الجداول مهمة جدا لبناء اللاعب و أن غياب المحضر البدني الخاص له تأثير سلبي سواء كان على 13/14 اللاعبين أو على المدرب الرئيسي نفسه ، ومن النتائج المتحصل عليها من الجدولين أنه لا يوجد محضر بدني خاص للفريق وخاصة للفئة المدروسة

7-1- الإستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للمدربين والخاصة وقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة)، وتأثيره على لاعبي كرة القدم ، وكفاءة المدربين في رفع الحالة البدنية للاعبين .

بينت النتائج أن التحضير البدني أهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات البدنية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع و تنمية قدراته البدنية و يساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا البدني له أهمية كبيرة على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس و هو ما يبيّن أن التحضير للاعبي فريق كرة القدم ، كما تبين إجابات المدربين أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة البدنية للاعبين و يكون ذلك من خلال الاستماع الجيد للاعبين و القيام بتنمية الصفات البدنية للاعب و اختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين .

حيث من إجابات لكن رغم كل هذا يوجد نقص كبير في التحضير البدني لفئة 15 سنة المدربين تبين أنه :

نستنتج :

لا يوجد محضر بدني خاص في الفريق

لا يوجد برنامج تحضير بدني مقنن لفئة 15 سنة

لا يتم تحضير اللاعبين بدنيا من كل الجوانب بل يتم الاعتماد على خبرة المدرب فقط

لا وجود لاي إستخدام لطرق التدريب الحديثة من طرف المدربين لتنمية الجانب البدني

ومن هذا كله توصلنا إلى أن الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما صحيحة .

7-2- الإقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

بالنظر الى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الإقتراحات الخاصة

1. يجب التخطيط لتنمية وتطوير الجانب البدني (الصفات البدنية) قبل البدء في عملية تعليم المهارات الحركية
2. مراعاة اختيار الطرق التدريبية الحديثة وفقا للمستوى البدني والمهاري للاعبين
3. توفير الوسائل والاجهزة الحديثة لتحضير الجانب البدني
4. وضع برنامج مقنن للتحضير البدني
5. إضافة محضر بدني للفريق بدل المدرب الرئيسي .

واخيرا فإن دراستنا نرجو ان تكون كأداة ومبدأ لدراسات أخرى تهدف وتسعى دائما الى تطوير الرياضة بصفة عامة وتحسين الاداء والوصول الى الإنجاز الرياضي

# قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

مراجع العربية:

1. إبراهيم أحمد سلامة. (1980). الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف.
2. إبراهيم أنس و آخرون ، المعجم الوسيط، دون طبعة، 1972
3. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال. (1994). فيزيولوجية التدريب في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
4. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. (1994). تأليف فسيولوجيا التدريب الرياضي (صفحة 367). مصر: دار الفكر العربي.
5. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. لسان العرب. لبنان : دار الطباعة والنشر.
6. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 2003.
7. أحمد بسطوسي. (1996). أسس ونظريات الحركة. دار الفكر العربي.
8. أكرم رضا. مراهقة بلا أزمة. مصر : دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج3.
9. أمر الله أحمد البساطي. (1999). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته. العراق: دار المعارف.
10. أمر الله أحمد البساطي. (1990). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. مصر: دار المعارف.
11. أمر الله البساطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. مصر: دار الفكر.
12. أمين أنور الخولي. (1996). لرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب. الكويت.
13. إيمان أبو غربية، التطور من الطفولة حتى المراهقة، دار جريز للنشر والتوزيع، عمان، 2007.
14. بلقاسم واخرون تلي. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية. الجزائر، جوان: معهد التربية البدنية والرياضية.

15. بوفلجة غياب. (1983). أهداف التربية وطرق تحقيقها. تأليف "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 37. (صفحة 37). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
16. رومي جميل. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النفائس.
17. ريسان مجيد خربيط. (1989). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. العراق.
18. زيدان وآخرون. (1995). الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط. جامعة الجزائر.
19. سامي الصفار. "كرة القدم".
20. سامي الصفار وآخرون. (1987). "كرة القدم؛ الجزء الأول. بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
21. سامي محمد ملحم، علم نفس النمو دورة حياة الإنسان، ط 3، دار الفكر، عمان، 2014
22. صالح محمد أبو جاد. علم النفس التطوري للطفولة والمراهقة. الأردن عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2011.
23. طه إسماعيل وآخرون. (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي.
24. طه إسماعيل وآخرون. كرة القدم بين النظرية والتطبيق.
25. عبد الحميد محمد الهاشمي، علم النفس التكويني وأسس، مكتبة الخاليجي، بالقاهرة، 1976.
26. عبد الرحمان عيساوي. (1980). سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية. لبنان.
27. عبد الرحمان عيساوي، دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت، 1999.
28. عبد العالي الجسماني. سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية. لبنان.

مراجع الإنجليزية:

1. Akramov. (1985). sélection et préparation des jeunes footballeur. paris .
2. Bernard, T. préparation et entrainement du footballeur. paris : édition amphora.
3. B-Leveque, J. (1987). *M- football - La Préparation Physique*. Paris: Ed Amphora.
4. Dornhof, M. h. l'éducation physique et sportif. OPU.
5. Michael Attali, Jean Saint Martin, dictionnaire culturel du sport, édition Armand Colin , paris , 2010 .
6. Miche, A. (1998). foot – balle les systèmes de jeu. paris : Edition Chiron.
7. najem, p. (1998). l'entrainement sportif. batna;alger: edition A.A.C.
8. R.telman, J. (1991). Football performace. paris: Edition amphora.
9. sheever, D. (1976). Introduction à La recherché éducation. paris: collin bouvillier.
- 10.taelman, R. (1990). football techniques novells d'entrainement. paris: Edition,amphora.
- 11.weinek, J. ( ). manuel d'entrainement. paris : Edition vigot.
- 12.WULLACKI, P. "Médecine du sport". paris : édition vigot

# قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

شعبة : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

الموضوع:

في كرة القدم

واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15

دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي سطيف

في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تدريب رياضي تخصص تحضير بدنيقمننا بوضع إستمارة الإستبيان هذه بين أيديكم قصد دراسة أسئلة الفرضيات ، خاصة أن موضوع بحثنا يتمحور حول :

واقع التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15 في كرة القدم

المشرف:

من إعداد:

- د. نمر سليمان

- ذوادي تقي الدين

السنة الجامعية :

2020/2021

المحور الأول : لا يوجد للاعبى الفئات الصغرى (15سنة) برنامج مقنن للتحضير البدني

01: هل التحضير البدني الذي تقوم به يقى اللاعب من التأثير السلبي للاصابات التي يتعرض لها ؟

نعم  لا

02: هل تعد معلومات خاصة بالحالة البدنية لكل لاعب ؟

نادرا  أحيانا  دائما

03: هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات و المستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟

نعم  لا

04: هل تراعي الفروق الفردية عند إعداد برنامج التحضير البدني ؟

نعم  لا

05: هل يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة ؟

نادرا  أحيانا  دائما

المحور الثاني : لا يستعين لاعبو الفئات الصغرى بمحضر بدني لتطوير قدراتهم البدئية ؟

06: هل يتم برمجة حصص تحضير بدني في أماكن مختلفة عن الملعب المعتاد (من أجل تحضير بدني خاص) ؟

نادرا  أحيانا  دائما

07: هل تقوم بتدريب صفة المرونة لفئة 15 سنة ؟

نادرا  أحيانا  دائما

08: هل تقوم بتدريب صفة القوة لفئة 15 سنة؟

نادرا  أحيانا  دائما

09: هل تقوم بتدريب صفة السرعة للفئة 15 سنة ؟

نعم  لا

10: هل تقوم بتدريب صفة الرشاقة لفئة 15 سنة ؟

نعم  لا

11: هل تقوم بالتحضير البدني لفئة 15 سنة ؟

نعم  لا

12 : هل التحضير البدني هو أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟

لا  نعم

معلومات حول المدربين :

لدينا 16 مدرب من 8 فرق على مستوى ولاية سطيف .

العمر	مستوى التعليم	الشهادة الخاصة بالتدريب
<input type="checkbox"/> 20 - 25 سنة :	<input type="checkbox"/> بدون مستوى :	متحصل على شهادة :
<input type="checkbox"/> 26 - 30 سنة :	<input type="checkbox"/> ابتدائي :	<input type="checkbox"/> ليسانس :
<input type="checkbox"/> 31 - 35 سنة :	<input type="checkbox"/> ثانوي :	<input type="checkbox"/> ماستر :
<input type="checkbox"/> 36 - 40 سنة :	<input type="checkbox"/> جامعي :	<input type="checkbox"/> Caf a :
<input type="checkbox"/> فوق 40 سنة :		<input type="checkbox"/> Caf b :
		<input type="checkbox"/> Caf c :

خبرة تدريب للفئات الصغرى	ممارسة كرة القدم
<input type="checkbox"/> 5 - 10 سنة :	<input type="checkbox"/> لاعب سابق :
<input type="checkbox"/> 10 - 15 سنة :	<input type="checkbox"/> لاعب دولي :
<input type="checkbox"/> 15 - 20 سنة :	<input type="checkbox"/> غير ممارس لكرة القدم :
<input type="checkbox"/> 20 - 25 سنة :	
<input type="checkbox"/> فوق 25 سنة :	



قائمة الأساتذة المحكمين:

الأساتذة المحكمين	
د- نمر سليمان	01
د- بن تومي بلال	02
د-	03
د-	04
د-	05