

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: التدريب الرياضي

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني رياضي

رقم :



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب: الطيب حدادي

تحت عنوان

اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى - أكابر -

لجنة المناقشة:

رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د. محمد كابوية
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د. رشيد شراطي
مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	د. عبد القادر غيدي

السنة الجامعية : 2017-2018 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ
وَالْحَيَاةَ وَالْمَوْتَ

شكر وعرّفان

إلى من أضاء بالعلم عقل غيره، وأهدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه فأظهر بالسماحة تواضع العلماء، وبرحابته سماحة العارفين، إلى من تعب على أن يعلمني حرفاً، وكّرّس وقته لمساعدتي على

إتمام هذا العمل

لك مني كل الاحترام، والشكر والعرّفان وعلى كل حرف رصعت به درب علمي.

أستاذي المشرف: الدكتور رشيد شرطي.

كل الشكر والتقدير لأسرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة
رئيساً وأساتذة وعمالاً.

وبالأخص قسم التدريب الرياضي.

وجزيل الشكر إلى الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة المحترمة على قبولهم وموافقتهم مناقشة هذه
المذكرة.

كما أتقدم بالشكر والعرّفان إلى إداري ومدربي ولاعبي كل النوادي المحترفة التي كانت كعينة
لهذا البحث

سائلاً الله للجميع التوفيق والسداد

الطالب الباحث: الطيب حدادي

إهداء

إلى روح أبي برا واستغفاراً... في الجنة إن شاء الله

إلى أمي

إخوتي وأخواتي

وإلى كل من ساهم في هذا البحث المتواضع من بعيد أو من قريب ولو بكلمة طيبة وإلى كل

من يعرفني أهدي ثمرة هذا الجهد.

الطالب الباحث: الطيب حدادي



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العناوين
	شكر وتقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	مقدمة
الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
05	الخلفية النظرية
05	1- اللياقة البدنية
05	1-1- تعريف اللياقة البدنية
05	1-2- اللياقة البدنية الجيدة
05	1-2-1- التهيئة البدنية
06	1-3- أهمية اللياقة البدنية
06	1-4- أنواع اللياقة البدنية
06	1-5- خصائص اللياقة البدنية
07	1-6- عناصر اللياقة البدنية
08	1-7- القوة العضلية
11	1-8- التحمل
14	1-9- السرعة
14	1-10- المرونة
16	1-11- الرشاقة
16	2- الالتزام التكتيكي
16	2-1- مفهوم الالتزام التكتيكي
17	2-2- مكونات الالتزام التكتيكي
17	2-3- أنواع الخطط
18	2-4- مواصفات وواجبات اللاعبين
19	2-5- مفهوم مراكز اللعب
19	2-6- الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب

19	2-6-1. لاعبو خط الدفاع
22	2-6-2. لاعبو خط الوسط
24	2-6-3. لاعبو الهجوم
25	2-7. الإعداد الخططي
25	2-7-1- مفهوم الإعداد الخططي
26	2-7-2- أهمية الإعداد الخططي
26	2-7-3- أهداف الإعداد الخططي
26	2-7-4. مراحل الإعداد الخططي
27	2-8. التفكير التكتيكي
27	2-8-1. مظاهر التفكير التكتيكي
28	2-9. السلوك الخططي
29	2-9-1. مراحل السلوك الخططي
29	2-9-2. التصرف الخططي - السلوك الخططي الأدائي
30	2-9-3. التنفيذ الخططي
31	2-10. العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية
31	3- الاحتراف الرياضي
31	3-1. مفهوم الاحتراف الرياضي
32	3-2. العناصر المكونة للاحتراف الرياضي
33	3-3. مفهوم الاحتراف في كرة القدم
34	3-4. أثر الاحتراف على كرة القدم وأهميته
34	3-5. الفروق بين الهواية والاحتراف
35	3-6. الاحتراف في الجزائر
35	3-7. شروط الممارسة الاحترافية في الجزائر
36	4. الدراسات السابقة والمشاهدة
36	4-1. الدراسات السابقة والمشاهدة المتعلقة بمتغير اللياقة البدنية
38	4-2. الدراسات السابقة والمشاهدة المتعلقة بمتغير الالتزام التكتيكي
41	4-3. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة	
45	1- الكلمات الدالة في الدراسة

46	2- الإشكالية
48	3- أهداف الدراسة
48	4- أهمية الدراسة
48	5- فرضيات الدراسة
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
50	1- الدراسة الاستطلاعية
50	2- المنهج المتبع في الدراسة
50	3- مجتمع وعينة الدراسة
51	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
59	5- إجراء التطبيق الميداني للأداة
59	6- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
61	1- عرض النتائج وتحليلها
61	1-1- عرض الفرضية الأولى وتحليلها
62	2-1- عرض الفرضية الثانية وتحليلها
63	3-1- عرض الفرضية الثالثة وتحليلها
65	4-1- عرض الفرضية الرابعة وتحليلها
66	5-1- عرض الفرضية الخامسة وتحليلها
67	2- عرض نتائج الفرضيات
67	2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
68	2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
68	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
69	2-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
70	2-5- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
70	2-6- الفرضية العامة
الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات	
73	1- استنتاجات عامة
73	2- الاقتراحات والتوصيات
74	3- الآفاق المستقبلية للدراسة

	- قائمة المصادر والمراجع
	- الملاحق
	- ملخص الدراسة باللغة العربية
	- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

فهرس الجداول:

الصفحة	اسم الجدول
52	جدول رقم: (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد القوة العضلية
53	جدول رقم: (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد التحمل
54	جدول رقم: (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد السرعة
55	جدول رقم: (04) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد المرونة
56	جدول رقم: (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد الرشاقة
57	جدول رقم: (06) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفكير التكتيكي
58	جدول رقم: (07) يوضح مدى الاتساق البنائي لمقياس الحالة البدنية
58	جدول رقم: (08) يبين قيمة Alpha Cronbach's لأداة الدراسة
61	جدول رقم: (09) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القوة العضلية والالتزام التكتيكي
62	جدول رقم: (10) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التحمل والالتزام التكتيكي
64	جدول رقم: (11) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السرعة والالتزام التكتيكي
65	جدول رقم: (12) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة والالتزام التكتيكي
66	جدول رقم: (13) يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة والالتزام التكتيكي



مقدمة

ة

مقدمة:

عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة ومتنوعة، وعمل على تطويرها من أجل الوصول إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري، وفي عصرنا الحالي عرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها؛ الفيزياء، الطب، علم النفس، علم الاجتماع، علم الفلك، علوم التربية البدنية والرياضية... وغيرها.

فالرياضة تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين، فبالنسبة للبعض تعني عملا لمن يحترفها، وبالنسبة للبعض الآخر هي عمل محبب وتنافس طيب وهم الهواة، أما بالنسبة للباقيين فهي تعتبر وسيلة طيبة لقضاء الوقت. ومما لا شك فيه أنه لا يمكن فصل الرياضة عن الحياة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للأفراد الممارسين لها؛ إذ أنها تعتبر قاعدة هامة وضرورية تتأسس عليها حياتهم، فإذا أحسن توجيهها فإنها تنعكس على المجتمع بأكمله، بالإضافة إلى فوائدها بدنيا ونفسيا وحركيا على ممارسيها، فهي في ذات الوقت تنمي قيمهم نظرا للاحتكاك الدائم من خلالها بالقواعد والقوانين المنظمة لها. (هماد، 1996: 191).

كما أصبحت رياضة كرة القدم تحقق الإنجازات الرياضية المختلفة بفضل ما توصلت إليه الدراسات والبحوث العلمية، وما تتطلبه من تحضيرات بدنية ورسومات خطية وما يستلزمها من تنفيذ من أجل تحقيق الإنجاز، وهذا كله تجسد في ضوء تطبيق نظام الاحتراف في كرة القدم، وهو الأمر الذي صاحبه نتائج رياضية ايجابية خاصة على الصعيد الدولي، وهو الأمر الذي عاد بالفائدة على النوادي الرياضية المحترفة وعلى لاعبيها، وكذا على الدول التي تنشط ضمنها تلك النوادي المحترفة، وذلك من خلال الفوائد المالية الضخمة والخيالية التي أصبحت تحصل عليها من خلال التنظيم والفوز بالمنافسات الرياضية المختلفة، إلا أن ذلك الأمر لم يأتي صدفة، وإنما كان نتيجة للعمل الكبير والتضحيات الكبيرة التي قدمها كل الفاعلين في مجال كرة القدم المحترفة من لاعبين ومدربين، وإدارة، وخبراء. وذلك من خلال توفير البرامج التدريبية المتعدد والمتكاملة والحديثة، والتي تعنى بكل الجوانب المهمة في حياة اللاعب المحترف، وهذا في سبيل تحقيق الإعداد الشامل والمتكامل له، حيث نجد من بين هذه البرامج التي ساهمت في وصول كرة القدم المحترفة إلى ما وصلت إليه في الآونة الأخيرة، الإعداد البدني؛ والذي هو كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (أبو العلا، شعلان، 1994: 367)، فهو عملية إعداد اللاعب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل القوة، السرعة، التحمل والرشاقة والمرونة.

كما نجد من بين هذه البرامج التدريبية أيضا الإعداد التكتيكي؛ الذي هو إمداد اللاعب بأكثر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف الخططية العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة، مع حسن التصرف في المواقع المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانيات والقدرات البدنية والمهارية والنفسية لتحقيق التفوق على الخصم. (الوقاد، 2003: 214)، بحيث أن الإعداد المتكامل للاعب كما جاء

به "تركي حسين" يترجم أهمية العلاقة بين الإعداد البدني والخططي فأى جملة خططية لا يمكن أن تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري، ودون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلا عن دراسة اللياقة البدنية للاعبين المنافسين، وأن أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادرا على تنفيذها، مثلا عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالبا اذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على الجري والمطاوله. (تركي حسن، دس: 228)، ومن خلال كل هذا تتجلى أهمية تكامل الإعداد في تحقيق اللاعب للأداء المثالي، وهو الأمر الذي يساعد اللاعب المحترف على تحقيق مختلف الإنجازات الرياضية، والتي في مقدمتها الفوز بالبطولات المحلية والدولية.

والجزائر من بين الدول التي أرادت أن تستفيد من كل تلك الايجابيات التي حققها نظام الاحتراف في كرة القدم، وخاصة في الجانب الاقتصادي، وهو الأمر الذي أدى بها إلى انتهاج سياسة الاحتراف في كرة القدم. إذ يعتبر الموسم الرياضي 2011/2010 أول موسم طبقت فيه هذه السياسة الرياضية، وكان ذلك من خلال إقامة أول بطولة احترافية جزائرية لكرة القدم، وقد صاحب هذه السياسة الاحترافية قوانين ولوائح لم تعرفها كرة القدم الجزائرية من قبل، حيث تحولت الفرق الرياضية إلى شركات تجارية ذات أسهم وفق دفتر الشروط الذي أقرته الوزارة الوصية، الأمر الذي أدى إلى زيادة الدعم المالي المخصص للاستثمار في العنصر البشري من خلال التطوير والتكوين للفاعلين في المجال الكروي من مدربين ولاعبين وحكام... وغيره.

حيث ركزنا في هذه الدراسة على العنصر البشري وبالتحديد على اللاعب المحترف، وذلك من خلال محاولة الكشف عن العلاقة الموجودة بين عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة) والالتزام التكتيكي لدى اللاعب كرة القدم المحترف باعتباره موضوعا لم يحظى بالتقصي والتحليل الكافين - وهذا في حدود ما اطلع عليه الطالب الباحث - خاصة في البيئة الجزائرية.

وقد شملت دراستنا جانبين؛ الجانب النظري والجانب التطبيقي، النظري يحتوي على فصلين، هما:

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والذي تطرقنا فيه إلى متغيرين أساسيين هما:

1- اللياقة البدنية لدى لاعب كرة القدم المحترف.

2- الالتزام التكتيكي لدى لاعب كرة القدم المحترف.

ومختلف الدراسات السابقة المرتبطة بهذين المتغيرين.

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة: الذي تطرقنا في إلى الكلمات الدالة في الدراسة وإشكالية الدراسة وأهداف

الدراسة وأهمية الدراسة وكذلك فرضيات الدراسة.

أما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه إلى ما يلي:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة: ويتضمن هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع الدراسة وأدوات جمع البيانات وكذلك إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج: حيث قمنا بجمع البيانات في جداول إحصائية عن طريق تحويل البيانات الكيفية إلى بيانات كمية، وقمنا بتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الخامس: يحتوي على الاستنتاجات العامة والاقتراحات والأفاق المستقبلية للدراسة.



الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- اللياقة البدنية:

1-1. تعريف اللياقة البدنية:

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

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

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

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

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

1-2. اللياقة البدنية الجيدة:

يعتبر الإعداد البدني والمهاري والخططي من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة، ويقصد هنا الإعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة... الخ، إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل رياضة، إن الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية بانتظام خلال المسابقة سوف ينعكس ذلك التوجيه للأداء (راتب، 351:2000).

1-2-1. التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الإنسان يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته وخلال ساعات محددة من اليوم بحيث يكون الأداء الأفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترة أخرى. من الصعوبة أن يستطيع أي إنسان أن يكون مستعداً للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم، إذ التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فإن الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء، وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء (راتب، 351:2000).

1-3. أهمية اللياقة البدنية:

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

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسين، 1989:99).

1-4- أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في:

أ. اللياقة البدنية العامة.

ب. اللياقة البدنية الخاصة.

1-4-1. اللياقة البدنية العامة:

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

– الشمولية: وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة... الخ.

– الاتزان: وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على آخر.

– الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة. (قرعه، 2007:124).

1-4-2. اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويننا جسميا وعضويا يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساسا في بناء اللياقة البدنية العامة.

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

1-5. خصائص اللياقة البدنية:

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

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

1-6. عناصر اللياقة البدنية:

يقسمها* لارسون ويوكيم* إلى عشرة عناصر وهي كما يلي:

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

1-الرشاقة. **Agility**

2-السرعة. **Speed**

3-التوازن. **Balance**

4-التوافق. **Coordination**

5-سرعة رد الفعل. **Reaction Time**

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

1-القوة العضلية.. **Strength**

2-التحمل.. **Endurance**

3-السرعة..Speed

4-المرونة..Flexibility

5-الرشاقة..Agility

6-التوازن..Balance(عبد الخالق، 2003: 124).

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

1-القوة.

2-التحمل.

3-السرعة.

4-المرونة.

5-الرشاقة.

1-7.القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية، حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وتوافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد إلى أعلى المستويات ومراتب البطولة في كثير من الألعاب الرياضية، فهي الأساس في الأداء البدني فإن لم تكن فلا أقل من أنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة والممارسة الرياضية.(معاني، 1998: 17).

1-7-1.تعريف القوة:

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

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

*كما عرفها*محمد عثمان* عن *هارا* بأنها"قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً

أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم".(الخالق، 2003:129).

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

1-7-2.أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر(الصفات البدنية)الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محمداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

ويشير ماتيزوز إلى أن القوة ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية، وهي أيضا أحد وسائل العلاج من التشوهات البدنية. (حسين، 1998: 17)

1-7-3. تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها*فليشمانا*(1964)إلى:

1- قوة متحركة (دينامكية) **Dynamic stretch**

2- قوة ثابتة (إستاتيكية) **Static strength**

3- قوة متفجرة (إنطلاقية) **Explosive strength**

ويقسمها*جاسون*(1971)إلى:

1- قوة عظمى **Maximum strength**

2- قوة متفجرة **Explosive strength**

3- قوة ثابتة (إستاتيكية) **Static strength**

4- قوة متحركة (دينامكية) **Dynamic strength**

5- تحمل القوة **Stamina endurance strength**

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

1- القوة القصوى. 2- القوة المميزة بالسرعة.

3- تحمل القوة. (ريسان، 1995: 591).

1-3-7-1. القوة القصوى أو العظمى:

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

وأشار إليها*طلحة حسام الدين*، نقلا عن*احمد خاطر وعلي ألبيك*(1980م) بأنها "أكبر قوة تنتجها

العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أيزو مترى ثابت"وتعرف بأنها "مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة". (طلحة، 1997: 15).

1-1-3-7-1. خصائص القوة القصوى:

1. يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستثارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

3. زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين **1:15** ثانية. (بدران، د.س: 169)

1-7-3-1-2. كيفية تطوير القوة القصوى:

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الأثقال، وهنا يجب أن نشير إلى أنه لاكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فإنه من الأهمية أن يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشدة من (70-80) من أقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره أي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة. ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمي. * أن تعطي الجرعات الخاصة بما فارق (48) ساعة بين الجرعة والأخرى. * أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

* أن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل. * لا يبدأ إعطائها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمرينات تحمل القوة. (أبو زيد، 2005: 296).

1-7-3-2. القوة المميزة بالسرعة:

يعرفها *محمد شحاتة* بأنها "هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية". وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعه، وهناك تكون مقدار القوة أقل من القصوى وأيضا مقدار السرعة يكون أقل من القصوى ولو أنه مرتفع جدا، حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة، ومن أمثلتها الجري السريع. (شحاته، 2003: 205). ويمكن أن نقول أن القوة المميزة بالسرعة على أنها "مقدرة الجهازين العضلي والعصبي في التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكنة.

1-7-3-1-2-1. خصائص القوة المميزة بالسرعة:

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها.

3. يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة. (بدران، د.س: 169)

1-7-3-2-2. كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة:

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

1-7-3-3. تحمل القوة العضلية:

يعرفها *محمد إبراهيم شحاتة* بأنها "المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة".

وتعرف أيضا بأنها "قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند إنجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة".

ويقصد بها مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (شحاته، 2003: 250).

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

1-3-3-7-1. خصائص تحمل القوة العضلية:

1. الانقباض العضلي الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المنقبض عادة في حالة القوة المميزة بالسعة.

2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.

3. الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين (45) ثانية إلى عدد كبير من الدقائق. (بدران، دون سنة: 168-170)

1-7-4. أشكال القوة العضلية:

– القوة الانفجارية: هي القدرة على مقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن، وبناء على ذلك فإنه بالنسبة إلى تكرار ذلك، فإنه من لحظة زمنية بعد أداء الحركة يجمع اللاعب فيها قوته، ومن أمثلة ذلك الوثب المتكرر، حيث يقصد بها استخدام القوة بأقل زمن ممكن لإنتاج الحركة، وتنقسم إلى:

*التضخم العضلي: هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة في حجمها.

*الضمور العضلي: يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض.

– القوة العضلية النسبية: هي "القدرة التي يتمكن أن يخرجه الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه". (حسن، 1983: 28).

1-7-5. أهداف القوة العضلية:

* زيادة الكتلة العضلية النشيطة.

* تقوية الأنسجة الضامة والجهاز العظمي.

* تنمية الصفات البدنية الأخرى في شكل متوازن، مثل السرعة والمرونة والتوافق.

* رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الأفضل للقوة في نشاط رياضي معين.

(عبد الفتاح، 1997: 97).

1-8. التحمل Endurance:

يعتبر التحمل أحد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية خاصة

التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد. (عبد الخالق، 2003: 148).

ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصراً بدنياً فسيولوجياً هاماً بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة، وله ارتباط كبير بتلك القدرات، سواء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة، كصفتين هامتين تلعبان دوراً كبيراً في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة. وبذلك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها. (عبد المقصود، 1997: 175)

1-8-1. تعريف التحمل:

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

ويعرفها *عصام عبد الخالق* أيضاً "بمقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته"؛ أي أن يفهم "قدرة الفرد في الاستمرار في أداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكراراً إيجابية دون هبوط مستوى الإنجاز". (عبد الخالق، 2003: 149).

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

1-8-2. أهمية التحمل:

يكون التحمل في العديد من الرياضات، كما يساهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

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

1. خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.
2. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.
3. كفاءة أعلى امتصاص أكسجين في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسيجيني).
4. انخفاض معدل النبض في الراحة بالإضافة إلى تحسن في الكفاءة العضوية للقلب والرئتين والكلية والكبد.

1-8-3. أنواع التحمل:

يقسم التحمل كما يلي:

1. التحمل العام.

2. التحمل الخاص.

التحمل الهوائي **Aerobic**

التحمل اللاهوائي **Anaerobic** (بدران، دون سنة: 168-170)

1-3-8-1. التحمل العام:

يعرفه *عماد الدين عباس* بأنه "المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً

لأطول فترة ممكنة. (أبو زيد، 2003: 258).

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

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

1-1-3-8-1. تنمية التحمل العام:

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، ولذا يجب أن يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر ومنذ سنوات التدريب الأولى للناشئين، كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث يؤثر التعب تأثيرا سلبيا على شكل الأداء الحركي بصورة عامة، حيث نشاهد ذلك في مجال الألعاب المختلفة كالقدم والسلة والطائرة واليد... هذا بالإضافة إلى الفعاليات الرياضية الأخرى. (عبد الفاتح، 1997: 162).

1-2-3-8-1. التحمل الخاص:

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

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهًا بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (أبو العلاء، شعلان، 1994 : 367).

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

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

– تحمل الأداء:

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

ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

–تحمل السرعة:

ويعرفها *محمد صبحي وأحمد كسري* بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من

السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة. (صبحي، أحمد كسري: 75)

1-3-3-8-1.تحمل نظام إنتاج الطاقة:

- التحمل الهوائي: يعرف بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأكسجين".
- التحمل اللاهوائي: وعرفه *عمرو بدران* بأنه "المقدرة على الاستمرار في الأداء بفاعلية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الأكسجين".
- التحمل الدوري التنفسي: يعتمد أساسا على مد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.
- ويعرفه *عصام عبد الخالق* بأنه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبيا والتي تطلب تكييف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط". (عبد الخالق، 1990: 149).

1-9. السرعة:

- تعتبر السرعة من المكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية. (عبد الخالق، 1990: 149).
- ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي. (علاوي، 1994: 151).

1-9-1. تعريف السرعة:

- يعرفها *محمد صبحي وأحمد كسري* نقلا عن *لارسون ويو كم* بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن. (حسين، 1986: 75)
- وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن (عبد الخالق، 1990: 149)..
- ومنه نستخلص أن السرعة هي مقدار الأداء نفسه في أقل زمن.

1-9-2- أهمية السرعة:

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

1-9-3- أنواع أو أشكال السرعة:

- السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاثة أشكال:
- سرعة الانتقال: والتي تتمثل في تكرار أداء حركات مماثلة للانتقال من مكان إلى آخر (المسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10-50م).

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

-سرعة الاستجابة: تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن".

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي. (أبو زيد، 2003: 260).

1-10. المرونة: Flexibility

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصية يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها. والمرونة في مجال الكائنات الحية كالإنسان مثلا فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والأغراض، فقد ينظر إليه كإمكانية في مرونة الفكر.

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

ومنه تعتبر المرونة أساسا لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي .

1-10-1- تعريف المرونة:

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

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

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

1-10-2- أهمية المرونة:

ومنه نستخلص أهمية المرونة:

- 1- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- 2- تسهيم في الاقتصاد في الطاقة والإقلاع من زمن الأداء.
- 3- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- 4- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلاع من احتمال التقلص العضلي.

5- تسهيم في استعادة الشفاء.

6- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

1-10-3- تقسيمات المرونة:

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

أ- مرونة إيجابية.

- مرونة قصرية.

بالنسبة للعمل العضلي:

- مرونة ديناميكية.

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

فيما يلي تعريف كل نوع:

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

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

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

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

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

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

1-11- الرشاقة: Agility

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

1-11-1- تعريف الرشاقة:

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

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

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

1-11-1- أقسام الرشاقة:

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

ب-الرشاقة الخاصة: "وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس، وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.(حنفي، 1988: 69)

-2

الات

زام التكتيكي في كرة القدم:

2-1- الإلتزام التكتيكي:

الإلتزام لغة: مصدر فعل (إلتزام) وهو من الفعل (لزم) على وزن فعل (لزم) والفاعل (لازم) والمفعول به ملزوم.

اصطلاحاً: عرف "مخيمر" الإلتزام بأنه: نوع من التعاقد النفسي يلزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله".(مخيمر، 14:1997)

كما عرفه جهان حمزة (2002) بأنه: اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهدافه وقيمه في الحياة وتحمل المسؤولية، وأنه يشير أيضا إلى إعتقاد الفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للمجتمع. (عباس، 2010: 176)

تعريف التكتيك:

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

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

العمل الخططي في كرة القدم الحديثة هو ذلك العمل التكتيكي الذي يحتوي على عناصر التكتيك الفردية والجماعية بهدف تنفيذ التحركات الهادفة والاقتصادية التي تقو بها مجموعة من اللاعبين سواء في الهجوم أو الدفاع (أبو عبده، 2001: 174) ، وتعني فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي أو زوجي أو جماعي مدروس ويمكن تعريفها بالإجراءات التي يؤديها اللاعبون في المباراة بشكل فردي أو زوجي أو جماعي من أجل التغلب على المنافس وإفشال خططه وتعتمد على الجانب المهاري والبدني والنفسي للاعبين.(تركي حسن، دون صفحة: 225)

ومنه نستنتج أن الإلتزام التكتيكي هو أداء اللاعب للخطة والإلتزام بها، وذلك وفق قوانين وشروط اللعب التي يضبطها المدرب.

2-2- مكونات الالتزام التكتيكي في كرة القدم:

يتكون من ثلاث أجزاء:

أ- الجزء الأول: هو وضوح الدور وفهمه، فهو المكون المعرفي لفهم كل لاعب ودوره، ويعكس درجة معرفة وفهم الأدوار بين أفراد الفريق الرياضي مثل توقعات الأداء ومسؤوليات ومهام كل لاعب في الفريق كالمسؤوليات الهجومية والدفاعية.

ب- الجزء الثاني: هو قبول الدور، وهو مكون انفعالي بأداء الدور أي الموافقة والرضا، المرتبطان بالدور المعين لكل لاعب أي أن الرضا يمثل قبول الدور والالتزام به.

ج- الجزء الثالث: فهو أداء الدور المدرك، ويمثل الجانب التوعوي أو السلوكي لأداء الدور، وهو بمثابة الدرجة التي يدرك فيها الفرد الرياضي وكل فرد من أفرادها أن المسؤوليات المحددة قد تم القيام بها أو تنفيذها. (علاوي، 1998: 414)

2-3- أنواع الخطط:

تنقسم الخطط إلى نوعين:

أ- من حيث اللاعبين:

1- خطط فردية: يقوم بتنفيذها لاعب واحد

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

ب- من حيث الغرض من الخطة:

1- خطط دفاعية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الدفاع عن المرمى.

2- خطط هجومية: وهي الخطط التي يكون الغرض الأساسي منها تحقيق الهجوم على مرمى الخصم.

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

2-4- مواصفات وواجبات اللاعبين:

يهدف التدريب الحديث إلى إعداد لاعب كرة القدم إعداداً متكاملًا ومتوازنًا، فالفريق كله وحدة واحدة فرغم ما يفهم من هذا المعنى فإن من الضروري أن يكون لكل لاعب وظائف وواجبات محددة داخل الملعب، حتى يتم توزيع المسؤوليات في كافة الظروف خلال المباراة.

وقد تحددت واجبات اللاعبين بصفة عامة منذ بدء ممارسة اللعبة في اتجاهين هما: الدفاع والهجوم، ورغم مرور الزمن وانتشار اللعبة، وتعدد طرق اللعب، وظهور هذا الكم العظيم من الخطط والأساليب في إعداد الفرق واللاعبين، إلا أن واجبات اللاعبين لا تزال تحدد في نفس الاتجاهين، والاختلاف المستمر بين ما كان قديما وما نحن عليه اليوم هو أسلوب الدفاع والهجوم، ولعل السبب الرئيسي هو التغيير أو الانتقال المستمر من طريقة لعب لأخرى، فلو بدأنا الحديث عن طريقة اللعب القديمة (WM) التي ظل العالم يستخدمها زهاء ربع قرن، فإننا نجد أن اللاعبين ينتشرون في الملعب على أربع خطوط.

وفي طريقة اللعب 2-4-4 وأشكالها المختلفة، فإن اللاعبين ينتشرون في الملعب على ثلاثة خطوط أو أكثر وفقا لإمكانيات الفريق واللاعبين، وكذلك وفقا لإمكانيات الفريق المضاد ولاعبيه، وفي طريقة اللعب الحديثة ظهرت تباعا مثل 2-4-4 أو 2-3-5 أو 2-5-3، وما يخرج منها من أشكال عديدة بتقدم لاعب أو تأخر لاعب في خط من الخطوط فإن كل هذه الطرق وصورها وأشكالها المختلفة تتحدد فيها واجبات اللاعبين في إطارين (الدفاع والهجوم)، ولكن أسلوب الدفاع والهجوم يقتضي توزيع اللاعبين على خط أو عدة خطوط. ورغم ذلك فإنه بمجرد أن يستحوذ أحد اللاعبين على الكرة فإن فريقه كله يصبح مهاجما ويبدأ الجميع في تنفيذ المهام الهجومية، وإذا ما تم قطع الكرة وانتقلت إلى أحد لاعبي الخصم، فإن الفريق كله يتحول إلى مدافعين. (الوقاد، 2003: 202، 203)

إذن لكل لاعب مهام دفاعية وأخرى هجومية، وهذا ما سوف نتطرق إليه من خلال الحديث عن وظائف وواجبات اللاعبين التي سوف نتحدث عنها من خلال طريقة اللعب التي يتوزع فيها اللاعبون على ثلاث خطوط، بصرف النظر عن تقدم لاعب أو تأخر لاعب من خط لآخر لتدعيم الدفاع أو زيادة فاعلية الهجوم أو لتحقيق زيادة عددية أو غير ذلك من الأمور التكتيكية التي يسعى المدرب لتحقيقها، والتي يبينها وفق إمكانيات فريقه، وظروف الخصم وظرف المباراة.

2-5- مفهوم مراكز اللعب في كرة القدم:

مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعبين الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية والدفاعية في إطار الخطط الموضوعية. (حماد، 1998: 10)

إن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز لكل منهم. ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة، وتساعد عملية تحديد مراكز اللعب في تحديد المهام والواجبات الملقاة على عاتق كل لاعب في الفريق فمهما زادت واتسعت هذه المهام والواجبات، فإن تحديد المراكز يضمن إلى حد كبير عدم التعارض في أداء المهام وتنفيذ الخطط المختلفة من الملعب، وبالإضافة إلى ذلك فإن هذا التحديد لمراكز اللعب يضمن من جهة أخرى التنسيق والتنظيم في تغطية جوانب الملعب المختلفة دون إهمال مساحة معينة قدى تكون ذات أهمية في سير مجريات المباراة، وإن

توزيع المهام و الأداء في صورة مراكز لها متطلبات الأداء الخاصة بها — مازال حيويًا و ملما لتكامل الأداء و توفير الجهد في كرة القدم. (هماد، 1994: 35)

ففي كرة القدم مركز اللعب يمكن تحديده بالموقع الذي يحدد للاعب في البناء المتكامل للاعب الفريق حيث يقوم من خلاله بتنفيذ واجباته الهجومية و الدفاعية في إطار الخطط الموضوعية.

2-6- الأقسام الرئيسية لمراكز اللعب:

2-6-1- لاعبو خط الدفاع :

2-6-1-1- ظهير الجنب (الظهير الأيمن و الظهير الأيسر) :

إن المهمة لأولى لظهيري الجنب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع أمام اللاعبين المهاجمين — المنافسين في منطقة الأجنحة ، و يجب أن يتميز الظهير بالجرأة و التصميم و — عدم التخاذل. (Stanley, 1991, 19, 20)

2-6-1-2- الواجبات الخططية الدفاعية لظهيري الجنب (واجبهم الأول) :

1- أخذ المكان الصحيحة الذي يراعي فيه النقاط التالية :

- يقف اللاعب على امتداد الخط الواصل بين الكرة و المرمى.

- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى مهاجم آخر .

- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم المتواجد في منطقتة القيام بالمراورة و التقدم للأمام.

- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضع تغطية .

2- العمل على دفع الهجمات و إبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على مهاجمة الكرة

استخلاصها ، و تحدد سرعة رد الفعل و دقة التوقيت ى نجاح مهمة مهاجمة الكرة بالإضافة إلى تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.

3 - الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح ، فبعضهم يحاول المرور بالكرة إلى الداخل و البعض الآخر للخارج ، و على الظهير أن يكون حذرا من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملاءه الاستفادة من سرعته.

4- القيام بجميع واجبات التغطية. (الحوالي، 2000، 52)

2-6-1-3- الواجبات الخططية الهجومية لظهيري الجنب (واجبهم الثاني) :

1- مراعاة الأمان في التمرير حيث تشكل التمريرات الأرضية الطويلة و خاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق، و على هذا فإنه يفضل الابتعاد عن التمريرات العرضية بالقرب من منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجزاء بصورة عامة.

2- إذا ما تتطلب الجري بالكرة، فعلى اللاعب أن يؤدي ذلك دون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكدا من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي أن يعود المدافعي بالجري السريع إلى مكانه أو إلى التغطية المفروض ألا يتواجد فيه إذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليها.

3- المدافع الأوسط: هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعا أمام هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له و يجب أن يتميز هذا اللاعب بمقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض أو في الهواء وإجادة ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامه وكذلك إجادة الرقابة والضغط على المهاجم و التغطية السليمة و يفضل أن يكون هذا اللاعب متميز بطول القامة. (الحوبي، 2000: 53).

2-6-1-4- الواجبات الخطئية الدفاعية لظهير الوسط (واجبه الأول) :

الواجبات الخطئية الدفاعية لظهير الوسط تشبه إلى حد كبير الواجبات الخطئية الدفاعية لظهيري الجنب حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في منطقتة مراقبة كاملة، وذلك بقطع التمريرات التي تلعب إليه بالإضافة إلى الواجبات التالية:

1- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقتة سواء كانت على الأرض أو في الهواء.

2- إذا ما تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب إلى منطقة الجناح وكان من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك وأن ينفذ واجبات ظهير الجنب في هذه الحالة .

3- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بتنسيق كاملا مع الجنب و الظهير الحر سواء كان بدفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة.

4- أثناء إعاقة ظهير الوسط اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة يجب عليه أن يَمْنعه من اتخاذ طريق سهل إلى المرمى، وإذا ما حدث وأضطر ظهير الوسط إلى الدخول على المهاجم من الجانب الآخر فعلى الظهير أن يقوم بدوره في التغطية. (حلفي، 1996: 98)

2-6-1-5- الواجبات الخطئية الهجومية لظهير الوسط (واجبه الثاني) :

1- الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له الفرصة في التقدم للأمام حيث يكون لتمريراته أثر كبير في تشكيل خطورة على مرمى المنافسين ويجب مراعاة أن قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين باقي لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يكون لهجوم المنافسين خطورة على المرمى.

2- أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء إلى منطقة الجناحين للزملاء، سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال مساحة خالية .

3- الظهير الحر : ظهر هذا المركز في فترة قصيرة إذا ما قيس بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجنب وعلى مسافة مناسبة منهم . ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة و المقدرة على القيادة بالإضافة إلى تكوين بدني متكامل ويفضل أن يكون طويل القامة. (إسماعيل، 2003: 16)

2-6-1-6- الواجبات الدفاعية للظهير الحر (واجبه الأول) :

1- يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق خلفهم ، و يكون مستعدا لقطع التمريرات الاختراقية خلالهم .

2- العمل على تغطية المساحات خلف الزملاء، والعمل على مهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجمين إذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين .

3- يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على إغراضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته ، أو يقوم بمراقبته عندما يتطلب الأمر ذلك ، وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يجد من خطورته بعيدا عن المرمى ، فالخروج المبكر لإعاقة المهاجمة أو التأخر في أداء ذلك يؤدي إلى سهولة التخلص منه .

4- قيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه و إرشادهم و تصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة

وصل بين لاعبي خط الظهر جميعا . (البيك، 2008: 321)

2-6-1-7 الواجبات الخططية الهجومية للظهير الحر (الواجب الثاني) :

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له، حيث يسبب إشراكه في الهجوم زيادة عددية على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التميرية والتصويب على المرمى، ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في مثل هذه الحالات. (البيك، 2008: 321)

2-6-2 لاعبو خط الوسط :

تعتبر منطقة وسط الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات أمور مباريات كرة القدم، لذلك فالتحكم فيها مطلب أساسي للفريق، بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبههم هجومي إلا أنه يمكن تقسيمهم إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي :

أ - لاعب خط الوسط صانع الألعاب .

ب - لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي.

ج - لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي. (هماد، 2001: 216)

2-6-2-1 لاعب خط الوسط صانع الألعاب :

هم اللاعبون الذين تكون عليهم مهمة ربط الملعب بين اللاعبين الخلفيين واللاعبين المتقدمين سواء كان ذلك أثناء الهجوم أو أثناء الدفاع، وتعتبر منطقة الوسط هي محور تحركاتهم الغالبة وهي بمثابة العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات الأمور، لذلك فالسيطرة على هذه المنطقة من الملعب خلال الهجوم أو الدفاع مطلب أساسي لكل فريق. (هماد، 1998: 16)

2-6-2-2 الواجبات الخططية الهجومية للاعب خط الوسط صانع الألعاب :

أ - العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم، و اتجاهه و اختيار أنواع التمريرات التي تؤثر تأثيرا مباشرا في تشكيل الخطورة على مرمى المنافسين.

ب - تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللعب المختلفة .

ج - التعاون مع باقي زملاء لاعبي خط الوسط و المهاجمين على اختراق دفاع المنافسين .

د - التصويب المتقن على المرمى. (حسن السيد، دس: 46)

2-6-2-3 الواجبات الخططية الدفاعية للاعب خط الوسط صانع الألعاب :

أ - الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية .

ب - قد يكلف بمراقبة لاعب معين من لاعبي الفريق المنافس.

2-6-2-4 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي: هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة و غالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب هجوم الفريق المنافس رأس حربة ثاني، ويجب أن

يتصف اللاعب بمقدرته على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية و يتميز بالأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية .
(حسن السيد، د س: 48)

2-6-2-5 الواجبات الخطئية الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي :

أ - العمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو الدفاع رجل لرجل بالانضمام للاعب خط الظهر، التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من لاعبي الفريق المهاجم .

ب - قد يكلف بواجب مراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل .

ج - تغطية لاعب خط الظهر المتقدم في حالة ارتداد الكرة على دفاع فريقه .

د - تغطية لاعب خط الوسط و تعطيل اللعب عند ارتداد الهجمة على الفريق . . (هماد، 2001: 217)

2-6-2-6 الواجبات الخطئية الهجومية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي :

أ - التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين .

ب - المساعدة في بناء الهجمات و تنظيمها .

ج - القيام بالجري الاختراقي بالكرة لتنفيذ التميرية الحائطية أو الجري الأمامي بدون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلق المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الجانب الدفاعي. (هماد، 2001: 217)

2-6-2-7 لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي:

يلعب هذا اللاعب في الطرق العادية خلف قلب الهجوم، وهو يقوم بدوره الهجومي من خلال المساحات الكبيرة من الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

2-6-2-8 الواجبات الخطئية الهجومية للاعب الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ - المشاركة في الهجوم كأى لاعب خط الهجوم.

ب - اتخاذ الأماكن الملائمة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية، بالإضافة إلى العمل على إيجادها و العمل على تبادل المراكز بين زملاءه .

ج - استغلال تمريرات زملائه لاعبي خط الوسط و لاعبي خط الدفاع و استثمارها معهم و إنهاؤها بالتصويب (هماد، 2001: 218)

2-6-2-9 الواجبات الدفاعية للاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي :

أ - يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين، أو أحد لاعبي خط الدفاع لأداء الواجب الهجومي .

ب - عرقلة هجمات المنافسين بتعطيل اللعب أو بمهاجمة المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى . (هاد، 2001: 218)

2-6-3 لاعب _____ و _____

الهجوم _____ وم :

هو اللاعب الذي توكل إليه مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها ولا بد لمن يشغل هذا المركز من أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس. (اليك، 2008: 326).

2-6-3-1 الجناحان:

يجب أن يتميز من يشغل هذا المركز بالسرعة و أداء مهارة المراوغة بمستوى عال، بالإضافة إلى عمل التميريات العرضية القوية، والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا. وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة و أساسية في التغلب على كثافة عدد المدافعين وتكتلهم أمام المرمى .

2-6-3-2 الواجبات الخططية الهجومية للجناح :

أ - فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية أمام المرمى .

ب - العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها هجومياً بالإضافة إلى الجري الحر و تبادل المراكز .

ج - العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي المتقن مع باقي زملاء المهاجمين . (اليك، 2008: 328)

2-6-3-3 الواجبات الخططية الدفاعية للجناح :

أ - مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل في هذا مكان .

ب - ينضم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه و ذلك من خلال منطقتيه حيث يعمل بالتعاون مع الظهير و لاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها . (اليك، 2008: 328)

2-6-3-4 قلب الهجوم (رأس الحربة) :

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسا مهمة التهديد، ويجب أن يتميز بالقدرة على خلق الفرص للتهديد واستغلالها استغلالا مفيدا، وطريقه في ذلك المهارات العالية والتفكير الصحيح . ولا بد لمن يشغل هذا المركز أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا، سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

2-6-3-5 الواجبات الخططية الهجومية لقلب الهجوم :

أ - إحراز الأهداف من خلال التحركات في ثلث الملعب لهجومي للفريق.

ب - العمل على استغلال جميع التمريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء، وذلك بتصويبها إلى المرمى.

ج - يقوم بجميع التحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على جناح الخطط الهجومية الإخترافية من حيث الجري وتبادل المراكز وخلق المساحات الخالية(حماد،2001: 200)

2-6-3-6 الواجبات الخططية الدفاعية لقلب الهجوم : العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح للاستحواذ على الكرة منه، إذا ما أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق (حماد،2001: 200).

2-7- الإعداد الخطة

2-7-1 مفهوم الإعداد الخططي:

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

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

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

2-7-2- أهمية الإعداد الخططي:

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

أ- رياضات ذات حاجات كبيرة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي تتميز بأكبر عدد من المتنافسين فيها، ومن أمثلتها كرة القدم وكرة السلة...

ب- رياضات ذات حاجة قليلة للإعداد الخططي: وهي تلك الرياضات التي ينعدم خلالها الاحتكاك المباشر أو تبادل الأداة مثل رياضات الجري والجمباز والغطس. (هماد، 2001: 122)

2-7-3- أهداف الإعداد الخططي:

- تحقيق أعلى درجات الانتباه إلى مجريات التنافس.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- رفع القدرة على الملاحظة الموضوعية خلال التنافس.
- تحسين كفاءة الإدراك بالمنافسة والمساحة المتاحة واللون والصوت ومعدل تناقص الزمن خلال التنافس.
- اتخاذ القرارات والاستجابة المتعلقة بالأداء الخططي بأفضل صورة ممكنة في ظل الظروف المحيطة بالتنافس.
- الاستخدام الإيجابي للسماوات الإرادية (مثابرة وضبط النفس والشجاعة والجرأة) خلال تنفيذ الخطط وبدرجة عالية من الدافعية وبجالة انفعالية مناسبة. (البشتاوي، الخواجة، 2005: 155)

2-7-4- مرحلة التفاعل مع المواقف الخططية:

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

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

2-8- التفكير التكتيكي:

تلعب عمليات التفكير دورا هاما في نشاط اللاعب واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة في محاولاته تنفيذ وأداء خطته اللعب المتعددة.

ويتمثل ذلك في محاولة سرعه تقدير اللاعب لموقفه، وإدراك العلاقات المرتبطة بسير المباراة، والقدرة على الاستدلال والتعميم و التعليل حتى يستطيع الإجابة الصحيحة بما يتناسب مع الموقف.

وهناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تعتمد على عمليات التفكير أثناء الاستجابات التكتيكية المختلفة، خاصة التي يتمثل الصراع فيها دائم بين اللاعبين وتفكير منافسيهم ويستخدم علم النفس الرياضي مصطلح التفكير الخططي أو التكتيكي للإشارة إلى هذا النوع من التفكير الذي يقوم به الفرد الرياضي أثناء عملية التعلم الخططي وأثناء المباريات والذي يتأسس عليه الاستجابات المتعددة للاعبين.

ويتميز التفكير التكتيكي ببعض المظاهر التي تفرقه عن الأنواع الأخرى من التفكير. (علاوي، 1997: 151).

2-8-1 مظاهر التفكير التكتيكي:

أ- يتأسس على وجود خطة معينة: يتأسس التفكير التكتيكي للاعب على وجود اتجاه معين يسعى لتحقيقه، إذ أن توفر خطة معينة للاعبين يحاولون تنفيذها أثناء المباراة، وما يرتبط بهذه الخطة من استجابات أو استعمالات متعددة يساهم في حسن توجيه وتنظيم عملياتهم التفكيرية وبالتالي قدرتهم على الاستجابة الصحيحة.

لذا يجب أن يكون لدى اللاعبين خطة أساسية للعب متفق عليها ، وضرورة تميز الخطة بالمرونة وأن يكون من مميزات ألقدره على مواجهه المواقف المتغيرة.

ويجب على مدرب كرة القدم مراعاتها عند وضع الخطط نواحي القوة والضعف لدى المنافس وما يتميز به من إمكانيات و خصائص نفسية، ومقدار استجابته في المواقف المختلفة مع ضرورة عدم إغفال تقرير قدرات وإمكانات وإمكانيات اللاعبين الذين يقومون بتنفيذ الخطة.

ب- يتطلب الطابع الإيجابي للتفكير: إن التفكير التكتيكي نوع من أنواع التفكير الذي يتسم بالطابع الإيجابي، ويرتبط بصوره مباشره بالسلوك أو الأداء المتميز محدودة أثناء الحركة حيث يقوم اللاعب بسرعة الترجمة التفكير التكتيكي إلى حركات واستجابات.

ج- يتميز بسرعة العمليات التفكيرية: يتميز التفكير التكتيكي بسرعة العمليات التفكيرية التي ترتبط بالإدراك والتذكر والتصور وغيرها من العمليات العقلية الأخرى، التفكير التكتيكي يتطلب سرعة العمليات العقلية المشتركة في التفكير حتى يستطيع اللاعب في لحظة خاطفة إدراك الموقف إلى استجابة مباشرة.

د- الاستفادة من الخبرات السابقة: تعتبر الخبرات السابقة من المعارف والقدرات التكتيكية التي اكتسبها لاعب كرة القدم أثناء عمليات التعلم و التدريب التكتيكي، وأثناء إشراكه في المباريات الرياضية لتطبيق ما تعلمه واكتسبه من أهم العوامل التي تعمل على التوجيه الصحيح التفكير التكتيكي للاعبين كما أن إتقان مهارات كرة القدم يسمح بعدم بذل جهد كبير في العمليات التفكيرية لتنظيم أداء التحركات والتنسيق مع الزملاء أثناء المباراة، وفي الوقت يسمح بتوجيه وحشد كل قواعده الفكرية لخدمة الأداء التكتيكي للفريق، وتطبيق الخطة الموضوعية من طرف المدرب.

و- ضرورة توافر الحالة الوظيفية العصبية الجيدة: إن الحالة الوظيفية الجيدة للخلايا العصبية تلعب دورا هاما في عمليات التفكير التكتيكي؛ إذ إنها تساعد على التركيز التام للقيام بالعمليات التفكيرية التي تمهد الاستجابات المتعددة.

ي- ارتباطه الخبرات الانفعالية المتعددة: يرتبط التفكير التكتيكي بالخبرات الانفعالية المتعددة، الأمر الذي يؤثر بصورة مباشرة وواضحة على نتائج العمليات التفكيرية، فمباريات كرة القدم ترتبط بالانفعالات المتعددة والمتغيرة من خطة لأخرى، وبطبيعة الحال تؤثر وهذه الانفعالات المختلفة على قدره الفرد على التفكير.

فالخبرات الانفعالية كالفشل والاضطراب تؤدي إلى التأثير السلبي على النشاط التفكيرى للاعبين أثناء المباريات.

ر- ارتباطه بالقدرة على التوقع: يرتبط التفكير التكتيكي ارتباطا مباشرا على القدرة على التوقف ونقص "التوقع" القدرة على استنتاج أهداف الاستجابات التي يقوم بها الفريق الخصم، وتسمى 'توقع الاستجابات الغير' أو أهداف الاستجابات التي يقوم بها اللاعب نفسه وتسمى (توقع استجابات الذات). (علاوي، 1997: 151-155).

2-9- السلوك الخططي:

يعرفه *أحمد أمين فوزي* بأنه: العملية التي تشمل كل من العمليات العقلية - التفكير - والسلوك المرتبط بالتصرف الخططي للعب أثناء المنافسات الرياضية. (فوزي، 2001: 310)

فعلم النفس في ما يحدث من تغيير في سلوك الإنسان نتيجة التعلم يلاحظ ذلك في السلوك الحركي للاعب عن طريق شرح أهميه المهارة في المباراة والعمل على تعديل السلوك للاعب الحركي، والسلوك الخططي يمكن أن نقيسه من خلال مظهره الخارجي المتمثل في كل من التفكير والتصرف الخططي. (سلامة، دون سنة: 08)، ويوضح *هارديتش* سنة 1971 من خلال الأداء الحركي يتحسن السلوك الخططي وفقا لنظام التعلم الذي توصل لها نظرية السبرتاكتيكية والذي لا يقتصر هدفه على إيجاد أحسن نظام ممكن للأداء، إنما يتعداه للوصول إلى درجة التكامل في مراحل حل الواجبات. (أحمد، 1993: 17)

2-9-1 مراحل السلوك الخططي:

هو عبارة عن النتائج المعقد للعمليات النفس حركية ويتم على ثلاث مراحل هي:

1 - ملاحظه و تحليل وضعيه المنافسه.

2 - الحل التفكيرى للواجب الخططي - التفكير الخططي - .

3- الحل الحركي للواجب الخططي- التصرف الخططي - .

مع وجود علاقة متبادلة بينهم، ويلعب التفكير فيها دور رئيسيا.

ويضيف *هارديتش* عند إيجاد التصرف الخططي المناسب للواجب الخططي يقوم اللاعب بأدائه وتكون نتيجة التصرف إما سلبية أو إيجابية، فإذا كان الحل ايجابيا يحاول اللاعب اختيار طرق الحل في المستقبل إذا صادفته نفس الوضعية، وإذا كان الحل للواجب الخططي سلبيا، عليه تحليل التصرفات لمعرفة أسباب الفشل. (أحمد، 1993: 18).

2-9-2- التصرف الخططي: - السلوك الخططي الأدائي -

هو كيفية استغلال ما لدى اللاعب من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللاعب المتعددة والمتغيرة دائما لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج. (سلامة، 1991: 06)

فالإعداد الخططي يهدف إلى اكتساب المعلومات والقدرات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية. (سلامة، 1991: 11) ويرى علاوي أن الإعداد الخططي يتأسس على الإعداد المهاري إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارات حركية معينة في موقف معين، وأدائها بصوره آلية بدرجة كبيرة لا يتطلب القدر الكبير من التفكير، بينما يتطلب الأداء الخططي دائما في كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء، نظرا لطبيعة المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية مما يساهم للاعب كيفية اختيار التصرف المناسب للموقف الجديد والمتغير دائما والذي يعرف بالتصرف الخططي. (علاوي، 1997: 274)

ويعتبر التصرف الخططي جانبا هاما من مقومات لعبة كرة القدم هذا التصرف في كيفية استثمار ما لدى اللاعب من خبرات أثناء تعرضه لمواقف اللعب المختلفة والمتعددة والمتغيرة دائما لتحقيق أفضل النتائج، وذلك بهدف تحطيم المنافس واكتساب مساحات من الملعب إلى دائرة التصويب وإحراز الأهداف للفوز بنتيجة المباراة. (نعمان الوحش، 12)

ينبغي على لاعبي كرة القدم أن يكون لديهم القدرة على استيعاب خطه اللعب أو تشكيلها في مواقف اللعب العملي وعلى تنفيذ هذه الخطة وهذا يتمثل في التصرف الخططي للاعب. (حفي، 1997: 12)

ويتمثل هذا التصرف في كيفية استغلال ما لدى اللاعب من ذكاء أثناء تعرضه لمواقف اللاعب المتعددة والمتغيرة دائما لتحقيق أفضل ما يمكن من نتائج الذي فالذي يفرق بين فوزي فريق وآخر هو حسن التصرف الخططي واستغلال كل لحظة والتصرف فيها بأسرع ما يمكن وبأفضل من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية. (حفي، 1985: 03)

وتوضح عليه علي عبد المنعم حجازي أن التصرف الخططي بمعناه يعني فن التحركات أثناء المنافسات لمقابلة الظروف الفعلية الحادثة ويبرز دور الخبرة في تنفيذها. (حجازي، 1988: 18)

ومنه نستطيع أن نقول أن في المباريات يوجد العديد من المواقف والاحتمالات المتطورة مما يتطلب التصرف السريع والسليم باختيار الحلول المناسبة والمكان المناسب.

- ويشير جمال الدين مراد اعتمادا على كل من محمد حسن ابو عبيه وشيلتر إلى أن التفكير الخططي يتأسس على المعلومات والعادات الخططية بالإضافة إلى المهارات الأساسية حيث تقسم الخطط الهجومية من حيث التصرفات المنتظمة للاعبين إلى:

أ - تصرفات فردية: السلوك الخططي الفردي:

وهي تصرفات مستقلة للاعبين، وهذه التصرفات توجه نحو انجاز واجبات خططية معينة يجب انجازها بواسطة الفريق ككل ولكنها أنجزت بدون مشاركة أفراد الفريق.

ب - تصرفات جماعية:

يمكن تقسيم التصرفات الجماعية تبعا لعدد اللاعبين المشاركين فيها إلى:

1 - تصرفات مجموعة لاعبين:

وهي تصرفات تتميز بالتعاون بين لاعبين أو ثلاثة من فريق لكل منهم واجب خططي.

2 - تصرفات الفريق: وهي تصرفات تتضمن التعاون بين كل لاعبي الفريق وتهدف إلى تحقيق واجب تكتيكي عام بواسطة كل أفراد الفريق وتتأثر تصرفات الفريق بتشكيلات وبأساليب اللاعب المختلفة كما يروا أن إجادة اللاعبين للمهارات الأساسية احد العوامل الهامة و اللازمة لنجاح أي وخاصة مهارات التمرير والاستلام بجانب تمييز بعض اللاعبين بدقه وقوه التصويب إلى جانب بعض المهارات الأساسية الأخرى. (عبد العزيز، 1994: 26)

2-9-3- التنفيذ الخططي:

يؤكد هارا على أن إتقان اللاعب والفريق للإعداد الخططي الصحيح يشكل الأساسي العام لمستوى الأداء حيث ينبغي ارتباط الأداء لمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يقوم بها المنافس وكذلك طرق مجابته مع مراعاة تحليل هذه المواقف تحليلا كافيا ثم اختيار نوع معين من الأداء الخططي بما يناسب بعض المواقف المتغيرة.

حيث علية عبد المنعم حجازي أن تحليل المواقف بتنفيذ الخطب يتطلب دراسة التفكير الابتكاري لدى لاعبي الفريق المنافس وذلك في الألعاب الجماعية (حجازي، 1988: 22)

يقصد تنفيذ الخطط الاستجابية الخططية التي تنشأ عن إدراك البلاد المواقف المتعددة أثناء المباريات تم تحديدها ولادته التفكير الخططي الدور الرئيسي في ذلك (احمد، 1978: 26)

ويشير محمد حسن علاوي نقلا عن هارا إلى انتقال اللاعب والفريق في الإعداد الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام لمستوى الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يقوم بها المنافس، وكذلك طرق مجابته مع مراعاة

تحليل هذه المواقف تحليلاً كافياً، ثم اختيار نوع معين من الأداء الخططي بما يتناسب مع المواقف المتغيرة (علاوي، 1992: 83)

2-10- العلاقة بين الخطط واللياقة البدنية:

إن أي جملة خططية لا يمكن أن تحظى بالنجاح بمجرد وضعها بإطارها النظري ودون دراسة وافية لإمكانيات اللاعبين البدنية، فضلاً عن دراسة اللياقة البدنية للاعبين المنافسين، وأن أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادراً على تنفيذها، مثلاً عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالباً إذا لم يكن هذا اللاعب قادراً على الجري والمطاولة. (توكي حسن، دس: 228)

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

3-

الاحت

راف

الرياضي

ي في كرة القدم:

3-1 مفهوم الاحتراف الرياضي:

هو ممارسة النشاط الرياضي (تعليم، إدارة، ترويح، تدريب رياضي...) كحرفة ومهنة وبصفة مستمرة، ومنتظمة واعتباره كمصدر رئيسي للرزق بناء على عقد احتراف أو راتب شهري. (الشافعي، السيار، 2009: 17). كما أنه عملية تهدف إلى الترقية والتطوير والتخصص في الكفاءات. (لعجال، 2001: 46).

أما بالنسبة لمصطلح المحترف الرياضي فقد نصت المادة 03 من لائحة احتراف لاعبي كرة القدم السعودية على أن اللاعب المحترف هو الذي يتقاضى لقاء ممارسة لعبة كرة القدم مبالغ مالية كرواتب أو مكافآت بموجب عقد محدد المدة بينه وبين النادي وذلك بخلاف النفقات الفعلية المترتبة على مشاركته في اللعب كنفقات السفر والإقامة والإعاشة والتأمين والتدريب وما شابه ذلك (الحفي، 2007: 24)

فالمحترف في المجال الرياضي يشمل الرياضي ومن حوله من الفاعلين والمسيرين الذين عادة ما يعتبرون ثانويين

ولكن في الواقع مهمين). (جدا إذا أردنا الدخول في سياق الإنجاز العالمي). (Barbusse.2006 : 168,169)

ومنه نقول أن الاحتراف الرياضي هو ممارسة رياضية تخصصية وجعلها بالدرجة الأولى مهنة والانضباط بشروطها وقوانينها.

3-2 العناصر المكونة للاحتراف الرياضي:

لكي يتحقق الاحتراف الرياضي يجب أن يتصف النشاط الرياضي بالانتظام والاستمرار وأن يكون النشاط الرياضي المتخصص هو مصدر الرزق الأساسي للاعب بل يلزم فوق ذلك أن يكون هناك عقد): احتراف مبرم بين اللاعب والنادي وهذا ما تنص عليه دائما لوائح الاحتراف. (درويش، السعدي، 2006: 58).

أ- الانتظام والاستمرار في ممارسة لعبة كرة القدم: يشترط في لاعب كرة القدم المحترف أن يتخذ لعبة كرة القدم مهنة يباشرها بصفة مستمرة ومنتظمة أي أنه يكرس كل وقته وبطريقة منتظمة ودورية لممارسة هذه اللعبة ومن ثم لا يتوافر لديه أي وقت آخر لممارسة نشاط مهني آخر وهذا ما تنص عليه دائما لوائح الاحتراف.

ب- لعبة كرة القدم هي مصور رزق رئيسي للاعب المحترف: لا يكفي لتوافر معنى الاحتراف أن يتصف النشاط الرياضي للاعب بالانتظام والاستمرار بل يلزم فوق ذلك أن يكون الأجر الذي يحصل عليه اللاعب نظير ممارسة اللعبة كرة القدم هو مصدر رزقه الرئيسي ويعتمد عليه اللاعب وبصفة أساسية في معيشتة، والقول أن اللاعب المحترف يعتمد وبصفة أساسية في معيشتة على ما يتقاضاه من أجر هو أمر ثابت ومحقق في جميع رياضات الاحتراف، وخاصة إذا ما لاحظنا أن المبالغ التي يحصل عليها اللاعب من احترافه هي دائما مبالغ مرتفعة أي تكفيه وتكفي أسرته وتزيد فاللاعب لا يتقاضى فقط راتب شهريا بل يحصل كذلك على بدل مسكن سنويا وبدل مواصلات هذا بالإضافة إلى التأمين الشامل ضد الإصابة داخل الملاعب في حالة العجز والوفاة وأيضا التأمين الصحي الذي يشمل العلاج العادي للاعب والكشف الطبي الدوري الإلزامي على اللاعب وأخيرا يحصل اللاعب على نسبة معينة من مقابل الانتقال وذلك في حالة انتقاله من ناديه إلى نادي آخر ومجموع هذه المبالغ يكفي بما لا يدع مجالاً للشك أن يكون مصدر رزق لا « رئيسي بل ومصدر الرزق الوحيد في الغالب وهذا ما أكده الفقيه الفرنسي) تورسيل (عندما ذهب إلى أنه يشترط في اللعب المحترف أن تكون الرياضة مصدر رزقه الوحيد بل يكفي أن تكون المصدر الرئيسي الذي يعتمد عليه في معيشتة.

ج- وجود عقد احتراف بين اللاعب والنادي الرياضي: لاعب كرة القدم المحترف لا يستطيع المشاركة في المباريات أو المسابقات الرسمية التي ينظمها الاتحاد الرياضي لكرة القدم إلا إذا كان مرخصاً له بذلك من الاتحاد الرياضي والحصول على هذا الترخيص يستلزم أن يكون اللاعب مقيداً كلاعب محترف في أحد الأندية المرخصة بممارسة الاحتراف وهذه الأخيرة لا تسمح بقيد اللاعب بقائمة اللاعبين المحترفين إلا إذا كان اللاعب قد أبرم معها عقد احتراف وعلى هذا فإنه يلزم لاعتبار اللاعب لاعباً محترفاً أن يكون مرتبطاً بناديه بعقد احتراف وهذا هو العنصر الأساسي والجوهري الذي يميز اللاعب المحترف على اللاعب الهاوي ولهذا نجد أن جميع لوائح الاحتراف التي تنظم احتراف لعبة كرة القدم تنص صراحة على ضرورة وجود عقد احتراف بين اللاعب وأحد الأندية الرياضية وذلك يتضح في المادة الثالثة من لائحة الاحتراف السعودي اللعب المحترف هو اللاعب الذي يتقاضى لقاء ممارسة لعبة كرة

القدم مبالغ مالية بموجب عقد محدد المدة بينه وبين النادي. وترجع أهمية هذا العقد إلى أنه يساعد على تحديد الالتزامات التي تقع على عاتق الطرفين النادي واللاعب. (درويش، السعدي، 2006: 59-60)

3-3 مفهوم الاحتراف في كرة القدم:

أصبح الاحتراف رسمياً وقانونياً منذ عام 1885 حيث يعتبر ذلك العام بداية بمرحلة من أهم مراحل كرة القدم حيث تم الاعتراف به ولم يأت ذلك إلا بعد مرحلة طويلة من التطور والاعتراض فالعبة كانت بمثابة ترويح بالنسبة للقلعة في الجامعات والمدارس ويطلق عليها في إنجلترا اسم لعبة الجنتلمان أي السيد المهذب لأنها كانت تمارس في بيئة رفيعة المستوى من الناحية الثقافية والاجتماعية وأصبحت لعبة القاعدة العريضة من الشعب والجماهير وخاصة أعضاء الأندية الرياضية كما ارتبط الاحتراف بكرة القدم ارتباطاً عميقاً بالأوضاع الاقتصادية في بريطانيا وكان أول محترف في تاريخ كرة القدم هو "جيمس لانج" الاسكتلندي الذي انظم إلى فريق شفيلد الإنجليزي عام 1876 وكانوا يضعون له أجره في حذائه سرا بعد المباريات وكان الاحتراف أمراً غير رسمياً قبل عام 1885 وكانت طبقة الأرسقراطيين النبلاء يعتبرون الاحتراف من الأعمال الخاصة بالطبقات الأدنى في المستوى.

واستمرار الاحتراف الممنع المستتر في مجال كرة القدم حقبة من الزمان ولكن بدأت الشكاوي تنهال على اتحاد كرة القدم الإنجليزي، وكان من الصعب على لجان التحقيق إثبات استخدام بعض الأندية للاعبين محترفين ببساطة لأن تلك الأندية كانت تحتفظ بسجلين سجل يقدم للمختصين وسجل سري فيه بيانات بالمكافآت التي تدفع للمحترفين سرا بوضع النقود في أحذيتهم وفي نوفمبر 1883 ثبت لاتحاد كرة القدم في «أكرينجتون» دفع للاعبه بير سفورد جنيهاً واحداً فشطبو نتائج «أكرينجتون» الإنجليزي أن نادي مسابقة إنجلترا ووصل النادي المهزوم الذي اشتكى وهو نادي بارك رود للعب في مسابقة الكأس، ثم جاء أشجع رجل في تاريخ الصراع بين الهواية والاحتراف وهو "الميجور ويليام سوديل" مدير فريق "بريستون" مع نادي "بريستون نورث أند" في فيفري 1883 قدم نادي - نورث أند "فبعد تعادل نادي" ابتون بارك 1 " ابتون " شكوى لاتحاد كرة القدم وجاء في الشكوى أن فريق "بريستون" يضم لاعبين محترفين سرا مما يخالف لوائح بطولة كأس إنجلترا وهي البطولة الرسمية المنظمة الوحيدة في ذلك الوقت، وأمام لجنة التحقيق أعلن سوديل بكل شجاعة أدبية أن جميع لاعبيه من محترفين فتقرر إيقاف أندية "بريستون" و"بوليتون" و"بيرنلي" الاشتراك في مسابقة كأس إنجلترا لثبوت تهمة شنيعة على لاعبيها وهي تهمة الاحتراف وبدأت حملة ضد اتحاد كرة القدم الإنجليزي عندما طالب كل الأندية بتقديم هوة وذلك عندما تبين وجود لاعبين محترفين في أندية إنجليزية وكان هذا يخالف لوائح بطولة كأس إنجلترا وعندما وافق الاتحاد الإنجليزي على السماح باحتراف اللاعبين لم يتوقف أنصار الهواية عند تضييق الخناق على المحترفين فقد نص السماح بشرعية الاحتراف على أن يعيش اللاعب المحترف على بعد ستة (6) أميال من ناديه على الأكثر لمدة عامين قبل أن يجوز له تمثيل ناديه في بطولة كأس إنجلترا وجاء الرد على ذلك القرار المتعسف من شركات الغاز والكهرباء والفحم الإنجليزية بالاعتراف بحق العمال اللاعبين لكرة القدم في الحصول على إيجارات بمرتب (كامل أو كانت تلك أول إجازة مدفوعة بالكامل في تاريخ كرة القدم للاعب المحترف). (موساوي أمال، 2011: 60).

ومن هنا نستخلص أن اللاعب المحترف يجعل من رياضته مهنة كما يلزم بشروط كعدم ممارسة مهنة أخرى بجانبها

3-4 أثر الاحتراف على كرة القدم وأهميته:

ظهور الاحتراف كان له الأثر الإيجابي على كرة القدم تنظيمياً وإدارياً وشعبية مع مرور الزمن أصبح المحترف المنبوذ سابقاً نجماً محبوباً ومع ظهور الاحتراف أدى إلى تفرغ المحترفين لوظيفتهم، وهي كرة القدم فارتقى مستوى الأداء وجذب الملايين إلى الملاعب قبل ظهور الإذاعة والتلفزيون ومع بدء أول دوري منظم لكرة القدم تصاعد عدد الأندية في بريطانيا إلى أرقام كبيرة فبعد بدء الدوري الإنجليزي بإثني عشر (12) نادياً في عام 1888 م بدأ دوري أيرلندا في 1890 ودوري اسكتلندا في 1891 ونظم بعد ذلك الدوري الأوروبي (كمال درويش، 2009؛ ص 37-38).

أما فيما يخص أهمية الاحتراف في كرة القدم نذكر البعض منها.

- التفرغ الكامل للتدريب من اللاعبين المحترفين في كرة القدم يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين للوصول إلى المستويات العالمية.
- يساعد الاحتراف في تنمية الصفات الحميدة والأخلاق.
- يساعد الاحتراف على انتقال اللاعبين بين الأندية على المستوى الداخلي والخارجي تحت ضوابط يحددها الاتحاد.
- يقلل من ظاهرة شغب الملاعب والاعتراض على الحكام من اللاعبين نتيجة الخصومات الكبيرة التي تقع على اللاعبين المحترفين المخطفين.
- الاحتراف في كرة القدم يرتقي بالمستوى البدني والمهاري والعقلي والنفسي للاعبين. (كمال درويش، 2009: 75)

3-5 الفروق بين الهواية والاحتراف:

- الهواية تهدف إلى الاشتراك في الرياضة من أجل الرياضة ومن أجل قضاء الوقت بطريقة صحية، وفي الاحتراف يتم ذلك من أجل المكاسب المادية.
- الهواية يكون الاشتراك في المسابقات الرسمية وفق برنامج الاتحادات واللجان الأولمبية، بينما الاشتراك في المسابقات في الاحتراف يتوقف على المسابقات ذات الدخل الأعلى وفي الأوقات التي تناسب الجهة المتعاقدة.
- يستطيع الرياضي الهواوي أن يستمتع بإجازته وفق ميوله ورغباته بينما يرتبط المحترف ببرامج تدريب طويلة المدى وتكون إجازته وفق ما يناسب برامج التدريب وبرامج المسابقات الرسمية.
- أثبتت بعض البحوث العلمية التي أجريت في المجال الرياضي أن الاحتراف في المجال الرياضي كان من أسباب انتشار المنشطات في الفترة الأخيرة، حيث يحاول المحترف الأداء غير العادي في المنافسات الرياضية مما يضمن له التعاقد على أجر أعلى.
- تحافظ القوانين الدولية للهواة على سلامة الرياضي وعدم استمراره في المباريات فور إصابته وأحياناً تكون القوانين أكثر صرامة لحماية الرياضي بتوفير مدة معينة للراحة الإجبارية قد تصل في بعض الألعاب إلى مدة عام راحة كاملة،

بينما تتوقف فترات الراحة وتوفير الأمن والسلامة للمحترف على نصوص التعاقد وحق استغلال الأداء لصالح الجهة المتعاقدة.

- أي تقصير في أداء الواجبات خلال التدريب أو خلال المسابقات للهاوي يتم تناوله بالبحث والدراسة ومعرفة أسبابه حتى لا يتكرر ذلك مستقبلا بينما التقصير في أداء الواجبات خلال التدريب أو خلال المسابقات للمحترف تقابله الجهة المتعاقدة بخضم مبالغ من استحقاقات المحترف المالية. (رعاش، 2010: 23)

3-6 الاحتراف في الجزائر:

بالرغم من أن الجزائر تعتبر من أول الدول التي اعترفت بالألعاب الرياضية وتعمل دائما على تشجيعها ومن ثم أصدرت العديد من القوانين والقرارات المنظمة لهذه الألعاب، كما أنها تعد كذلك من أقدم الدول التي عرفت كرة القدم بل تعد هذه الرياضة اللعبة الشعبية الأولى فيها وجاءت فكرة الاحتراف في 09 المؤرخ في 25 فيفري 1995 ، المتعلق بتوجيه المنظومة التربوية للتربية البدنية - الأمر رقم 95 22 الخاصة بالنوادي الرياضية المحترفة، فجاء هذا النظام - 21- والرياضية وتنظيمها وذلك في المواد 20 الجديد من أجل إحداث تغيير إيجابي وترقية حقيقية في ميدان كرة القدم ن بمعنى أن هدفه الأساسي هو الخروج من الوضعية الصعبة التي تعرفها كرة القدم الجزائرية، وطبق نظام الاحتراف أول مرة خلال 2000م حيث فاز النادي الرياضي لشباب بلوزداد بأول بطولة وطنية كروية - الموسم الكروي 1999 احترافية، ويقوم بتسيير مجريات البطولة الوطنية الاحترافية لكرة القدم الجمع الاحترافي، كما جاء ذلك بموجب المادتين 20 و 21 من الأمر السابق الذكر، إلا أن هذه التجربة الاحترافية سرعان ما تلاشت بصدور 10 المؤرخ في 14 غشت 2004 م المتعلق بالتربية البدنية والرياضية الذي رغم نصه - القانون رقم 04 .

تولي الأندية الرياضية المحترفة على الخصوص تنظيم التظاهرات والمنافسات الرياضية « صراحة على .. المدفوعة الأجر وتشغيل مؤطرين ورياضيين مقابل أجر وكذلك كل النشاطات التجارية المرتبطة بهدفه إلا أن الظروف التي تعرفها كرة القدم الجزائرية والوضعية الصعبة التي تعيشها سواء من الناحية التسيرية أو من الناحية التقنية وخاصة من الناحية المالية يكون معظم النوادي المحترفة لم تستطع التأقلم مع هذا النظام الكروي الجديد، نظرا لانعدام رؤية استشرافية، زيادة عن ذلك تأخر صدور النصوص التنظيمية للقانون السالف الذكر، كما أن مثل هذه العملية أي التحول من مرحلة إلى أخرى يتطلب التفكير في وضع تشريع إلزامي وإستراتيجية دقيقة تفرض على الأندية والاتحاديات إنشاء مدارس مستقرة ومراكز تكوينية دائمة وانتقاء المشرفين والمسيرين الأكفاء بهدف المساهمة في الترقية الفعلية بالرياضة الجزائرية عامة وكرة القدم خاصة. (تومي صونيا مبارك، 2007: 55).

3-7 شروط الممارسة الاحترافية في الجزائر:

المرسوم التنفيذي 15-73 المؤرخ في 26 ربيع الثاني عام 1436 الموافق ل 16 فبراير 2015 يضبط الأحكام المطبقة على النادي الرياضي المحترف ويحدد القوانين الأساسية النموذجية للشركات الرياضية التجارية، بحيث جاء في المادة (03) على النادي الرياضي المحترف الامتثال للقوانين الأساسية و تنظيمات الاتحادية او الاتحاديات والرابطات التابع لها والانضمام إليها، واحترام كل المقاييس والتعليمات في ميدان المصادقة و امن المنشآت الرياضية. كما جاء في المادة (04) أنه على النادي الرياضي المحترف اكتتاب دفتر الشروط يضبط لاسيما الشروط والالتزامات

التقنية التي يجب استيفاؤها للمشاركة وإدماجه في منضومات تظاهرات والمنافسات الرياضية. (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، 2015، العدد: 11: 8-9)

4- الدراسات

السابقة والمشابهة:

1-4 الدراسات

السابقة والمشابهة المتعلقة بمتغير اللياقة البدنية:

الدراسة الأولى:

دراسة "ملياني عبد الرزاق" (2017) المعنونة ب: الحالة البدنية وعلاقتها بالتوجه التنافسي وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الثانية -أكابر-. مذكرة ماستر، جامعة المسيلة. المنهج: وصفي.

العينة: عينة عشوائية تضم 44 لاعب من فريقي أهلي برج بوعريريج ومولودية العلمة.

النتائج:

- كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف مرتفع.

- كلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف منخفض.

كلما زاد التوجه التنافسي لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة. (ملياني، 2017)

الدراسة الثانية:

دراسة "سعدى خذير" (2017) المعنونة ب: القوة القصرى النسبية لعضلات الرجلين وعلاقتها بسرعة الأداء لمهارة "سيوناجي" في الجودو.

المنهج: الوصفي

العينة: 20 مصارع موزعين على ثلاث نوادي من 3 ولايات، ثم اختيار العينة بأسلوب قصدي.

النتائج:

هناك علاقة ارتباط ومساهمة ضعيفة لصفة القوة القصرى النسبية لعضلات الرجلين في سرعة الأداء لتقنية "سيوناجي" (سعدى، 2007).

الدراسة الثالثة:

دراسة "مواسي عمر" (2016) المعنونة ب: اللياقة البدنية وعلاقتها بدفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد. دراسة ميدانية أجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية برج بوعريريج. مذكرة ماستر، جامعة المسيلة. المنهج: الاختبار الأول: مقياس وصف اللياقة البدنية

لاختبار الثاني: مقياس دفاعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة صممه "ولس" 1982 wills م.

العينة: طريقة عمدية (60 لاعب من الرابطة الولائية برج بوعريريج).

النتائج:

- وجود علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين اللياقة البدنية ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية ببرج بوعريريج. (مواسي، 2016)

الدراسة الرابعة:

دراسة "بوراشيد هشام" (2015) المعنونة ب: دور أهمية بعض عناصر اللياقة البدنية (المدائمة- السرعة- القوة) وتأثيرها على التحضير في الرياضيات الجماعية لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-13 سنة. مذكرة ماستر- قسنطينة.

المنهج: التحريبي

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

النتائج:

للعناصر اللياقة البدنية (المدائمة- السرعة- القوة) تأثير كبير على المستوى التحضيري للتلاميذ ناشطي كرة اليد وكرة الطائرة.

الدراسة الخامسة:

دراسة "شيماء علي خميس" (2004) المعنونة ب: القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء مهارة الضرب الساحق بالكرة الأرضية.

المنهج: الوصفي بأسلوب مسحي.

العينة: 20 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

النتائج:

هناك علاقة قوية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للذراعين والأداء المهاري للضرب الساحق لعينة البحث.

هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة البحث. (مجلة علوم التربية، العدد الأول، المجلد الرابع، 2004).

الدراسة السادسة:

دراسة "عباس رمضان" (1998) المعنونة ب: تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثاني 17-18.

المنهج: الوصفي.

العينة: 60 طالب تتراوح أعمارهم بين 17-18 سنة، تم اختيارهم بشكل عشوائي.

النتائج:

لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد.

لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية في كرة اليد. (نقلا عن بوراشيد، 2015).

الدراسة الثامنة:

دراسة "إبراهيم مجدي أحمد" (دون سنة)، المعنونة ب: دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.

المنهج: الوصفي

العينة: شملت الدراسة 100 لاعب لكرة القدم بمحافظة الشرقية تحت 20 سنة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

النتائج:

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

للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. (نقلا عن بوراشيد، 2015).

الدراسة التاسعة:

دراسة "بن عكي محمد آكلي" المعنونة ب: (علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية"

(دراسة متمحورة حول أندية الدرجة الأولى) مذكرة ماجستير.

المنهج: وصفي.

العينة: لاعبي كرة اليد (أندية الدرجة الأولى) 108 لاعب، تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

النتائج:

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية. (نقلا عن ملياني 2017)

2-4 الدراسات السابقة

السابع: أهمية والمشاب: هة المتعلق بمتغير الالتزام التكتيكي:

الدراسة الأولى:

دراسة "أحمد يوسف حمدان" (2009) المعنونة ب: أهم أسباب تدني مستوى الأداء الخططي في بطولة كرة السلة للجامعات بقطاع غزة.

صاحب الدراسة: أحمد يوسف حمدان.

المنهج: وصفي.

العينة: 75 طالب من منتخبات الجامعات بقطاع غزة لكرة السلة، تم اختيارها بالطريقة العمدية.

النتائج:

- نقص الاهتمام برفع اللياقة البدنية لطلاب الفرق الجامعية بكرة السلة.

الدراسة الثانية:

دراسة "رائد السيد عل الجندي" (2008)، المعنونة ب: التفكير الخططي وعلاقته بدفاعية الانجاز لدى لاعبي هوكي الميدان.

المنهج: المنهج الوصفي المسحي.

العينة: عينة الدراسة تضم (56) لاعبي من لاعبي الدرجة الأولى و(22) من لاعبي الفريق القومي.

النتائج: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الخططي (هجوم-وسط-دفاع) ودافع الانجاز. (نقلا عن الجيزاوي، 2016: 74-75)

الدراسة الثالثة:

دراسة "أحمد سلامة صابر" (2004)، المعنونة ب: دراسة بعض العوامل المسببة لعدم نجاح الجانب الخططي في مباريات ناشئ كرة السلة.

المنهج: وصفي.

العينة: أندية الدوري الممتاز وبعض الدرجة الأولى بجمهورية مصر بإجمالي 115 ناشئ أقل من 16 سنة .

النتائج:

- ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين وعدم الاستعداد الخططي الكافي للمباريات وعدم إجادة بعض المهارات الأساسية كالتمرير والتصويب والمخاطرة من بعض اللاعبين، وعدم الانسجام بين أفراد الفريق الواحد.

الدراسة الرابعة:

دراسة "طارق عبد المنعم" (2003) المعنونة ب: التفكير الخططي وعلاقته ببعض المبادئ الخططية والدفاعية لدى لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه.

المنهج: المنهج الوصفي.

العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وتكونت من (10) فرق يمثلون (05) محافظات هي أسيوط، سوهاج، أليينا، القيوم، بني سويف.

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

الدراسة الخامسة:

دراسة "أشرف موسى" (1999) المعنونة ب: دراسة العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى ناشئي كرة القدم. مذكرة ماجستير.

المنهج: المنهج الوصفي.

العينة: تضم (105) ناشئ.

النتائج: هناك ارتباط طردي بين التصرف الخططي والمجموع الكلي لقرات التفكير الابتكاري المتمثل في (الطلاقة والأصالة والحساسية للمشكلات). (نقلا عن سلطان، 2014: 328-329)

الدراسة السادسة:

دراسة "رضا إبراهيم" (1998) المعنونة ب: فعالية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة ماجستير.

المنهج: المنهج الوصفي.

العينة: بلغ حجم العينة (285) لاعبي أندية القاهرة والجزيرة والقليوبية تحت (19).

النتائج: وجود علاقة ارتباطية طردية بين فعالية الأداء المماري والتفكير الخططي. (نقلا عن سلطان، 2014: 328-329).

الدراسة السابعة:

دراسة "محمد إبراهيم" (1995) المعنونة ب: مساهمة بعض القدرات البدنية والمهارية والعقلية في مستوى السلوك الخططي لناشئي كرة القدم. رسالة دكتوراه.

المنهج: المنهج الوصفي.

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

النتائج: التفكير والتصرف الخططي هي المتغيرات المساهمة في مستوى السلوك الخططي لناشئ كرة القدم. (نقلا عن سلطان، 2014: 327-328)

الدراسة الثامنة:

دراسة "محمد عبد السلام أبورية" (دون سنة) المعنونة: سرعة التفكير الخططي الهجومي وعلاقته بالقدرات العقلية والتفكير الاستقرائي للاعب كرة القدم.

المنهج: وصفي أسلوب مسحي.

العينة: 78 لاعب كرة القدم بالدوري المصري الممتاز اختيار العينة بطريقة عمدية.

النتائج:

- وجود علاقة معنوية ايجابية بين سرعة التفكير الخططي الهجومي والقدرات العقلية للاعب كرة القدم .
- تميزت عينة الخبرة (5) سنوات فأكثر في القدرات العقلية للاعب كرة القدم عن العينة (5) سنوات فأقل.
- تميزت عينة الخبرة (5) سنوات فأكثر في القدرات العقلية للاعب كرة القدم عن العينة (5) سنوات فأقل.

الدراسة التاسعة:

دراسة "محمد شوقي كشك" (دون سنة) المعنونة ب: تقييم مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة القدم الشباب بأندية محافظة السلبيمانية.

المنهج: وصفي بأسلوب مسحي.

العينة: 160 لاعب من أندية السلبيمانية تم اختيارهم بطريقة عمدية من عدد 180 لاعب.

النتائج:

- هناك تباين في الدرجات التي حصل عليها لاعبي كرة القدم الشباب لفرق الأندية بالسلبيمانية في مقياس التفكير الخططي الهجومي المطبق.
- هناك أفضلية لبعض لاعبي الشباب بفرق الأندية بالسلبيمانية في التفكير الخططي الهجومي يتراوح بين متدني جدا ومتوسط.
- مستوى لاعبي الشباب بفرق أندية السلبيمانية في مقياس التفكير الخططي الهجومي يتراوح بين متدني جدا ومتوسط.

3-4 التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

- من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تتمثل في موضوع اللياقة البدنية (الدراسة رقم 1-2-3-4-5-6-7-8) والالتزام التكتيكي (التفكير التكتيكي) كمتغير ثاني للبحث مشابه (الدراسة رقم 1-2-3-4-5-6-7-8-9).

- وكانت جل الدراسات التي تناولت متغير اللياقة البدنية أو متغير الالتزام التكتيكي (التفكير الخططي أو الأداء التكتيكي) فكانت مزيج بين دراسات محلية بالجزائر وأيضاً بجامعة المسيلة، كما هناك دراسات عربية.
عينة ومنهج الدراسات:

- تنوعت عينات الدراسات السابقة، فمن حيث كيفية اختيارها تم في متغير اللياقة البدنية فكانت الدراسات رقم (1-4-5-6-8-9) فكانت بطريقة عشوائية، أما الدراسة رقم (2-3) كانت بطريقة قصدية، فيما يخص المتغير الثاني فكانت أغلب دراساته أختيرت عينته بالطريقة العمدية، ومن حيث الوجهة فكانت كلها موجهة للرياضيين (اللاعبين) وبعضها للتلاميذ، متفاوتة العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية.

أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي .

• أهداف الدراسات:

- دراسات المتغير الأول كان هدفها التعرف على اللياقة البدنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.
- دراسات المتغير الثاني كان هدفها التعرف على الالتزام التكتيكي وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى .

• وسائل جمع البيانات:

- فيما يخص المتغير الأول اعتمدت معظم دراساته على: مقياس الحالة البدنية وبعض المقاييس، أما المتغير الثاني فكانت دراساته على شكل استبيان موجه للاعبين وأحيانا يتم إضافة المدربين ويضم أبعاد مختلفة (تدريبي، مهاري، ونفسي ذهني، وظروف المباراة)، أو عن طريق الملاحظة أو دراسات مسحية.

• كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:

- كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق لموضوع اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي، وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة كونها تبحث في العلاقة بين اللياقة البدنية (القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل) والالتزام التكتيكي للاعب المحترف .

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.

- وضع فروض للدراسة.

- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.

- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

- تصميم المقياس وتحديد المحاور الأساسية.
 - ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
 - تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
 - ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة.
- من خلال عرض الدراسات السابقة والمشاهدة والتي لوحظ فيها أن اختيار العينة في الدراسات الخاصة بمتغير اللياقة البدنية كان جله بطريقة عشوائية، أما الدراسات المتعلقة بمتغير الالتزام التكتيكي فكان إختيارها للعينة بشكل عمدي، وكان هدف الدراسات من خلال العنوان يتمحور حول أهمية اللياقة البدنية ودورها في تحقيق الإنجاز، وكذا العلاقة بين التفكير الخططي والأداء الرياضي، ففي دراستنا هاته أراد الباحث أن يسلط الضوء على العلاقة بين الالتزام التكتيكي واللياقة البدنية لدى اللاعب الرياضي المحترف لكرة القدم، وباعتباره موضوع جديد وجدير بالاهتمام حسب علم الباحث خاصة في البيئة الجزائرية، ولما له من أهمية قد تعود بالفائدة على رياضة كرة القدم.



الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة:

اللياقة البدنية في كرة القدم :

مفهوم 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. (سامي الصفار وآخرون، 1987: 199)

كما يعرفها*مفتي ابراهيم حماد* بأنها هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث حالته الجسمية التي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (ابراهيم حماد: 143)

التعريف الإجرائي للياقة البدنية:

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

الالتزام التكتيكي في كرة القدم:

الالتزام لغة: مصدر فعل (إلتزام) وهو من الفعل (لزم) على وزن فعل (لزم) والفاعل (لازم) والمفعول به ملزوم. اصطلاحاً: عرف "مخيمر" الإلتزام بأنه: نوع من التعاقد النفسي يلزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرون من حوله". (مخيمر، 14: 1997)

كما عرفه جهان حمزة (2002) بأنه: اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد لأهدافه وقيمه في الحياة وتحمل المسؤولية، وأنه يشير أيضاً إلى إعتقاد الفرد بقيمه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للمجتمع. (عباس، 2010: 176)

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

فالالتزام التكتيكي في كرة القدم يتكون من ثلاث أجزاء، الجزء الأول هو وضوح الدور وفهمه، فهو المكون المعرفي لفهم كل لاعب ودوره، ويعكس درجة معرفة وفهم الأدوار بين أفراد الفريق الرياضي مثل توقعات الأداء ومسؤوليات ومهام كل لاعب في الفريق كالمسؤوليات الهجومية والدفاعية، والجزء الثاني هو قبول الدور، وهو مكون انفعالي بأداء الدور أي الموافقة والرضا، المرتبطان بالدور المعين لكل لاعب أي أن الرضا يمثل قبول الدور والالتزام به، أما الجزء الأخير فهو أداء الدور المدرك، ويمثل الجانب التروعي أو السلوكي لأداء الدور، وهو بمثابة الدرجة التي يدرك فيها الفرد الرياضي وكل فرد من أفراده أن المسؤوليات المحددة قد تم القيام بها أو تنفيذها. (علاوي، 1998: 414)

التعريف الإجرائي للالتزام التكتيكي في كرة القدم:

"هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب المحترف على مقياس الالتزام التكتيكي (التفكير التكتيكي) المطبق في هذه الدراسة.

اللاعب المحترف في كرة القدم:

عرفته لوائح بطولات كرة القدم المحترفة الجزائرية (2015) وهذا في المادة الثامنة (08) في فقرتها الأولى (01/08)، على أنه: "هو اللاعب الذي لديه عقد مكتوب مع فريق، ويتلقى من خلاله على مقابل (تعويض)، أكبر من المصاريف الفعلية (الحقيقية) التي تصرف في تنفيذ هذا النشاط، وبممارسة كرة القدم كمهنة له". (لوائح بطولات كرة القدم المحترفة الجزائرية، 2015)

2-الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من بين الأنشطة الأكثر ممارسة والأكثر شعبية، فقد شهدت في الآونة الأخيرة تطورا كبيرا فيما يخص طرق التدريب والتكوين سواء عند اللاعبين أو المدربين والعوامل المؤثرة عليهم بدنيا ومهاريا ونفسيا وتكتيكا والتي يكون لها الانعكاس على مردودهم ومستواهم الرياضي في المنافسات الرياضية المختلفة.

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

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبارها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل، والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو أنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة. (حسين، 1989:99). وأيضا ما جاء به "تركي حسين" بأن أي مهمة يكلف بها اللاعب يجب أن يكون قادرا على تنفيذها، مثلا عندما يكلف أحد الظهيرين بالصعود باستمرار والعودة عند فقدان الكرة سيكلف الفريق غالبا إذا لم يكن هذا اللاعب قادرا على الجري والمطاولة. (تركي حسن، 228، دون سنة) ومن كل هذا تتجلى الأهمية البالغة للياقة البدنية وأثرها في تحقيق الأداء الرياضي المثالي الذي بدوره يؤدي إلى تحقيق النتائج الرياضية الإيجابية كالفوز بالبطولات المحلية والدولية. وهو ما أكدته نتائج دراسة "ملياني" (2017)؛ حين أشار إلى أنه كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب المحترف كان توجه التنافسي مرتفع وبالتالي يحقق النتائج الرياضية الجيدة.

وكذا من الجوانب المهمة في حياة اللاعب المحترف إلى جانب اللياقة البدنية الجانب الخططي؛ وهو المنتج النهائي للجوانب الأخرى كالجانب البدني والمهاري والنفسي والذهني، وكون أن الالتزام التكتيكي هو أداء اللاعب للخطة والالتزام بها، وفق قوانين وشروط اللعب التي يضبطها المدرب، وأن تكامل أداء الفريق وظهوره كوحدة واحدة خلال المباراة يعتمد أساسا على تنفيذ اللاعبين لواجبات المراكز لكل منهم، ولكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب خلال المباراة انطلاقا من طريقة اللعب والخطط المستخدمة (حماد، 1994: 35) وهو ما ذهب إليه أيضا (عبد المحسن، 2003) حين أكد أن كرة القدم لعبة قرارات، وعليه يجب أن يكون سريع التفكير مثلما هو سريع الحركة، وسرعة التفكير في كرة القدم هي القدرة على التصنيف السريع للمواقف المناسبة؛ أي فهم مفاتيح اللعب ومعرفة متى وكيف وأين ينتهي موقف اللعب المعين. كما يرتبط التفكير التكتيكي ارتباطا مباشرا بالقدرة على التوقع ونقصه به القدرة على استنتاج

أهداف الاستجابات التي يقوم بها الفريق الخصم (و تسمى توقع استجابات الغير)، أو أهداف الاستجابات التي يقوم بها اللاعب نفسه (و تسمى توقع استجابات الذات). (علاوي، 1998: 40)

وعليه يمكن القول أن الإعداد الخططي والإعداد البدني للاعب المحترف في كرة القدم لهما الدور المهم في وصول اللاعب المحترف إلى تقديم الأداء الرياضي المثالي (الجيد)، وأنهما يكملان بعضهما البعض في سبيل تحقيق ذلك. حيث يعتمد الإعداد الخططي على الإعداد البدني اعتمادا كبيرا لأنه لا يستطيع اللاعب تنفيذ المهام الخططية الملقاة على عاتقه بدون تمتعه بإمكانات بدنية عالية من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة ومرونة، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق. (أبو عبده، 2001: 173)، وطريقة اللعب تعني توظيف (تنظيم) قوى لاعبي الفريق وتسكينهم مراكز الملعب المختلفة تبعا لقدراهم الفردية للقيام بواجباتهم الأساسية والإضافية هجوما ودفاعا بمثابة في إطار جماعي. (راتب، 2007: 24) إذ تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية، وبصفة خاصة اللاعب المحترف فهي الأساس للوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية العالية وأداؤه في المباريات وتصرفاته أثناء اللعب، وتعد المنطلق الأساسي لممارسة نشاط رياضي وهو كرة القدم فهي الجوهر الذي تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة في جميع أنماط النشاطات الرياضية ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية وهذا لأجل وصول اللاعب إلى مستوياته العالية وتحقيق النتائج المرجوة والأهداف المسطرة والقيام بمختلف المهام المطلوبة منه سواء في التدريبات أو المباريات، وبالتالي يكون اللاعب قد حقق نتائج إيجابية جيدة تسمح له بالمشاركة القوية خلال المنافسات. (علاوي، 1998: 120)

ولهذا وعليه فالدراسة الراهنة جاءت للبحث والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين هذين المتغيرين الأساسيين "اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي" لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، الأمر الذي جعلنا نطرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم؟

ويتفرع التساؤل العام إلى الأسئلة الجزئية التالية:

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة؟.
- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة؟.

3- أهداف الدراسة :

- لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه هدف معين، ومحدد، يسعى الباحث للوصول إليه، وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض البدائل، وعليه تتجلى أهداف البحث فيما يلي:
- الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
 - الكشف عن العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
 - معرفة العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
 - التعرف عن العلاقة الموجودة بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

4- أهمية الدراسة :

تنقسم هذه الأهمية إلى أهمية نظرية وأهمية تطبيقية.

الأهمية النظرية:

إن الغرض من أي دراسة علمية هو الوصول إلى نتائج تفيد المعرفة الإنسانية بشكل عام من خلال المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بالإضافة إلى الحرص على تطبيق الخطوات المنهجية في إعداد البحوث العلمية، بالإضافة إلى جمع المعلومات النظرية حول مشكلة الدراسة.

الأهمية التطبيقية:

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول إلى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعلين في الرياضة الجزائرية، وعلى رأسهم الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بصفة البحث يخص رياضة كرة القدم، لفرق الدرجة الأولى المحترفة الجزائرية.

5- فرضيات الدراسة:**الفرضية العامة:**

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.



الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي "تجربة صغيرة استطلاعية لاختيار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل و مفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجرى عليها التجربة (وجهه محجوب، 1993: 235) فهي تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من اللاعبين في بعض الفرق قصد مناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة عبارات ألفاظ المقياس من طرف لاعبين عينة البحث، كل هذا لإمكانية تعديل بعض العبارات الغير ملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيد للدراسة الأساسية، وشملت دراستنا الاستطلاعية على (16) لاعب.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مصادفتها أثناء توزيع المقياس.
- التقرب من أفراد العينة.
- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية.
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة (الصدق والثبات)

2) المنهج المتبع في الدراسة:

إن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته يَحْتَمُّ علينا استعمال المنهج الوصفي وهذا بغية تحليله تحليلا علميا دقيقا وموضوعيا، وهذا للوصول إلى تشخيص مشكلة الدراسة.

- ويعتبر المنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة ما أو موضوع ما خلال فترة زمنية محددة من أجل الحصول على معلومات عملية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، 2000: 176)

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع البحث:

بقصد به أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة وكافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها. (عبيدات، 2000: 176)

مجتمع البحث في دراستنا هاته يكمن في فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم.

3-2 عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل

بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد، 2007 : 333)

والطريقة التي تم بها اختيار عينة البحث هي الطريقة العشوائية.

حيث وقع الاختيار عشوائيا على فريقين وهما: فريق (وفاق سطيف) وفريق (الدفاع الرياضي لبلدية تاجنانت)، وقدرت عينة البحث بـ (44) لاعبا، أي (22) لاعبا لكل فريق.

4) أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4-1 المقياس:

- قام الباحث باستخدام مقياس الحالة البدنية من إعداد: *محمد حسن علاوي* والذي يتكون من (30) عبارة متعدد الأبعاد التي تشكل في مجموعها عناصر الحالة البدنية؛ وهي مقسمة إلى خمسة أبعاد (05) وكل بعد يتناول ستة (06) أسئلة نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد، وتمثل هذه الأبعاد في: 01- القوة العضلية. 02- التحمل. 03- السرعة. 04- المرونة. 05- الرشاقة. مقياس خماسي التدرج (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا). بشدة من (01) إلى (05). (حسن علاوي، 1998:120).

- كما استخدم مقياس التفكير الخططي للاعب المحترف (الالتزام التكتيكي) من إعداد: الباحث رشيد شرطي تقيس بنود هذا البعد مستوى التزام اللاعب المحترف بالخططة (التكتيكية) وأهدافها والتغيرات التي تطرأ عليها أثناء المباراة، والمجهود الذي يبذله اللاعب المحترف من أجل ذلك.

تصحيح المقياس:

واستخدم في المقياس التدرج الخماسي (موافق جدا، موافق، محايد، معارض، معارض جدا). وكانت درجات هذه الأبعاد 5، 4، 3، 2، 1 على الترتيب، وبذلك تأخذ استجابة اللاعب سواء بالموافقة أو المعارضة، فإذا كانت الدرجة (3) فإنه يكون حياديا نحو العبارة، وإذا كانت أكبر من (3) فإن تفكيره الاحترافي يكون مرتفع نحو البند، ويظهر من خلال التزام اللاعب بكل الالتزامات المحددة في البند، وإذا كانت الدرجة أقل من (3) يكون التفكير الرياضي الاحترافي للاعب منخفضا، يبدو من خلال عدم التزامه، وبالتالي مخالفته للالتزامات المحددة في البند، ويزداد التفكير الرياضي الاحترافي كلما زادت الدرجة، وينخفض التفكير الرياضي الاحترافي كلما قلت الدرجة، والدرجة القصوى للبعد هي عبارة عن أعلى استجابة مضروبة في عدد فقرات المجال.

أولاً: صدق الاتساق الداخلي للمقياسين:

وقد قمنا بحساب الاتساق الداخلي الصدق البنائين خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد نفسه للمقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها 16 لاعب.

01- صدق الاتساق الداخلي: مقياس الحالة البدنية

01-01- صدق الاتساق الداخلي: لبعد القوة العضلية

الجدول رقم (01) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد القوة العضلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (I المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1.	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.	0,947*	0,032	ارتباط دال إحصائياً
2.	معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنياً.	0,761**	0,000	ارتباط دال إحصائياً
3.	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.	0,481**	0,000	ارتباط دال إحصائياً
4.	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	0,751**	0,002	ارتباط دال إحصائياً
5.	جسمي ليس قويا بدرجة كافية.	0,831**	0,000	ارتباط دال إحصائياً
6.	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.	0,407*	0,000	ارتباط دال إحصائياً

قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

** تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01،

0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد القوة العضلية والمعدل الكلي

لفقراته دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات بعد القوة العضلية صادقة ومتسقة داخلياً، لما وضعت لقياسه.

01-02- صدق الاتساق الداخلي: بعد التحمل

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد التحمل

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (R المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
.7	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.	0,788**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.8	استطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي.	0,355**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.9	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.	0,824**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.10	أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.	0,633**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.11	لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة.	0,744**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.12	أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي المجهود البدني العنيف.	0,63**	0,000	ارتباط دال إحصائيا

قيمة R الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة R الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

** تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت R المحسوبة أكبر من R الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد التحمل والمعدل الكلي لفقراته

دالة إحصائيا، حيث قيمة R المحسوبة أكبر من قيمة R الجدولية ومنه تعتبر فقرات بعد التحمل صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

01-03- صدق الاتساق الداخلي: بعد السرعة

الجدول رقم (03) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد السرعة

النتيجة	Sig (مستوى المنوية)	معامل الارتباط بيرسون (I المحسوبة)	الرقم	الفقرة
ارتباط دال إحصائيا	0,055	0,853**	13.	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.
ارتباط دال إحصائيا	0,000	0,563*	14.	قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.
ارتباط دال إحصائيا	0,000	0,450**	15.	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.
ارتباط دال إحصائيا	0,000	0,567**	16.	معظم زملائي أسرع مني في الجري.
ارتباط دال إحصائيا	0,001	0,756**	17.	أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع.
ارتباط دال إحصائيا	0,022	0,654*	18.	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء.

قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V 23

** تعني مقارنة قيمة (مستوى المنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01،

فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد السرعة والمعدل الكلي لفقراته

دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات بعد السرعة صادقة ومتسقة داخليا،

لما وضعت لقياسه.

01-04- صدق الاتساق الداخلي: بعد المرونة

الجدول رقم (04) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد المرونة

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (I المحسوبة)	Sig (مستوى المنوية)	النتيجة
.19	أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0,632*	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.20	بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة.	0,522**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.21	أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.	0,549**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.22	مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.	0,522**	0,001	ارتباط دال إحصائيا
.23	أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.	0,635**	0,000	ارتباط دال إحصائيا
.24	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	0,600**	0,000	ارتباط دال إحصائيا

قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

** تعني مقارنة قيمة (مستوى المنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01، فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المرونة والمعدل الكلي لفقراته

دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات بعد المرونة صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

01-05- صدق الاتساق الداخلي: بعد الرشاقة

الجدول رقم (05) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات بعد الرشاقة

النتيجة	Sig (مستوى المعنوية)	معامل الارتباط بيرسون (I المحسوبة)	الفقرة	الرقم
ارتباط دال إحصائيا	0,001	0,788**	أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية.	.25
ارتباط دال إحصائيا	0,001	0,432*	معظم زملائي يصفونني بأني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.	.26
ارتباط دال إحصائيا	0,000	0,803**	أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	.27
ارتباط دال إحصائيا	0,031	0,622*	لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	.28
ارتباط دال إحصائيا	0,000	0,414*	أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.	.29
ارتباط دال إحصائيا	0,022	0,855**	أستطيع بسهولة تغيير إتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية.	.30

قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

** تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value). بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01،

0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد المرونة والمعدل الكلي لفقراته

دالة إحصائية، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات بعد المرونة صادقة ومتسقة داخليا، لما

وضعت لقياسه.

02-01- صدق الاتساق الداخلي: مقياس التفكير التكتيكي

الجدول رقم (06) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات مقياس التفكير التكتيكي.

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
1.	التزم باختيار الأداء المهاري المناسب لمواقف اللعب أثناء المباراة.	0,823*	0,013	دال إحصائيا
2.	التزم بتحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة في الهجوم والدفاع أثناء المباريات.	0,645**	0,000	دال إحصائيا
3.	التزم بأن تكون حركاتي الفردية مندمجة في الأداء الجماعي للفريق أثناء المباريات.	0,871**	0,000	دال إحصائيا
4.	التزم بالتعاون مع زملائي في الفريق على تنفيذ خطط محددة أثناء المباريات.	0,751**	0,000	دال إحصائيا
5.	التزم بإتقان الأداء المهاري والخططي أثناء المباراة.	0,691**	0,000	دال إحصائيا
6.	التزم بالدور الخططي الذي يحدده المدرب لي أثناء المباريات.	0,881**	0,000	دال إحصائيا
7.	التزم بحضور المحاضرات النظرية الخاصة بالإعداد الخططي وتطبيقها العملية.	0,733*	0,039	دال إحصائيا
8.	التزم بتجنب الأخطاء الخططية أثناء المباريات.	0.643	0.001	دال إحصائيا
9.	التزم بأداء خطط اللعب المختلفة وهذا حسب المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.	0,412**	0,000	دال إحصائيا
10.	التزم ببذل الجهود الكافية في مواجهة مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة.	0,911**	0,000	دال إحصائيا
11.	التزم بالكفاح من أجل تحقيق أهداف الخطة التكتيكية.	0,710**	0,000	دال إحصائيا
12.	التزم بالتطور والتغير الذي يطرأ على خطة اللعب (الهجومية والدفاعية) أثناء المباريات.	0.855**	0,000	دال إحصائيا

قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى دلالة 0.01

* تعني مقارنة قيمة (مستوى المعنوية) sig أو قيمة الاحتمال الخطأ (P-value) بمستوى دلالة 0.05

✓ قاعدة: إذا كانت I المحسوبة أكبر من I الجدولية، فإنه يوجد ارتباط معنوي

✓ أو قاعدة أخرى: إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (P-value أو Sig) أقل من أو تساوي مستوى

الدلالة 0.01، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي.

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس التفكير الخططي والمعدل

الكلّي لفقراته دالة إحصائيا، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر فقرات مقياس التفكير

التكتيكي صادقة ومتسقة.

ثانيا: - صدق الاتساق البنائي لمقياسين

يعتبر صدق الاتساق البنائي أحد مقاييس صدق أداة الدراسة، حيث يقيس مدى تحقق الأهداف التي تسعى الأداة الوصول إليها، ويبين صدق الاتساق البنائي مدى ارتباط كل بعد من أبعادك ل مقياس بالدرجة الكلية لفقرات مجتمعة.

01- الصدق البنائي لمقياس الحالة البدنية

الجدول رقم (07): يوضح صدق الاتساق البنائي لمقياس الحالة البدنية

النتيجة	Sig	معامل الارتباط	الأبعاد	
دال	0,000	0,726**	1	بعد القوة العضلية
دال	0,000	0,745**	2	بعد التحمل
دال	0,000	0,711**	3	بعد السرعة
دال	0,000	0,873**	4	بعد المرونة
دال	0,000	0,772**	5	بعد الرشاقة
قيمة I الجدولية: 0.645 عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 15 // قيمة I الجدولية: 0.421 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 15				

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل بعد والمعدل الكلي لفقرات مقياس الحالة البدنية دالة إحصائياً، حيث قيمة I المحسوبة أكبر من قيمة I الجدولية ومنه تعتبر الأبعاد صادقة ومتسقة، لما وضعت لقياسه.

ثانيا: ثبات وصدق أداة الدراسة: (مقياس الحالة البدنية، مقياس الالتزام التكتيكي)

01- ثبات بطريقة معامل ألفا كرومباخ

الجدول رقم (08): يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة

النتيجة	عدد العبارات	القيمة معامل Alpha Cronbach's	أداة الدراسة
ثابت	30	0,762	جميع فقرات مقياس الحالة البدنية
ثابت	12	0,734	جميع فقرات مقياس التفكير الخططي

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS . V 23

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات أداة الدراسة.

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1)، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عال، وكلما اقترب من الصفر؛ دل على عدم وجود ثبات. وأن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرومباخ هو: 0.6 .

5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

5-1 المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة على مستوى فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم - صنف الأكاير-، وبالتحديد على مستوى فرقين وهما فريق وفاق سطيف و فريق الدفاع الرياضي لبلدية تاجنانت.

5-2 المجال الزماني:

شرع الباحث في الدراسة التطبيقية في بداية شهر مارس. وتم القيام بتوزيع المقياسين بتاريخ 01-03-2018 وتم استرجاعها بتاريخ 20-03-2018، وقد تم تحليل وفرز النتائج من 21-03-2018 إلى 20-04-2018 وأنهى الباحث الدراسة يوم 25-05-2018.

حيث وقع الاختيار بالطريقة العشوائية على فريق وفاق سطيف وفريق الدفاع الرياضي لبلدية تاجنانت بحكم أنهم ينشطون في القسم المحترف الأول، حيث رخصت لي إدارة النادي بإجراء الدراسة، وكان التواصل مع عينة الدراسة (لاعب وفاق سطيف و لاعبي فريق دفاع تاجنانت) في الحصص التدريبية باللاعب أين تم توزيع المقياسين، مع إعطاء لمحة بسيطة عن موضوع الدراسة، وإبراز أهمية الإجابة على كل عبارات المقياسين. في حين تم استرجاع الإجابات على مستوى إدارة كل نادي بعد مرور خمسة عشرة (15) يوما.

بحيث كانت بعض النسخ غير قابلة للتحليل، وهذا للملأ التكراري لنفس العبارات وعدم ملأ الباقي، وكان عددها خمسة (5) نسخ، نسختين (2) من فريق وفاق سطيف وثلاثة (3) نسخ من فريق الدفاع الرياضي لبلدية تاجنانت. لم أجد صعوبة كبيرة أثناء عملية توزيع واسترجاع نسخ المقياسين، والتواصل مع اللاعبين؛ وهذا لتحصلي على برنامج الحصص التدريبية، وهذا نظرا للتسهيلات التي خصتني بها إدارة النادي.

7- الأساليب الإحصائية:

استعمل الباحث التقنيات الإحصائية التالية:

- معامل الثبات ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياسين مقياس الحالة البدنية ومقياس التفكير التكتيكي للاعب المحترف.
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس إجابات أفراد العينة.
- معامل الارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة.



الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- تحليل وتفسير النتائج:

1-1 الفرضية 01:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة. أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي مما لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (09): بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين القوة العضلية والالتزام التكتيكي

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
القوة العضلية	$R_{cal} = 0.435$	0.000
الالتزام التكتيكي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V24

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الالتزام التكتيكي ومتغير إجابات اللاعبين المحترفين على إجمالي عبارات البعد القوة العضلية بلغ: **0.435** وهي تعبر عن علاقة متوسطة موجبة عند مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى القوة العضلية ومستوى الالتزام التكتيكي، فالقوة العضلية هي قدرة بدنية أساسية لها مقدار واتجاه ونقطة تأثير وهذا ما يزيد من الالتزام الخططي لدى اللاعبين المحترفين، وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الالتزام التكتيكي والقوة العضلية لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

بما أن نتائج القوة العضلية عالية، أي أنها وصلت إلى المستوى المطلوب من التنمية العضلية وهذا بغرض تحقيق أهداف الخطة والتي تظهر من خلال وصف اللاعب المحترف لما يتميز به من قوة بالشعور بالقوة في جميع عضلات جسمه وكذا مدى استطاعته لحمل الأشياء الثقيلة أو نظرة زملائه اتجاه قوته، وهو الأمر الذي جعل مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعب المحترف يرتفع، حيث يعتبر الالتزام التكتيكي من المتطلبات الأساسية للعبة كرة القدم وتحقيق النجاح فيها. إذ أن اللاعب المحترف الذي يتميز بقوة عضلية عالية تمكنه من تأدية جميع مهامه التكتيكية كالدفاع والهجوم

والتغيير الذي يطرأ على الخطة التكتيكية المحددة للمباراة ، وهو ما يعبر عنه بمستوى عال من الالتزام التكتيكي وهذا راجع للتحضير البدني الجيد لصفة القوة العضلية لأن عنصر الالتزام التكتيكي من موجباته التكامل في العناصر البدنية ، فالقوة العضلية صفة أساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي الفرق المحترفة للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم من أجل أداء دورهم التكتيكي بفعالية وكفاءة رياضية عالية تسمح لهم بتحقيق المطلوب، إذ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي لديهم، وذلك بمساهمتها الفعالة في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني المطلوب لتنفيذ الخطة التكتيكية والتغيرات التي تطرأ عليها أثناء المباراة، وعلى هذا فإنه لا بد أن تشغل تنمية صفة القوة العضلية حيزًا كبيرًا من البرامج التدريبية التي يخضع لها اللاعبين المحترفين.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة القوة العضلية عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني التزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة القوة العضلية بكل ما يطلب منهم تكتيكيًا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لقوة عضلية عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

1-2 الفرضية 02 :

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (10) : بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التحمل والالتزام التكتيكي

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
التحمل	$R_{cal} = 0.911$	0.000
الالتزام التكتيكي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V24

من خلال الجدول نجد أن:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الالتزام التكتيكي ومتغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات البعد التحمل بلغ: **0.911** وهي تعبر عن علاقة قوية موجبة

عند مستوى المعنوية sig 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي انه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى التحمل ومستوى الالتزام التكتيكي وهذا ما ينعكس على تحقيق نتائج ايجابية في مجال الأداء التكتيكي وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة بين التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

بما أن نتائج التحمل عالية، أي أن للاعب المحترف المقدرة على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية وهذا ما يظهر عندما يقر أن باستطاعته أداء مجهود بدني عفيف دون أن يتوقف للاستراحة، وكذلك باستطاعته العودة إلى الحالة الطبيعية بسرعة، فالمقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط لمستوى كفاءة الأداء، وهو الأمر الذي يجعل من مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعب المحترف يرتفع، إذ أن خطط اللعب تستوجب التحمل بأنواعه كتحمل الأداء أو تحمل السرعة باعتبار رياضة كرة القدم هي رياضة تتطلب تحمل السرعة وهذا ما يساعد على تكرار الهجمات بسرعة وكفاءة دون تعب أو الإحلال بالخطئة، وهذا ما يدفعنا للقول بأن صفة التحمل هي صفة أساسية لا بد أن تتوفر لدى لاعبي الفرق المحترفة للرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم، من أجل أداء دورهم الخططي بفعالية وكفاءة رياضية عالية تسمح لهم بتحقيق المطلوب، والاستمرار في الجهد لفترة طويلة، كما لها علاقة بالأداء الخاص وتنفيذ مختلف متطلبات المنافسة الرياضية والتي من أهمها المتطلبات التكتيكية.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة التحمل عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني التزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة التحمل بكل ما يطلب منهم تكتيكيًا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة تحمل عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

3-1 الفرضية 03:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (11) : بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين السرعة والالتزام التكتيكي

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
السرعة	$R_{cal} = 0.723$	0.000
الالتزام التكتيكي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V24

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الالتزام ومتغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات البعد السرعة بلغ: 0.723 وهي تعبر عن علاقة قوية موجبة عند مستوى المعنوية sig وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي انه توجد علاقة معنوية موجبة بين مستوى السرعة ومستوى الالتزام التكتيكي وهذا ما ينعكس على تحقيق نتائج إيجابية في مجال الأداء الرياضي وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة بين السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

من خلال النتائج المتحصل عليها فيما يخص صفة السرعة التي ظهرت عالية، أي أن اللاعبين المحترفين لهم نظرة إيجابية تجاه سرعتهم وأهم يتميزون بالقدر المطلوب من السرعة باعتبار أن السرعة هي استطاعة الفرد على أداء حركي في أقل وقت زميني ممكن وهي أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، فهي من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسات الرياضية وأن لديهم القدرة على أداء الحركات التي تتطلب السرعة فالمراوغة والانفلات من الخصم يستوجب أداء حركي سريع، وهو الأمر الذي يجعل من مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعبين المحترفين يرتفع ، لأن التكتيك يستوجب عنصر السرعة بحيث تسهم في تحقيق ما هو مطلوب تكتيكيا، كما لها تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب الرياضي، ومنه فهي الأساس في تطبيق مختلف الواجبات الخططية سواء أثناء الحصص التدريبية أو أثناء المباريات.

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة السرعة عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني التزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة السرعة بكل ما يطلب منهم تكتيكيا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة سرعة عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

4-1 الفرضية 04:

توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (12): بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين المرونة والالتزام التكتيكي.

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
المرونة	$R_{cal} = 0.535$	0.000
الالتزام التكتيكي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V24

من خلال الجدول:

نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الالتزام التكتيكي ومتغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات البعد المرونة بلغ: 0.535 وهي تعبر عن علاقة طردية متوسطة عند مستوى المعنوية sig 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى المرونة ومستوى الالتزام التكتيكي وهذا ما ينعكس على تحقيق الأداء المطلوب وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة بين الالتزام التكتيكي والمرونة لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

بما أن نتائج صفة المرونة عالية، والتي تعني أن للاعبين المحترفين مرونة عالية وهذا من خلال تأكيدهم أن باستطاعتهم الأداء الجيد للحركات التي تتطلب درجة كبيرة من المرونة، كما أن لهم الشعور الجيد تجاه مرونة جسمهم، فهي تسهل بذلك اكتساب اللاعب المحترف للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي، وتساعد في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية كما لها دور فعال في استعادة الشفاء وتقلل من الألم العضلي وتأخير ظهور التعب لدى اللاعب، وهو الأمر الذي يمكن اللاعب المحترف من تأدية كل ما يطلب منه تكتيكيًا بكل فعالية وكفاءة. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أنه كلما كان لدى اللاعبين المحترفين صفة مرونة عالية زاد مستوى الالتزام التكتيكي لديهم

ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة المرونة عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني إلتزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمسئوى عال من صفة المرونة بكل ما يطلب منهم تكتيكيا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة مرونة عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

1-5 الفرضية 05:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة .
أي :

الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة عند مستوى الدلالة 0.05

الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم (13) : بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الرشاقة والالتزام التكتيكي

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	Sig (مستوى المعنوية)
الرشاقة	$R_{cal} = 0.745$	0.000
الالتزام التكتيكي		

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V24

من خلال الجدول:

بصفة كلية نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس الالتزام التكتيكي ومتغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات بعد الرشاقة بلغ: 0.745 وهي تعبر عن علاقة قوية موجبة عند و أكبر عند مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 أي أنه توجد علاقة معنوية بين مستوى الرشاقة ومستوى الالتزام التكتيكي وبالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه توجد علاقة بين الالتزام التكتيكي والمرونة لدى عينة الدراسة عند مستوى الدلالة 0.05.

بما أن نتائج صفة الرشاقة عالية، أي أن للاعب المحترف مستوى عال من الرشاقة التي تمكنهم من تأدية المهارات التي تتطلب الرشاقة بسهولة وكذا تغيير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية باعتبار أن كرة القدم هي لعبة ضد (وجود منافس)، فالمقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة الحركات، فهي التي تساهم في سرعة تحكم اللاعبين المحترفين

في أدائهم لحركة جديدة والتعديل السريع والصحيح للعمل الحركي بطريقة ناجحة وفق متطلبات الموقف الخططي، وهو الأمر الذي يمكن اللاعب المحترف من تأدية كل ما يطلب منه تكتيكيا بكل فعالية وكفاءة وخاصة الالتزام بالتغير الذي يطرأ على الخطة التكتيكية والذي يكون كنتيجة للتغير في المواقف أثناء المباراة. وهذا إن دل على شيء فإنه يدل على أنه كلما كانت صفة الرشاقة عالية لدى اللاعبين المحترفين زاد مستوى الالتزام التكتيكي لديهم، ومنه نستنتج بأن كلما كان مستوى صفة الرشاقة عال زاد مستوى الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة وهذا يعني إلتزام اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بمستوى عال من صفة الرشاقة بكل ما يطلب منهم تكتيكيا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لصفة رشاقة عالية كان وراء ارتفاع مستوى التزامه التكتيكي أثناء المباراة.

مناقشة النتائج وتفسيرها:

مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى:

1-2- للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (09) وتحليله أنه توجد علاقة ارتباطية متوسطة موجبة (طردية) بين القوة العضلية والالتزام التكتيكي، أي أن اللاعبين المحترفين الذين لهم مستوى صفة القوة عال زاد مستوى التزامهم التكتيكي وهو ما يؤدي إلى التزام اللاعبين المحترفين بكل ما يطلب منهم تكتيكيا، وبالتالي تحقيق أهداف الخطة التكتيكية أثناء المباراة، والذي يعتبر تحقيق الفوز والانتصار الهدف الأساسي لها، أي أن امتلاك اللاعب المحترف لقوة عضلية عالية كان وراء ارتفاع مستوى الالتزام التكتيكي لديه. بحيث تشغل صفة القوة مجال كبير في عمليات التدريب والمنافسات الرياضية وهذا بمساهمتها التي تبدو جليا في تقدير باقي العناصر البدنية الأخرى إضافة إلى ذلك يعتبرونها الدعامة التي تبنى عليها أداء الحركات الرياضية أثناء تنفيذهم للخطة التكتيكية. وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" بأن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة، التحمل، والرشاقة، خاص بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى "وذكر أيضا "إن قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ولتصوره للمنافسة وما سيجري فيها من أحداث، وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارته وقلقه، وأيضا للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة". (علاوي 1997:370).

ونجد كذلك دراسة شيماء علي خميس (2004). حيث أكدت على أن هناك علاقة طردية موجبة بين صفة القوة الانفجارية للرجلين والأداء المهاري للضرب الساحق لمجموعة البحث. وأيضا أشارت دراسة

بن عكي محمد آكلي على أنه توجد علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية. وفي المقابل نجد اللاعبين المحترفين يتصل التزامهم التكتيكي بعدة عوامل وهذا بالعودة إلى الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها في الفصل الأول وهذا ما تؤكدته دراسة "ملياني" 2017 حيث تشير النتائج المتوصل إليها إلى أنه كلما كانت الحالة البدنية جيدة لدى اللاعب الرياضي المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب المحترف مرتفع. وكلما كانت الحالة البدنية ضعيفة لدى اللاعب المحترف كلما كان التوجه التنافسي لدى اللاعب المحترف منخفض. وعليه يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين عالية كلما كان التزامهم التكتيكي عاليا كما يمكن القول أنه كلما كانت القوة العضلية لدى اللاعبين المحترفين منخفضة كلما كان التزامهم التكتيكي منخفض.

2-2- للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (10) أنه توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة (طردية) بين التحمل والالتزام التكتيكي ، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالتحمل الجيد كلما ارتفع الالتزام التكتيكي لديهم بحيث يتجلى ذلك التحمل من خلال تصورهم الصحيح بأن التحمل لديه علاقة بالأداء الخاص لديهم إذ يتحملون عبء التدريبات والمنافسات من أجل تأخير ظهور التعب وبالتالي القدرة على الأداء الرياضي الجيد والأمثل حيث يساعده ذلك على الاستمرارية في النشاط البدني لأطول وقت ممكن بإيجابية وفعالية وذلك بتكيفه الجيد للأداء الرياضي المثالي، فتقديرهم للأثر الكبير الذي يشغله التحمل في مجال كرة القدم يؤثر بشكل إيجابي على مردودهم التكتيكي أثناء المباراة ، وهذا ما أشارا إليه "أبو العلاء أحمد عبد الفتاح" حين أكد على أن التحمل يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي، وله تأثير إيجابي. (أبو العلاء، 1997:162).

بحيث نجد في المقابل أن اللاعبين المحترفين الذين يقل لديهم الالتزام التكتيكي هو ناتج عن خلل في أحد العناصر البدنية والتي تؤدي إلى عدم تحمل عبء المباراة أو الأشواط الإضافية بحيث تعتبر من العوامل التي تصنع الفارق في المباريات.

وعليه يمكن القول أنه كلما كان التحمل لدى اللاعبين المحترفين عال زاد التزامهم التكتيكي، كما يمكن القول أنه كلما كان التحمل لدى اللاعبين المحترفين منخفضا قل التزامهم التكتيكي أثناء المباراة.

2-3 للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (11) أنه توجد علاقة ارتباطيه قوية موجبة (طردية) بين السرعة والالتزام التكتيكي، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالسرعة الجيدة يرتفع الالتزام التكتيكي لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لصفة السرعة بأنها من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسات الرياضية، كما لها تأثير كبير على فاعلية عمليات التدريب الرياضي لديهم، ويعتبرونها أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية، وذلك بالقدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، فهي مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني للارتقاء بمستوى الأداء الحركي خاصة أثناء التنفيذ للواجبات الخطئية أثناء المباريات. وهذا ما أكده "عادل عبد البصير" أن صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كم أنها تلعب دور هام في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومجمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الأداء المثالي للحركة أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية. (عبد البصير، 1999:104). كما أكده أيضا "باروك" و"ماك جي" أنها تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير الأنشطة الرياضية. (عبد الحميد، حسنين، 1997:168).

لذلك يتضح على اللاعبين الذين لديهم سرعة عالية يؤدون واجباتهم الخطئية بسهولة كاللعب على الأروقة والهجوم المضاد .

وهذا ما تؤكدته الدراسة بن عكي محمد آكلي و التي من نتائجها: وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية. وعليه يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين المحترفين عالية زاد التزامهم التكتيكي، كما يمكن القول أنه كلما كانت السرعة لدى اللاعبين المحترفين منخفضة قل التزامهم التكتيكي أثناء المباراة.

2-4 للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد علاقة ارتباطيه متوسطة موجبة (طردية) بين المرونة والالتزام التكتيكي ، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالمرونة الجيدة يرتفع الالتزام التكتيكي لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لمرونتهم لاعتبارها أساس لإتقان الأداء الفني كما لها دور فعال في حماية العضلات والأربطة من الإصابات وذلك خلال أداء حركة رياضية بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية الأخرى فهذا يدل على المرونة الإيجابية الجيدة وتأخر ظهور التعب والإقلاع من احتمال التقلص العضلي وبالتالي تساهم في عملية استعادة الشفاء والتألم العضلي ومنه يساعد في أداء الحركة بصورة أكثر انسيابية وفعالية، الأمر الذي يجعل اللاعبين المحترفين يلتزمون بكل فعالية بواجباتهم التكتيكية أثناء المباريات. وهذا ما يؤكد "كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين" إلى أن المرونة تساهم بكثير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس، وغيرها من السمات منها الالتزام، وذكر أيضا بأن الشخص القادر على الاستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن، والمرونة

تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية تدخل تحت نطاق الدراسات النفسية. (عبد الحميد وحسنين، 1997: 80) وأكد "أسامة كامل راتب" على أن الطاقة البدنية تؤثر على الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءاً هاماً من الصحة النفسية وأن التعب الجسدي قد يوهن من الفريق ليتحقق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة النفسية والبدنية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل، أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى. (راتب، 1997: 213).

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت المرونة لدى اللاعبين المحترفين عالية زاد التزامهم التكتيكي، كما يمكن القول أنه كلما كانت المرونة لدى اللاعبين المحترفين منخفضة قل التزامهم التكتيكي أثناء المباراة.

2-5 للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

- حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (13) أنه توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة (طردية) بين الرشاقة والالتزام التكتيكي، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون بالرشاقة الجيدة يرتفع الالتزام التكتيكي لديهم بحيث يتجلى ذلك في تصورهم الصحيح لرشاقتهم والقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة، وذلك من خلال أداء الحركة بشكل سليم في أقل زمن ممكن وسرعة التحكم في الحركة وأداء حركة جديدة أو التعديل في الحركة الرياضية بشكل سريع وصحيح وهو الأمر الذي يمكن اللاعب المحترف من تأدية كل ما يطلب منه تكتيكياً بكل فعالية وكفاءة وخاصة الالتزام بالتغير الذي يطرأ على الخطة التكتيكية والذي يكون كنتيجة للتغير في المواقف أثناء المباراة. وهذا ما أكدته

أحمد سلامة صابر، 2004 في دراسته بأن ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين وعدم الاستعداد الخططي الكافي للمباريات وعدم إجادة بعض المهارات الأساسية كالتمرير والتصويب والمحاورة من بعض اللاعبين، وعدم الانسجام بين أفراد الفريق الواحد. باعتبار أن من أساسيات نجاح المحاورة يرجع إلى الرشاقة.

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت الرشاقة لدى اللاعبين المحترفين عالية زاد التزامهم التكتيكي، كما يمكن القول أنه كلما كانت الرشاقة لدى اللاعبين المحترفين منخفضة قل التزامهم التكتيكي أثناء المباراة.

2-6 للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية العامة التي مفادها "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية و الالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة".

تبين من خلال نتائج الفرضيات الجزئية السابقة أنها تؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين صفات اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة، أي أن اللاعبين المحترفين الذين يتميزون باللياقة البدنية العالية يزيد الالتزام التكتيكي لديهم بحيث يتجلى ذلك إلى مفهوم اللاعبين لhaltهم البدنية كما يشعرون بها من قوة، تحمل، سرعة، مرونة، ورشاقة والتي أظهرت النتائج أنها عالية أي أنهم يتمتعون بحالة بدنية عالية، وهو الأمر الذي يمكن

اللاعبين المحترفين من تأدية كل ما يطلب منهم تكتيكيا بكل فعالية وكفاءة ، وهذا يعني أنه كلما كانت اللياقة البدنية للاعبين المحترفين عالية زاد الالتزام التكتيكي لديهم. وهذا ما يؤكد "أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين العقل والجسم وأن كلاهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية، وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء.(راتب، 208:1997). كما أشار "عصام عبد الخالق" إلى أن التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية، وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس.(عبد الخالق، 35:1992).

كما ذهب "أحمد سلامة صابر"، 2004. في دراسته إلى التأكيد على أن ضعف اللياقة البدنية عند اللاعبين وعدم الاستعداد الخططي الكافي للمباريات وعدم إجادة بعض المهارات الأساسية كالتمرير والتصويب والمحاوره من بعض اللاعبين، وعدم الانسجام بين أفراد الفريق الواحد.

ومنه يمكن القول بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة، أي كلما كان مستوى اللياقة البدنية عاليا زاد الالتزام التكتيكي لدى أفراد عينة الدراسة (لاعبى الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم).



الفصل الخامس: اقتراحات واستنتاجات

1- الاستنتاجات العامة:

- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين صفة القوة والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة .
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة .
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- توجد علاقة ارتباطية معنوية ذات دلالة احصائية موجبة بين كل صفات اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.
- كلما كانت اللياقة البدنية عالية لدى اللاعب المحترف كلما زاد الالتزام التكتيكي لديه.
- كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى اللاعب المحترف كلما قل الالتزام التكتيكي لديه.
- اللياقة البدنية العالية عنصر أساسي في زيادة الالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.

2- الاقتراحات:

يوصي الباحث في حدوث البحث ونتائجه ما يلي:

-تدعيم الأندية المحترفة باختصاصين في الإعداد البدني والتكتيكي

- الحرص على تنمية مختلف صفات اللياقة البدنية وهذا لدورها الهام في زيادة مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- التركيز على الإعداد البدني المنتظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- التركيز على الإعداد التكتيكي المنتظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة التكتيكية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- العمل على تبصير اللاعبين المحترفين بأهمية الإعداد البدني والإعداد التكتيكي المنتظم والمستمر، وهو الأمر الذي يسمح لهم بتقديم الأداء الرياضي الجيد.

3- الآفاق المستقبلية:

بغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب الباحث مايلي:

- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة، مع إمكانية ربطها بمتغيرات أخرى والتي من بينها:
 - دافعية الانجاز الرياضي.
 - التماسك في الفريق الرياضي.
 - الضغوط النفسية.
- اقتراح برامج تدريبية تعنى بالجانبين البدني والتكتيكي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.

قائمة المراجع



1. قائمة المراجع والمصادر:

1. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم سلامة (1997): اللياقة البدنية، نبع الفكر، دط، دب.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (دس): فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
4. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994): فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، مصر.
5. أحمد أمين فوزي (2016): علم النفس الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر، ط1، الإسكندرية.
6. أحمد صلاح قرعة، (2007): نظريات في التدريب الرياضي، جامعة أسيوط، دط، القاهرة .
7. احمد عبد الحميد، (1978) ،كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، دب.
8. إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون (2002): علم النفس الرياضي (مبادئ-تطبيقات)، ط1، القاهرة الدار العالمية للنشر.
9. أسامة كامل راتب (1995): علم النفس الرياضية (المفاهيم-التطبيقات)، دار الفكر العربي، دط، القاهرة .
10. أسامة كامل راتب (2007): علم نفس الرياضة، دط، دار الفكر العربي، دب.
11. أسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضية، (المفاهيم-التطبيقات) ، حلوان، دار الفكر العربي، دط، دب.
12. أسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضية، (المفاهيم-التطبيقات) دار الفكر العربي ط2، القاهرة .
13. أمر الله أحمد ألبساطي (1998): التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، دط، الإسكندرية .
14. إياد عبد الكريم الغزوي مروان عبد المجيد إبراهيم (2005): علم النفس الرياضي، ط1، عمان.
15. بلعروسي أحمد التيجاني، لكحل الجيلالي (2006): قانون الرياضة، ط1، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
16. تركي حسن، سلام جبار صاحب (د س)، كرة القدم تعليم وتدريب، دن، دب.
17. حسن أحمد الشافعي، عبد الرحمان أحمد السيار (2009): إستراتيجية الاحتراف الرياضي ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، مصر.
18. حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية.

19. حسين قاسم حسن (1998): أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، عمان.
20. حلمي حسين (1980): اللياقة البدنية ومكوناتها والعوامل المؤثرة عليها، دار المتنبي، دط، دب.
21. حمادة مفتي ابراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، دط، القاهرة، مصر.
22. حنفي محمود مختار (1997): الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، مصر.
23. حنفي محمود مختار (1990): مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، مصر.
24. حنفي محمود مختار (1996): الأسس العلمية في كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
25. حنفي محمود مختار (1988): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، دط، دب .
26. ريسان خريط مجيد (1995): تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي، مكتب نون للتحضير الطباعي، دط، بغداد .
27. سليمان علي حسن (1983): المدخل إلي علم التدريب الرياضي، مطبعة جامعة الموصل، دط، بغداد .
28. السيد عبد المقصود (1996): نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة.
29. شحاته عفاف عبد المنعم (1998): الإمكانيات في التربية الرياضية، منشأة المعارف الإسكندرية.
30. صالح السيد حسن قادوس (1993): الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية .
31. عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر .
32. عبد الحلیم محمود السيد معتر عبد الله وآخرون (1990): علم النفس العام، مكتبة غريب، دط، القاهرة .
33. عبد الحميد عثمان الحنفي (2007): عقد احتراف لاعب كرة القدم، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر.
34. عبد الفتاح دويدان (1992): سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت .
35. عبد اللطيف محمد خليفة (2000): الدافعية للانجاز، دار غريب للطباعة، القاهرة .
36. عبد اللطيف محمد خليفة (1985): الدافعية للانجاز، ط2، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة .
37. عزة محمود كاشف (1991): الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة .
38. عصام الدين عبد الخالق (1990): التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) دار الفكر العربي، القاهرة.
39. عصام الدين عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي (نظريات و تطبيقات) دار المعارف، القاهرة .
40. عصام عبد الخالق (1992): التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
41. عماد الدين عباس أبو زيد ، علي فهمي البيك (2003): المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، دار جلال للطباعة، دط، الإسكندرية.

42. عماد الدين عباس أبو زيدان (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات - تطبيقات، دط، القاهرة .
43. فوزي أحمد أمين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
44. قاسم حسن حسين (1998): تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان
45. كمال درويش وآخرون (2009): الأسس العلمية للإدارة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، دب.
46. كمال درويش، السعدي خليل السعدي، الاحتراف في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
47. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (1998): اللياقة البدنية ومكوناتها والاسس النظرية - الإعداد البدني طر القياس، دار الفكر العربي، القاهرة .
48. كمال عبد الحميد، وآخرون: اللياقة البدنية ومكوناتها الفاخرة، دار الفكر العربي، دط، القاهرة .
49. محمد ابراهيم سلطان (2014): دراسات تطبيقية في تدريب كرة القدم، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة، ط1، الإسكندرية.
50. محمد إبراهيم شحاتة (2006): أساسيات التدريب الرياضي، المكتبة المصرية للنشر، دط، الإسكندرية .
51. محمد العربي شمعون (2003): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة
52. محمد جاسم محمد (2004): علم النفس التربوي وتطبيقاته، مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن .
53. محمد حسن أبو عبيدة (1986): علم النفس الرياضي، دار المعارف الإسكندرية، مصر .
54. محمد حسن النباشوي، أحمد إبراهيم خواجه (2005): مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان.
55. محمد حسن علاوي (1997): علم النفس، دار المعارف، ط1، القاهرة.
56. محمد حسن علاوي (1997): علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
57. محمد حسن علاوي (1998): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
58. محمد حسن علاوي (1998): علم التدريب الرياضي، مركز الكتاب، ط1، القاهرة.
59. محمد حسن علاوي (1992): علم التدريب، ط1، دار المعارف، ط1، القاهرة.
60. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط3، القاهرة.
61. محمد حسن علاوي (2001): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، دط، دب.
62. محمد رفعت (1998): كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار بيروت، لبنان.
63. محمد صبحي حسنين (1997): القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

64. محمد مفتي إبراهيم، الوحش محمد صالح عبده، (2000): أساسيات كرة القدم، دتار عالم المعرفة لطباعة والنشر، القاهرة.
65. محمد نصر الدين، رضوان كمال عبد المجيد (1998): مقدمة التقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
66. مفتي إبراهيم (2013): الجمل الخططية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة.
67. مفتي إبراهيم حماد (1994): الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
68. مفتي إبراهيم حماد (2000): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، دط، القاهرة.
69. مفتي إبراهيم سلامة (2001): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
70. موفق أسعد محمود (2011): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة، دط، عمان.
71. هلال حسين الجيزاوي (2014): التفكير الخططي في الريشة الطائرة، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار وفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية.
72. الوقاد محمد رضا (2003): التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار الوفاء، القاهرة.

2. المراجع الأجنبية:

1. Barbusse, Béatrice, le management des professionnelles du sport M le cas d'un club de handball, sport 168/169K 2006.
2. 18. Stanley lover football lois illustrées- amphore, paris 1991

قائمة الدوريات والمجلات:

1. حجازي علي عبد المنعم (1988): العلاقة بين التصرف الخططي والقدرة على التفكير الابتكاري وبعض القيم الشخصية لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة اليد بدولة الكويت، المؤتمر الدولي للتربية الرياضية، جامعة المينا.
2. سلامة علي سلامة (1991): علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البنية المهارية والنفسية للاعبي الهوكي.
3. عبد العزيز (1984): دراسة التكتيك الهجومي كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد في تحقيق النتائج، المؤتمر الدولي الخامس للتربية البدنية الرياضية، جامعة حلوان.

4. محمد صبري (1994): استخدام الحاسب الآلي في دراسة وتطوير الأداء الحركي في رياضة التجديف، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية أفريل 1994.

القوانين المراسيم واللوائح:

- 1- المرسوم التنفيذي رقم 15-73 المؤرخ في 26 ربيع الثاني عام 1436 الموافق 16 فبراير سنة 2015، يضبط الأحكام المطبقة على النادي الرياضي المحترف ويحدد القوانين الأساسية النموذجية للشركات الرياضية التجارية، الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 11، 2015.

2 - Fédération Algérienne de Football, Règlement des Championnats de Football Professionnel, Edition 2015

الرسائل والمذكرات العلمية:

1. أحمد محمد صلاح الدين (1993): التكوينات الخططية الهجومية باستخدام الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وتأثيره على نتائج مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان القاهرة.
2. تومي صونيا مباركة (2007): عقد احتراف لاعب كرة القدم، تمحورت حول الإطار القانوني الذي يخضع له تكوين وانتهاء العقد في تشريع الجزائر، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية بالجزائر.
3. حنفي أحمد رضا (1979): علاقة القدرات العقلية بالتصرف الخططي في كرة السلة للاعبات الدرجة الأولى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
4. حنفي أحمد رضا (1985): السمات الانفعالية وعلاقتها بالتصرف الخططي ومستوى الأداء للاعبات كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

5. رشيد شرطي (2018): التفكير الرياضي الاحترافي ودوره في استشارة دافعية الانجاز وتحقيق النتائج الرياضية لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
6. رعماش كمال (2010): الاحتراف الرياضي ومدى فاعليته في الارتقاء بمستوى كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر.
7. لعجال يحيى (2011): دور الاحتراف الرياضي ف تطوير مستوى أداء الموارد البشرية في الأندية الجزائرية لكرة القدم، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية الجزائرية.
8. موساوي أمال (2011): النوادي الرياضية المؤهلة للاحتراف ودور التسويق الرياضي في إنجاح المشروع، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية الجزائرية.

الملاحق



الملحق رقم 01

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

الشمارة الحلة البنيتية والالتزام التكتيكي الموجهة للاعبين

عزيزي اللاعب:

في إطار تحضير مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص التحضير البدني، تحت عنوان: اللياقة البدنية وعلاقتها بالتفكير الرياضي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم - دراسة ميدانية ببعض فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم - صف الأكابر - وعلى هذا الرجاء منكم المساهمة في إنجاز هذا البحث العلمي، وذلك بالإجابة على العبارات المرفقة، بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تراها مناسبة وتتنطبق مع اعتقادك وهذا بعد القراءة الجيدة لها علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة إنما يستفاد من إجابتك في دراسة وتحليل أهم متغيرات هذا البحث العلمي.

ملاحظة : لا تترك عبارة دون إجابة . تقبلوا منا جزيل الشكر والاحترام.

البيانات الشخصية:

السن:

المستوى التعليمي: ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

المستوى الاقتصادي: جيد متوسط متدني

الحالة العائلية: أعزب تزوج أرمل مطلق

إعداد الطالب :

* حدادي الطيب.



السنة الجامعية: 2018/2017

ملحق رقم: (01)

مقياس الحالة البدنية

5	4	3	2	1	العبارات
تطبق على درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	المحور الاول:القوة العضلية
					1- أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة.
					2- معظم زملائي يصفوني بأنني قوي بدنيا.
					3- أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي.
					4- أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.
					5- جسمي ليس قويا بدرجة كافية.
					6- عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة.
					المحور الثالث:التحمل
					7- أستطيع أن أعود لحالي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف.
					8- أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي.
					9- بعض زملائي يصفوني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية.
					10- أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة.
					11- لا أستطيع التحمل البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة.

					12- أحتاج لوقت طويل حتى أسترد أنفاسي عقب بذلي المجهود البدني العنيف.	
					المحور الثالث: السرعة	
					13- أجد أداء الحركات التي تتطلب السرعة.	
					14- قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة.	
					15- أنا أسرع من معظم زملائي في الجري.	
					16- معظم زملائي أسرع مني في الجري.	
					17- أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع.	
					18- لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة فب الأداء.	
					المحور الرابع : المرونة	
					19- أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.	
					20- بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة.	
					21- أشعر بالرضا من ناحية مرونة جسمي.	
					22- مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة.	

					23- أشعر بأن جسمي ليس مرنا بدرجة كافية.
					24- لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم.
					المحور الخامس:الرشاقة
					25- أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية.
					26- معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة.
					27- أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					28- لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					29- أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة.
					30- أستطيع بسهولة تغيير إتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية.

معارض جدا	معارض	محايد	موافق	موافق جدا	المحور السادس: التفكير الرياضي
-----------	-------	-------	-------	-----------	--------------------------------

				01- التزم باختيار الأداء المهاري المناسب لمواقف اللعب أثناء المباراة.
				02- التزم بتحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة في الهجوم والدفاع أثناء المباريات.
				03- التزم بأن تكون حركاتي الفردية مندمجة في الأداء الجماعي للفريق أثناء المباريات.
				04- التزم بالتعاون مع زملائي في الفريق على تنفيذ خطط محددة أثناء المباريات.
				05- التزم بإتقان الأداء المهاري والخططي أثناء المباراة.
				06- التزم بالدور الخططي الذي يحدده المدرب لي أثناء المباريات.
				07- التزم بحضور المحاضرات النظرية الخاصة بالإعداد الخططي وتطبيقاتها العملية.
				08- التزم بتجنب الأخطاء الخططية أثناء المباريات.
				08- التزم بأداء خطط اللعب المختلفة وهذا حسب المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.
				10- التزم ببذل الجهود الكافية في مواجهة مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة.
				11- التزم بالكفاح من أجل تحقيق أهداف الخطة التكتيكية.
				12- التزم بالتطور والتغير الذي يطرأ على خطة اللعب (الهجومية والدفاعية) أثناء المباريات.

ملحق الاستبيان رقم: (02)

مقياس الالتزام التكتيكي

الملحق رقم (02): التفكير التكتيكي

العبارات	موافق جدا	موافق	محايد	معارض	معارض جدا
01- التزم باختيار الأداء المهاري المناسب لمواقف اللعب أثناء المباراة.					
02- التزم بتحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة في الهجوم والدفاع أثناء المباريات.					
03- التزم بأن تكون حركاتي الفردية مندمجة في الأداء الجماعي للفريق أثناء المباريات.					
04- التزم بالتعاون مع زملائي في الفريق على تنفيذ خطط محددة أثناء المباريات.					
05- التزم بإتقان الأداء المهاري والخططي أثناء المباراة.					
06- التزم بالدور الخططي الذي يحدده المدرب لي أثناء المباريات.					
07- التزم بحضور المحاضرات النظرية الخاصة بالإعداد الخططي وتطبيقاتها العملية.					
08- التزم بتجنب الأخطاء الخططية أثناء المباريات.					
08- التزم بأداء خطط اللعب المختلفة وهذا حسب المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباريات.					
10- التزم ببذل المجهودات الكافية في مواجهة مواقف اللعب المتعددة والمتغيرة.					
11- التزم بالكفاح من أجل تحقيق أهداف الخطة التكتيكية.					
12- التزم بالتطور والتغير الذي يطرأ على خطة اللعب (الهجومية والدفاعية) أثناء المباريات.					

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: اللياقة البدنية وعلاقتها بالالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم. - دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة المحترفة الأولى لكرة القدم الجزائرية - * صنف أكابر*.

أهداف الدراسة :

- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة القوة العضلية والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة السرعة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة التحمل والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة الرشاقة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.
- معرفة العلاقة الموجودة بين صفة المرونة والالتزام التكتيكي لدى عينة الدراسة.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين اللياقة البدنية والالتزام التكتيكي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى؟

الكلمات المفتاحية : عناصر اللياقة البدنية، الالتزام التكتيكي، اللاعب المحترف في كرة القدم.

عينة الدراسة : هي عينة عشوائية تتكون من (44) لاعب من فريق (وفاق سطيف) و(الدفاع الرياضي بلدية تاجنانت).

المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة : مقياسي الحالة البدنية والالتزام التكتيكي.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما كانت اللياقة البدنية عالية لدى اللاعب المحترف كلما زاد الالتزام التكتيكي لديه.
- كلما كانت اللياقة البدنية منخفضة لدى اللاعب المحترف كلما قل الالتزام التكتيكي لديه.
- اللياقة البدنية العالية عنصر أساسي في زيادة الالتزام التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم المحترفة.

الاقتراحات:

- الحرص على تنمية مختلف صفات اللياقة البدنية وهذا لدورها الهام في زيادة مستوى الالتزام التكتيكي لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- التركيز على الإعداد البدني المنتظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- التركيز على الإعداد التكتيكي المنتظم والمستمر وهو الأمر الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى اللياقة التكتيكية لدى اللاعب المحترف في كرة القدم.
- العمل على تبصير اللاعبين المحترفين بأهمية الإعداد البدني والإعداد التكتيكي المنتظم والمستمر، وهو الأمر الذي يسمح لهم بتقديم الأداء الرياضي المثالي (الجيد).

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: La condition physique et sa relation avec l'engagement tactique chez les joueurs de la ligue une professionnelle - Une étude sur le terrain de quelques-unes équipes de football de la ligue une professionnelle d'Algérie - * catégorie grand*.

les objectifs des études :

- Connaissance de la relation entre l'état de la force musculaire et l'engagement tactique dans l'échantillon de l'étude.
- Connaissance de la relation entre la vitesse et l'engagement tactique dans l'échantillon de l'étude.
- Connaissance de la relation entre le caractère d'endurance et l'engagement tactique dans l'échantillon de l'étude.
- Connaissance de la relation entre la condition physique et l'engagement tactique dans l'échantillon de l'étude.
- Connaissance de la relation entre les caractéristiques de flexibilité et d'engagement tactique dans l'échantillon de l'étude.

Problématique de l'étude: Y a-t-il une corrélation statistiquement significative entre la condition physique et l'engagement tactique chez les joueurs de la ligue une professionnelle?

Mots-clés: éléments de fitness, engagement tactique, joueur de football professionnel.

Échantillon de l'étude: Un échantillon aléatoire composé de (44) joueurs des équipes (ES Sétif) et (D.R.B.T Tajnant).

Méthodologie: Nous avons utilisé l'approche descriptive.

Outils d'étude: Mesures de l'état physique et engagement tactique.

Résultats obtenues:

- Plus le joueur professionnel est en forme, plus son engagement tactique est important.
- Plus le niveau de condition physique du joueur professionnel est bas, moins son engagement tactique est important.
- La forme physique élevée est un élément clé pour augmenter l'engagement tactique des footballeurs professionnels.

Suggestions:

- Développer les différentes qualités de fitness et ceci pour leur rôle important dans l'augmentation du niveau d'engagement tactique du joueur professionnel dans le football.
- Se concentrer sur la préparation physique régulière et continue, ce qui augmente le niveau de forme physique d'un joueur de football professionnel.
- Mettre l'accent sur la préparation tactique systématique et continue, qui augmente le niveau de fitness tactique du joueur professionnel dans le football.
- Sensibiliser les joueurs professionnels à l'importance de la préparation physique et de la préparation tactique systématique et continue, ce qui leur permet de fournir la performance sportive idéale (bonne).

