

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجيلالي بونعامة

بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التحضير البدني الرياضي التنافسي.

دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وحسب مستوى المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية في أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية.

إشراف:

د.أوباجي الرشيد.

إعداد الطالبين:

- العربي خليل

- عابد عبد الكريم.

السنة الدراسية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُضَوِّبُ الْمَوْتَى  
إِنَّ رَبَّهُ لَسَمِيعٌ عَلِيمٌ  
الَّذِي خَلَقَ الْمَرْءَ مِنْ  
سُلْطَانٍ مُسْتَوٍ  
ثُمَّ يَكُونُ أَحَدًا  
مُؤْمِنًا وَآخَرًا  
كَاذِبًا

## كلمة شكر وتقدير

نشكر الله سبحانه وتعالى على نعمه التي لا تعد  
وتحصى، فله الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم  
سلطانه وله الحمد من قبل ومن بعد على توفيقه لنا في  
إتمام هذا العمل.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى من تكرم بقبول الإشراف  
على هذا العمل المتواضع

الدكتور "أوباجي الرشيد" لما أبداه من توجيهات  
قيمة لإتمام هذا العمل.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذتنا من  
الطور الابتدائي إلى الجامعي.

إلى كل من لديه يد في هذا الإنجاز من قريب أو  
بعيد.



## إهداء

إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء إلى من حاكته سعادتي  
بخيوط منسوجة من قلبها إلى **والدتي العزيزة "خديجة"**

إلى من سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء الذي لم يبخل  
بشيء من أجل دفعي في طريق النجاح وعلمني أن أرتقي سلم  
الحياة بحكمة وصبر إلى **والدي العزيز "حمزة"**

إلى من حبهم يجري في عروقي وينهج بذكراهم فؤادي إلى  
**إخوتي: "سميحة"، "نسرين"، "عيسى"، "وليد".**

إلى الزوجة المستقبلية **"كوثر بلعنين"**.

إلى **جدتي الغالية "مباركة"** أطال الله في عمرها

إلى من جمعني به القدر وكان رفيقا للدرب وعونا في  
المساعدة حفظه الله **"العوفي عمر"**.

إلى كل من نسيه القلم وحفظه القلب

## خاتمة



## الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى التي وإن قدمت لها الدنيا، ما  
وفيتها حقها **أمي الغالية الحنونة**، حفظها الله وأدامها سراجا  
منيرا لنا،

وإلى **أبي العزيز** الذي مهد لي الطريق، ولولا رعايته ما  
رأى هذا العمل النور، أطال الله في عمره،

إلى الحبيبين **جدتي وجدتي**

إلى التي أمانتني بصبرها ودعمها في أصعب الفترات  
وتحملت معي المشاق **زوجتي الحبيبة**

إلى فلذات أكبادي أولادي الأبناء: **إياد، رونق**  
حفظهما الله

محمد الكريم



## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب- ت	الإهداء
ث- ر	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
س	قائمة الأشكال
1	المقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
6	1- الإشكالية
7	1-1 الإشكالية العامة
7	1-2 الأسئلة العامة
7	2- الفرضيات
7	1-2 الفرضية العامة
7	1-2 الفرضيات الجزئية
8	3- أهمية البحث
8	4- أهداف الدراسة
9	5- أسباب اختيار الموضوع
9	6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة
9	1-6 اللياقة البدنية
9	2-6 الأداء
10	3-6 المنافسة
10	4-6 كرة القدم
11	5-6 الاختبار
12	7- الدراسات السابقة والتعليق عليها
12	1-7 الدراسات السابقة
16	2-7 التعليق على الدراسات السابقة
16	3-7 الهدف من الدراسات السابقة

17	4-7 الاستعادة من الدراسات السابقة
	<b>الباب الأول: الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول: التقويم و القياس في المجال الرياضي</b>
19	تمهيد
20	<b>1/ التقويم</b>
20	1-1 مفهوم التقويم
21	2-1 أنواع التقويم في المجال الرياضي
22	3-1 أساليب التقويم في المجال الرياضي
23	4-1 مجالات التقويم في المجال الرياضي
24	5-1 أسس التقويم
24	6-1 أهداف التقويم في المجال الرياضي
25	7-1 أدوات التقويم
26	8-1 نماذج التقويم
27	<b>2/ القياس</b>
27	1-2 مفهوم القياس
28	2-2 أهمية القياس
28	3-2 خصائص القياس
29	4-2 عناصر القياس
30	5-2 مستويات القياس
31	6-2 العوامل المؤثرة في القياس
32	7-2 أخطاء القياس
32	<b>3/ الاختبار</b>
32	1-3 مفهوم الاختبار
33	2-3 أهمية الاختبار في كرة القدم
34	3-3 تصنيف الاختبارات و المقاييس
35	4-3 أنواع الاختبارات
36	5-3 خطوات بناء وتصميم بطارية الاختبارات البدنية
37	6-3 نماذج لبطاريات الاختبارات البدنية في كرة القدم

قائمة المحتويات

48	خلاصة
	<b>الفصل الثاني: الأداء والمنافسة الرياضية</b>
50	تمهيد
51	<b>1/ الأداء الرياضي</b>
51	1-1 مفهوم الأداء الرياضي
52	1-2 أنواع الأداء الرياضي
53	1-3 محددات الأداء الرياضي
53	1-4 متطلبات الأداء الرياضي
54	1-5 تحليل الأداء الرياضي
55	1-6 قياس الأداء الرياضي
56	1-7 بعض نماذج الأداء الرياضي
56	1-8 بعض النظريات المتعلقة بالأداء الرياضي
69	1-9 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
69	1-10 العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي خلال المنافسة
69	1-11 المدرب والأداء الرياضي
69	1-11-1 دور المدرب في الفريق الرياضي
70	1-11-2 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
71	1-11-3 اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
71	<b>2/ المنافسة الرياضية</b>
71	2-1 مفهوم الرياضة التنافسية
72	2-2 أنواع المنافسة الرياضية
73	2-3 خصائص المنافسة
75	2-4 فترة المنافسات
76	2-5 مراحل المنافسة
78	2-6 الهدف من المنافسة
79	2-7 أبعاد المنافسة
80	2-8 نظريات المنافسة

قائمة المحتويات

81	9-2 مكونات عملية المنافسة
82	10-2 التدريب أثناء المنافسة
82	1-10-2 خصائص التدريب الرياضي في مرحلة المنافسة
82	2-10-2 واجبات التدريب الرياضي في مرحلة المنافسة
83	11-2 الأداء الرياضي والمنافسة
84	12-2 متطلبات النشاط التنافسي
84	13-2 إعداد الرياضي للنشاط التنافسي
86	خلاصة
	<b>الفصل الثالث: اللياقة البدنية في كرة القدم</b>
87	تمهيد
88	1/ كرة القدم
88	1-1 تعريف كرة القدم
88	1-1-1 التعريف اللغوي
88	2-1-1 التعريف الاصطلاحي
88	2-1 تاريخ كرة القدم في العالم
92	3-1 التسلسل التاريخي لتطوير كرة القدم
93	4-1 كرة القدم في الجزائر
94	5-1 الاتحاد الدولي لكرة القدم
95	6-1 أنظمة لعبة كرة القدم وقواعدها
96	7-1 طرق اللعب في كرة القدم
98	8-1 أهداف رياضة كرة القدم
98	9-1 خصائص كرة القدم
99	<b>2/ التحضير واللياقة البدنية</b>
99	1-2 التحضير البدني
99	1-2-1 لمحة عن التحضير البدني
100	2-2-1 تعريف الإعداد البدني
101	3-2-1 أنواع التحضير البدني

## قائمة المحتويات

101	1-3-2-1 الإعداد البدني العام
102	2-3-2-1 خصائص الإعداد البدني العام
102	3-3-2-1 واجبات الإعداد البدني العام
102	4-3-2-1 الإعداد البدني الخاص
103	5-3-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص
103	6-3-2-1 واجبات الإعداد البدني الخاص
103	4-2-1 طرق تطوير الإعداد البدني
104	5-2-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
105	2-2 اللياقة البدنية
105	1-2-2 مفهوم اللياقة البدنية
106	1-2-2-2 أنواع اللياقة البدنية
106	2-2-2-2 خصائص اللياقة البدنية
107	3-2-2 عناصر اللياقة البدنية
107	1-3-2-2 التحمل
107	1-1-3-2-2 مفهوم التحمل
108	2-1-3-2-2 أنواع التحمل
109	3-1-3-2-2 تحمل نظام إنتاج الطاقة
109	4-1-3-2-2 أهمية التحمل للاعب كرة القدم
109	5-1-3-2-2 طرق و وسائل تطوير التحمل
110	2-3-2-2 السرعة
110	1-2-3-2-2 مفهوم السرعة
111	2-2-3-2-2 أنواع السرعة
112	3-2-3-2-2 طرق تدريب السرعة
113	4-2-3-2-2 العوامل المؤثرة بالسرعة
114	5-2-3-2-2 ارتباط السرعة بالقدرات البدنية
115	3-3-2-2 القوة العضلية
115	1-3-3-2-2 تعريف القوة
115	2-3-3-2-2 أهمية القوة العضلية
115	3-3-3-2-2 تقسيمات القوة العضلية

قائمة المحتويات

116	2-2-3-3-3-1 القوة القصوى أو العظمى
116	2-2-3-3-3-2 خصائص القوة القصوى
116	2-2-3-3-3-3 كيفية تطوير القوة القصوى
117	2-2-3-3-4 القوة المميزة بالسرعة
117	2-2-3-3-5 خصائص المميزة بالسرعة
117	2-2-3-3-6 كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة
118	2-2-3-3-7 تحمل القوة العضلية
118	2-2-3-3-8 خصائص تحمل القوة العضلية
118	2-2-3-3-9 أشكال القوة العضلية
119	2-2-3-3-10 أهداف القوة العضلية
119	2-2-3-4 المرونة
119	2-2-3-4-1 تعريف المرونة
120	2-2-3-4-2 أهمية المرونة
120	2-2-3-4-3 أنواع المرونة
121	2-2-3-4-4 خصائص المرونة
121	2-2-3-5 الرشاقة
122	2-2-3-5-1 تعريف الرشاقة
122	2-2-3-5-2 أقسام الرشاقة
123	خلاصة
	<b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b>
	<b>الفصل الرابع: منهجية البحث</b>
	<b>4- منهجية البحث</b>
125	<b>تمهيد</b>
126	<b>1-4 منهج البحث المتبع في الدراسة</b>

قائمة المحتويات

126	1-1-4 المنهج الوصفي
126	2-4 متغيرات الدراسة
126	1-2-4 المتغير المستقل
126	2-1-4 المتغير التابع
127	3-4 مجتمع الدراسة
127	2-3-4 عينة الدراسة
127	4-4 الدراسة الاستطلاعية
127	5-4 أداة الدراسة
127	5-5 الصدق الثبات والموضوعية
128	5-6 الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث
	<b>الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج</b>
130	<b>5- مناقشة الفرضيات في ظل الدراسات السابقة</b>
130	1-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
130	2-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
131	3-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
131	4-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
132	5-5 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
133	الاستنتاج العام
134	الاقتراحات والتوصيات
135	خاتمة
137	قائمة المراجع

## قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
31	يمثل مستويات القياس	01
41	يبين سلم تنقيط لاختبار الرشاقة T	02

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	إسم الشكل	رقم الشكل
35	يبين أنواع الاختبارات حسب Alexandre Dellal	01
38	يعبر عن اختبار كوبر	02
39	يعبر عن اختبار نافات	03
40	يعبر عن الوضعية الابتدائية لاختباري SJ/ CMJ	04
41	يبين مسار اختبار T	05
42	يعبر عن اختبار 4*10 متر للرشاقة	06
43	يعبر عن اختبار المرونة ( ثني الجذع للأمام من الوقوف)	07
44	اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما)	08
45	يعبر عن مسار اختبار 50 متر سرعة	09
46	يعبر عن مسار اختبار 10 متر سرعة	10
47	يعبر عن الجهاز المستخدم في اختبارات سرعة رد الفعل ( OPTOJUMP)	11
54	يوضح مكونات التدريب الرياضي Bompa 1983	12
56	يبين نموذج الأداء عند Cratty 1967	13
57	يبين نموذج الإطار المرجعي للأداء عند أستراند Astrand 1970	14
58	يبين نموذج الأداء لـ Bouchar 1971	15
59	يبين نموذج الأداء لـ Alderman 1974	16
60	يبين نموذج الأداء لـ Calvet 1976	17
61	يبين نموذج الأداء لـ Burke 1977	18
62	يبين نموذج الأداء لـ Weineck 1983	19
78	يمثل عملية المنافسة حسب مارتن	20



مقدمة

## مقدمة:

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية، تطورها يعكس تطور المجتمع إذ أصبحت مؤسسة لها هيكل خاص بها على المستوى الوطني والدولي ذات تدرج هرمي ونظام وتقنين، زيادة على ذلك المستخدمين، وكذا المنشآت والتجهيزات الخاصة حيث تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر انتشارا في العالم من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول جعلتها في مقدمة الرياضات التي يعملون على تطويرها دائما والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي والاحترافية.

إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة، ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه ويظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك.

وتؤكد هالة بأنه تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية التي تعتبر محصلة في كل المجهودات التي تبذل في أي نشاط رياضي ، والتي يحاول فيها الوصول إلى أعلى مستوى ممكن وإحراز الفوز .

ولتحقيق ذلك لابد أن يستخدم اللاعب أقصى قدراته لارتباطه بكثرة الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى أثناء المنافسة الواحدة مما ينعكس على حالة قلق اللاعب الرياضي قبل اشتراكه في المنافسة . (هالة مصطفى إبراهيم، 2008 ص:14)

وبما أن التحضير البدني يعتبر من الركائز الأساسية في العملية التدريبية فهو يهتم بتنمية الصفات البدنية التي تعتبر الأساس الذي يبني عليه التحضير الشامل للاعب كرة القدم، وأساس التحضير البدني هو اللياقة البدنية التي تعتبر من العوامل المشروطة والأساسية لتحقيق الانجاز الرياضي الذي يتم على أساسها تحضير وإعداد وتنمية وتطوير بقية العوامل الأخرى المشاركة في تحقيق الانجاز الرياضي بشكل متناسق، وحسب "خالد جمال السيد" فإن التحضير البدني في كرة القدم يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلاله الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (خالد جمال، 2016، ص:7)

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام، فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق، فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة الرياضية وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين مثلما هو الحال بالنسبة للاعبين رياضة كرة القدم. ومن خلال ما تقدم تأتي هذه الدراسة لمحاولة دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة في كرة القدم، وقد قسمت هذه الدراسة إلى ثلاث جوانب جاءت على الشكل التالي:

**مدخل عام:** وفيه تم عرض إشكالية الدراسة، وتحديد فرضيات الدراسة، أهميتها وأهدافها، وأسباب اختيار الموضوع، ثم تحديد وتعريف مصطلحات الدراسة، وتمثلت الخطوة الثانية في هذا الجانب في عرض لبعض الدراسات السابقة والمشابهة من خلال استعراض مجموعة من هذه الدراسات والتي تلاها تعليق عام عليها، والهدف منها، من ثم الاستفادة من الدراسات السابقة.

وبعد توضيح الإطار العام للدراسة، ولبلوغ ما هو منتظر من هذا البحث تم تقسيم الدراسة إلى بابين:

**-الجانب الأول:** يتضمن الجانب النظري تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول جاءت على الشكل التالي:

**الفصل الأول:** التقييم القياس والاختبار.

**الفصل الثاني:** الأداء والمنافسة الرياضية.

**الفصل الثالث:** اللياقة البدنية في كرة القدم.

وكل فصل مختوم بخلاصة.

**- الجانب الثاني:** خصص للجانب الميداني الذي تضمن فصلين وذلك لتعذر القيام بالدراسة الميدانية وذلك بسبب الظروف الراهنة.

**الفصل الرابع:** تم من خلاله تقديم الإجراءات المنهجية المستخدمة في الدراسة.

الفصل الخامس: تضمن مناقشة فرضيات البحث في ضوء نتائج الدراسات السابقة وخاتمة للدراسة تتخللها اقتراحات.

الجانب  
النظري

[Tapez un texte]

# الفصل التمهيدي

### 1- الإشكالية

لقد أصبحت كرة القدم من بين الرياضات التي تحتل مكانة مرموقة في الأوساط الرياضية مما جعلها تستقطب جمهورا واسعا بفعل التطور الكبير الذي بلغته التطورات العديدة والتي شهدتها من حيث الطرق التدريبية والمناهج العلمية المستخدمة.

وإذا تكلمنا عن متطلبات التدريب الرياضي بصفة عامة وما يهدف من وراء ذلك تحسين القدرات البدنية المختلفة للاعبين من قوة وسرعة وتحمل ورشاقة ومرونة، ومع إمكانية رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية، وهذا بالإضافة إلى اكتساب مهارات رياضية جديدة وتطبيق خطط لعب حديثة، فتحليل احتياجات لعبة كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية يتطلب ذلك من اللاعبين لياقة بدنية عالية لأداء واجباتهم الدفاعية والهجومية والاندفاعات البدنية للسيطرة على الكرة، والقدرة على أداء المهارات بفعالية كالمراوغة والتسديد والارتقاء... الخ، وعقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث عن التثقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن كثرة المنافسة.

تعتبر اللياقة البدنية في مجال التدريب الرياضي من أهم الأمور التي يركز عليها المدرب ويعمل على تنميتها وتطويرها بالشكل المطلوب، لأهميتها في تحسين قدرات الرياضيين في جميع الجوانب المهارية والخطبية والنفسية وتعتبر العنصر الأساسي الذي يستطيع المدرب تنفيذ أي خطة وتطبيقها بالشكل المطلوب بدون تلقي أثناء ذلك أي عناء أو صعوبة.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك.

حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما إلى الارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية، ومن هنا بات من الضروري الاهتمام بالجانب البدني الرياضي الذي يهدف إلى إعطاء القدرة اللازمة لتطوير وتنمية مختلف صفات اللياقة البدنية والتي تمثل القاعدة الأساسية للأداء الرياضي مما جعلها تأخذ مكانة متميزة لدى المختصين ولها 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 مسايرة الإيقاع السريع للمباراة والذي يتطلب تدريب على المستوى العالي لتنمية مختلف صفات اللياقة البدنية.

وباختلاف مستوى اللياقة البدنية والأداء الرياضي خلال المنافسة الرياضية وتأثير هذه العناصر على أداء اللاعبين، تم طرح التساؤل الآتي:

- هل توجد فروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وحسب مستوى المنافسة في كرة القدم لأندية ولاية المدية؟

وينبثق عن السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة التحمل؟

2- هل توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة السرعة؟

3- هل توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة القوة؟

4- هل توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة المرونة؟

5- هل توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة الرشاقة؟

## 2- الفرضيات

### 1-2 الفرضية العامة:

توجد فروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وحسب مستوى المنافسة في كرة القدم لأندية ولاية المدية.

### 2-2 الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة التحمل لصالح أندية الرابطة الجهوية.

2- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة السرعة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

3- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة القوة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

4- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة المرونة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

5- لا توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة الرشاقة.

### 3- أهمية الدراسة

يمكن أن تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.

### 4- أهداف الدراسة

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- 1- بناء بطارية اختبارات بدنية وفق أسس علمية لاستخدامها في دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة لأندية كرة القدم.
- 2- التعرف على الفروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لولاية المدية لكرة القدم في صفة التحمل.
- 3- التعرف على الفروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة السرعة.
- 4- التعرف على الفروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة القوة.
- 5- التعرف على الفروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة المرونة.
- 6- التعرف على الفروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة الرشاقة.

## 5- أسباب اختيار الموضوع

- إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الإيجابي والدور الفعال على أداء الفرد والفريق.
- أما الأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى مثل هذه البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع، وانه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق.
- الميول الشخصي لكل ما تقدمه رياضة كرة القدم.
- يعد تكلمة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

## 6- مفاهيم ومصطلحات الدراسة

### 6-1 تعريف اللياقة البدنية

لغويا: من لاق، يليق، لياقة وهي تناسب جسماني واستعداد. (المعجم الوسيط، 2000 ص: 363)

**اصطلاحا:** هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن. (حماد، 1998، ص: 143).

**إجرائيا:** مقدرة الفرد على أداء أي نشاط في أحسن وجه وبدون تعب.

### 6-2 تعريف الأداء

**لغويا:** تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997، ص: 06).

**اصطلاحا:** في الميدان الرياضي هو كل ما أنجزه الرياضي فعلا حيث يرى " توماس ريموند " أن العلماء في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد والدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء. (Famouse, 1993p07)

**إجرائيا:** الأداء هو تنفيذ اللاعب لأعماله ومسؤولياته التي يكلفه بها المدرب بعد تنمية المدرب لمختلف قدراته ومهاراته عن طريق التدريب والوسائل الخاصة بتطويرها والتي تتدرج في العملية التدريبية زائد رغبته في تحقيق أحسن نتيجة.

### 3-6 تعريف المنافسة

**لغويا:** تعني الامتحان، المسابقة. (مؤنس رشاد الدين، 2000- ص: 773)

**اصطلاحا:** هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة للتدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو منافسين آخرين)، أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2004، ص: 439)

**إجرائيا:** هي صراع بين أفراد أو مجموعة من الأفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة.

### 4-6 تعريف كرة القدم

**لغويا:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي ستتحدث عنها كما تسمى "Soccer" (رومي جميل، كرة القدم، 1986، ص: 5).

**اصطلاحا:** هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف . (سلمان، 1998، ص: 09)

**إجرائيا:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلة الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين،

وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 5-6 تعريف الاختبار

لغويا: امتحان، تجربة.

اصطلاحا: هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك. (أحمد علي خليفة، ب سنة، ص: 05)

إجرائيا: مجموعة من التمارين المدرجة في بطارية الاختبارات.

### 7- الدراسات السابقة

أ- دراسة حريري عبد الهادي بعنوان - اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقويم درجات مع يارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشيال (15-17 سنة) - (2008/2007):

وكان الهدف من الدراسة هو معرفة نوعية وواقع الاختيارات المستخدمة في عملية الانتقاء إضافة لتوضيح دور عملية الانتقاء في الرفع من مستوى الكرة الجزائرية وإبراز المستويات الفعلية للاعبين الناشئين واستخلاص جملة من التوصيات كمرشد مستقبلي للمدربين واللاعبين. واستخدم الباحث المنهج المسحي والتجريبي وكأداة أعتمد على الاستبيان والاختبارات الميدانية ، وشملت عينة الدراسة 44 لاعبا من ثلاث فرق (اتحاد العاصمة ، أهلي برج بوعريج ، وفاق سطيف ) وقد تم تطبيق اختبارات البطارية وهي : (تنطيط الكرة بالرجلين ، تنطيط الكرة بالرأس، التمريرة المؤطرة ، رفع الكرة ، الجري بالكرة بين الشواخص، الجسر الك بيو، الجري بالكرة ، التمريرة العرضية ، الجسر الصغري، التصويب نحو المرمى ، التصويب على زصف الطائر).

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث ع ديد الوسائل الإحصائية وهي: النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء).

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي: أن أفراد العينة حققوا أعلى مستوى و هو جيد جدا وأدنى مستوى هو مقبول، ومجموعة كبيرة من المدربين نفها وجود بطارية اخ تطلوات للارتقاء وبنسبة كبيرة أيضا من المدربين أكدوا أن الاختبارات البدنية مناسبة في عملية الانتقاء، وأن معظم المدربين ينتقون اللاعبين عن طريق الملاحظة في المنافسة وبنسبة قليلة جدا ممن يقومون بإجراء اختبارات مهارة وبنية.

ب- دراسة بوحاج مزيان بعنوان - عملية تقوية القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية

اختبارات أثناء ارتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19-17 سنة) - (2008/2007):

وكان الهدف من الدراسة هو إبراز أهمية التقويم بصفة عامة والتقويم البدني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم إضافة لتصحيح الأخطاء السابقة التي ارتكبتها المدربين باعتمادهم على الملاحظة البيداغوجية وابتعادهم عن الجانب العلمي والرفع من مكانة الجانب العلمي في عملية الانتقاء للاعبي كرة القدم.

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي والمسحي وكأداة للدراسة فقد اعتمد على الاستبيان إضافة للاختبارات البدنية.

واشتملت عينة الدراسة على 78 لاعبا من ثلاثة فرق (نادي براقوي، القبة، الشراقة) ، وقد تم تطبيق اختبارات البطارية على العينة وفيها 6 اختبارات بدنية وهي: ( 1500 م، 50 م، 200 م)، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق، اختبلو الحجل على ساق واحدة ، 30 م، سرعة الانطلاق والرشاقة، اختبار الجري المتعرج (زكزاك)، وتحمل عضلات الساقين (القفز الأعلى )، و 10 اختبارات مهارية وهي: (الجري بالكرة، إخماد الكرة، رمية التماس، التصويب في المرمى، ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، ضرب الكرة وهي في الهواء بالقدم لأطول مسافة، الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار، قطع الكرة من الخصم، الضربة الركنية، اختبلو حارس المرمى).

ولغرض وتحليل النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (النسب المئوية / كا 2).

ومن أبرز النتائج المتوصل إليها هي: أن استعمال عملية تقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا عن طريق بطارية اختبارات أثناء عملية الانتقاء هر عمل علمي ومنهجي يتطلب من المدرب كفاءة علمية ومهنية وهو طريقة مدروسة، وكذلك استنتج الباحث أن المدرب الذي يعتمد على عملية المقابلات التفسيرية والملاحظة في الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين في التدريبات، ولذلك ينصح باستخدام طريقة تقويم قدرات اللاعبين ببطارية الاختيارات والابتعاد عن المقابلات والملاحظة.

ت- دراسة بوحاج مزيان بعنوان - بطارية اختبارات تقويم بعض القدرات البنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17-19 سنة) - (2011/2012):

وكان الهدف من الدراسة هو إبراز أهمية التقوية بصفة عامة والتقويم التقني والمهاري من خلال بطارية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم، وتصحيح الأخطاء المرئية من المدربين باعتمادهم على الملاحظة والمباريات وابتعادهم على الجانب العلمي إضافة لإبراز دور الجانب العلمي في عملية انتقاء لاعبي كرة القدم.

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكأداة لجمع البيانات استخدم بطارية الاختبارات والمقابلة.

واشتملت عينة الدراسة على 164 لاعبا من 41 فريق أجريت عليها الاختبارات وعينة المقابلة 30 فرد وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية على أفراد العينة وهي: (1500 م ، اختبار الوثب العريض، اختبار رمي الكرة الطبية باليدين، اختبار السرعة 50م، اختيار الوثب العالي، اختبار القفز المتكرر للأعلى اختبار الجلوس من الرقود، اختبار تحمل السرعة 200 م، اختبار الجري المتعرج (زكزاك)، اختبار ثني الجذع من الوقوف)، والاختبارات المهارية اشتملت على 10 اختبارات في الجري بالكرة، إخماد الكرة، رمية التماس، التصويب في المرمى، ضرب الكرة بالقدم لأطول مسافة ممكنة، ضرب الكرة وهي في الهواء بالقدم لأطول مسافة، الاستحواذ على الكرة في منطقة 6 أمتار، قطع الكرة من الخصم، الضربة الركنية، ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط).

ولعرض وتحليل النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية (النسب المئوية ، كا2).

ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن استخدام بطارية الاختبارات لتقويم قدرات اللاعبين بدنيا ومهاريا في عملية الانتقاء هو عمل علمي ومنهجي ومن جهة أخرى استنتج الباحث أن المدرب الذي يعتمد على المقابلات التنافسية والملاحظة أثناء عملية الانتقاء يجد صعوبة في التعامل مع اللاعبين أثناء التدريب.

ث- دراسة قاسي عبد المالك بعنوان - بناء عاملي لبطارية اختبارات بدنية وحركية للاعبي كرة القدم صنف ناشئين (17-16 سنة) وأواسط أقل من (20 سنة) - (2012/2013):

وكان الهدف من الدراسة هو بناء بطارية اختبارات بدنية للاعبي كرة القدم للناشئين والأواسط وتحديد الفرق بينهما في عوامل الصفات البدنية والاختبارات البدنية من التحليل العاملي.

واتبع الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وكأداة للبحث اعتمد على الاختبارات والمقابلات والاستبيان، وتمثل مجتمع الدراسة في لاعبي كرة القدم لفرق الرابطة المحترفة لفئتي أقل من

17 و 20 سنة لولاية قسنطينة ، وكان عددهم على التوالي ( 117 لاعب - 162 لاعب) تم اختيار عينة منهم والتي تكونت من 95 لاعبا من فئة الناشئين و 86 لاعب من الأواسط وتم تطبيق الاختبارات المرشحة على أفراد العينة وكانت حوالي 30 اختبار موزعة على مختلف الصفات البدنية.

ولغرض تحليل النتائج تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء لفيشر، بيرسون، الدرجة المعمارية بطريقة اللوغارتمات، التحليل العاملي).

ومن أهم النتائج التي تحصل عليها الباحث هي أنه تم اقتراح بطاريتين للاختبارات البدنية والحركية لها للناشئين والأواسط فيها نفس الاختبارات باستثناء اختلاف في اختبار صفة التحمل وتم ترشيح الاختبارات البدنية للاستدلال على عوامل الصفات البدنية لدى الناشئين والأواسط في كرة القدم إضافة للوصول لنتيجة وجود اختلاف في الاختبارات البدنية والحركية المرشحة للفئتين ماعدا اختبار صفة السرعة الانتقالية 20 م من الوقوف.

**ج- دراسة الدلبي: تصميم وتقنين بطاريتي اختبار لقياس النواحي البدنية الخاصة والمهارات الهجومية بالكرة الطائرة-(2008):**

هدفت هذه الدراسة إلى:

1- تصميم وتقنين بطاريتي اختبار لقياس النواحي البدنية الخاصة بالكرة الطائرة لأندية الشباب (بغداد والمنطقة الشمالية).

2- تصميم وتقنين بطاريتي اختبار لقياس النواحي، المهارات الهجومية بالكرة الطائرة لأندية الشباب (بغداد والمنطقة الشمالية).

3- بناء معايير للبطاريتين المصممتين والمقننتين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، حيث تم تطبيق الاختبار على عينة تم اختيارها عشوائيا قوامها 132 لاعبا من لاعبي الشباب بالكرة الطائرة في بغداد والمنطقة الشمالية موزعين على 11 ناديا، وتم تطبيق بعض المعالجات الإحصائية والتحليل العاملي حيث توصل الباحث إلى:

1- تصميم بطارية اختبار بدنية مكونة من أربعة عوامل متمثلة في عامل القوة الانفجارية للذراعين وعامل القوة الانفجارية للرجلين وعامل المرونة والأخير عامل الرشاقة والسرعة.

2- تصميم بطارية أخرى خاصة بالناحية المهارية ومكونة من أربعة عوامل متمثلة في عامل الضرب الساحق وعامل الإرسال وعامل الصد وعامل الاستقبال.

3- تم بناء معايير خاصة بوحدة البطاريتين.

ح- دراسة بن عيسى فيصل: دراسة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية حسب مراكز اللعب للاعبين كرة اليد القسم الممتاز - (2015/2016):

هدفت هذه الدراسة إلى :

- 1- التعرف على الفروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز أكابر حسب مراكز اللعب.
  - 2- التعرف على الفروق في السرعة للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز أكابر حسب مراكز اللعب.
  - 3- التعرف على الفروق في الرشاقة للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز أكابر حسب مراكز اللعب.
  - 4- التعرف على الفروق في القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز أكابر حسب مراكز اللعب.
  - 5- التعرف على الفروق في القدرات الهوائية للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز أكابر حسب مراكز اللعب.
- تم إجراء الدراسة على عينة تكونت من لاعبي كرة اليد القسم الممتاز بنوادي الشباب الرياضي لبلدية ميله (CRBM)، نادي هلال شلغوم العيد (CCL)، ونادي مستقبل تاجنانت (MTB).
- استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم تطبيق بعض الاختبارات والمعالجات الإحصائية على عينة متكونة من 6 فرق وتوصل الباحث إلى:
- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خاصية السرعة بين لاعبي كرة اليد للقسم الممتاز حسب مناصب اللعب وتفوق مركز النجاح على باقي المراكز.
  - 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خاصية الرشاقة بين لاعبي كرة اليد للقسم الممتاز حسب مناصب اللعب وتفوق مركز النجاح على باقي المراكز.
  - 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خاصية القوة الانفجارية للأطراف العلوية والسفلية بين لاعبي كرة اليد للقسم الممتاز حسب مناصب اللعب وتفوق مركز النجاح على باقي المراكز.
  - 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خاصية القدرات الهوائية بين لاعبي كرة اليد للقسم الممتاز حسب مناصب اللعب وتفوق مركز النجاح على باقي المراكز.
  - 5- توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة اليد للقسم الممتاز حسب مناصب اللعب وتفوق مركز النجاح على باقي المراكز.

خ- دراسة جورج كازورلا: التقييم البدني والفسولوجي للاعب كرة القدم وتوجيه طريقة إعداده- (2006): شملت هذه الدراسة عينة مكونة من 165 لاعبا من البطولة الفرنسية للدرجة الأولى و 111 لاعبا من الدرجة الثانية، وقد قام الباحث بالإضافة إلى القياسات الأنتروبومترية والقياسات المرفولوجية، إلى القيام ببعض الاختبارات البدنية والحركية، وهدفت هذه الدراسة إلى :

1- مقارنة القدرات الفسيولوجية والبدنية والمرفولوجية لعينة البحث.

2- تحليل المتطلبات الحديثة لكرة القدم.

3- مراقبة الحالة البدنية للاعبين.

4- تخطيط الجرعة البدنية الملائمة في تدريباتهم اليومية.

بينت نتائج هذه الدراسة أهمية الخصائص البدنية والمرفولوجية والفسولوجية للاعب كرة القدم الحالي والمستقبلي، كما استخلص الباحث أن القوة اللاكتيكية لا تشكل عاملا أساسيا في كرة القدم ولكن امتلاك هذه الخاصية يستطيع أن يمثل فارقا في بعض الأحيان لدى اللاعبين.

- استخلص كذلك أن تحمل السرعة أصبح أساسيا في كرة القدم الحديثة، باعتباره هو القدرة على إعادة حركات قصيرة وذات شدة عالية والتي تميز لاعب كرة القدم الحديثة.

- أن أهمية المرونة لا تتجلى فقط في تطوير فعالية الحركات التقنية بل يتعداه إلى الوقاية من إصابات المفاصل والعضلات وكذا الأربطة.

- استخلص أن القوة العضلية للأطراف السفلية تعتبر من العوامل الفارقة لتحقيق المستوى العالي في كرة القدم.

#### 1-7- التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض مختلف الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة الحالية بعنوان " دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة لدى لاعبي كرة القدم لأندية ولاية المدية "، حيث تمحورت كل الدراسات حول بناء واقتراح وتصميم واستخدام بطارية الاختبارات ووضع معايير أو درجات معيارية لها وعلاقتها بالانتقاء والاختبار في مختلف الرياضات والتخصصات وستحاول التحدث عن علاقة دراستها بالدراسات الأخرى من خلال ما يلي:

- **الموضوع:** والذي يتحدث من خلال متغيرات الدراسات المستعرضة والتي يلاحظ أنها تشترك في المتغير المستقل وهو بطارية الاختبارات وتختلف نوعا ما في المتغير التابع حسب مجال كل دراسة.

- المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسات بين عام 2006-2013.

- الهدف من الدراسات: من خلال عرض مختلف الدراسات السابقة يتضح لنا وبدرجة كبيرة الاشتراك في بناء بطاريات للاختبارات البدنية والمهارية في مختلف التخصصات إضافة لأهداف جزئية منها تحديد درجات معيارية وهذا ما يتفق مع دراستنا والتي يتمحور هدفها الرئيسي حول بناء بطارية اختبارات بدنية وفق أسس علمية لاستخدامها في دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية حسب مستوى المنافسة لأندية كرة القدم.

- المنهج: استخدم الباحثون في جل الدراسات المستعرضة المنهج الوصفي.  
العينة: تختلف العينة من دراسة لأخرى حسب طبيعة الدراسة والظروف المحيطة بها فكانت طريقة اختيار العينة بطريقة عمدية في أغلب الدراسات وتراوحت أحجام العينات من (30-200) فرد بين لاعبين وطلبة بمختلف الأجناس والفئات العمرية.

- الأدوات: اعتمدت مختلف الدراسات على الاختبارات الميدانية كأداة لجمع البيانات وهناك من أصناف الاستبيان، الملاحظة، والمقابلة.

الوسائل الإحصائية: تختلف الوسائل الإحصائية المستخدمة من دراسة لأخرى وقد اعتمدت أغلب الدراسات على الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T الفروق، معامل الارتباط، النسب المئوية، التحليل العاملي، معامل الالتواء... الخ، إضافة لبعض الوسائل الأخرى حسب طبيعة وحاجة الدراسة.

### 7-3 الاستفادة من الدراسات السابقة

1- صياغة موضوع الدراسة وضبط المتغيرات.

2- استغلال قاعدة المعلومات والمعطيات الواسعة المستخدمة في الدراسات السابقة وخاصة في الجانب المفاهيمي والنظري.

3- إتباع المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.

4- تجنب الوقوع في أخطاء وصعوبات الدراسات السابقة.

5- تقادي التكرار والتوجه للعمل في المجالات الأخرى غير التي تمت دراستها.

# الفصل الأول:

القياس التقويم  
والاختبار

**تمهيد:**

نلاحظ في هذه الحقبة الزمنية التطور العلمي والتكنولوجي الكبير في وسائل القياس التي اهتمت بالأداء الرياضي والتي أصبحت أحد أهم الأدوات التي يجب أن يمتلكها الم درب، حيث أثبتت التجربة أن المدربين أصحاب الإنجازات الرياضية الكبيرة في كافة الألعاب هم الذين اعتمدوا على البحث والقياس في تخطيط وتطوير التدريب، لذا أصبحت الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية و الوظيفية جزء مهما و مكملا لنجاح أي برنامج تدريبي أو رياضي يهدف لرفع المستوى الفني أو البدني للأداء مما جعل الكثير من الدول تولي هذا الجانب اهتماما كبيرا ومع زيادة وتيرة القسم الرياضي وخاصة في كرة القدم الحديثة حيث تغيرت طرق ووسائل وتكنولوجيا التدريب والقياس والتحميل والتقويم وبرامج الإعداد البدني وتخطيط التدريب والتعليم، فقد أصبح التطور العلمي الأساليب التدريب في كرة القدم هدف يسعى إليه مدربي المنتخبات والفرق العالمية للوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الإنجازات والبطولات.

**1- التقويم في المجال الرياضي:****1-1 مفهوم التقويم:**

منذ أن وجد الإنسان على وجه الأرض وهو يقوم بعمليات العد والقياس والتقدير والتقييم ثم التقويم بشكل ما، فالحياة بدون هذه العمليات صعبة إن لم تكن مستحيلة. (محمد السيد علي، 2002، ص:329).

وتطور التقويم خلال السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا بالرغم من أنه تطور تدريجي، و يرجع هذا التطور للمفهوم الحديث التقويم إلى الفلسفة الحديثة في أن التقويم من أجل التصحيح وتحقيق الهدف والتي تدعو إلى تطوير الأساليب في تقدير و تقويم نمو الفرد وتقدمه.

وقد أبرزت هذه الفلسفة الحديثة مسؤولية استثارة الفرد، وتقدمه في كافة المجالات، مثل: القدرة على التفكير، التكيف الشخصي الاجتماعي، العادات والتقاليد، فالتقويم مجال سريع التطور يعد من الأساليب البحثية الحديثة نسبيا. (علام، 1997، ص:9)

والتقويم في التربية الرياضية يتم على أساس نتائج الاختبارات والمقاييس، لذا تتوقف دقة وسلامة عملية التقويم على دقة الاختبارات والمقاييس المستخدمة، وتتأسس على البيانات المتجمعة من عمليات الاختبار والقياس، كما تتضمن إصدار الحكم على خاصية من الخصائص أو سمة من السمات أو ظاهرة من الظواهر، وذلك عن طريق تحديد على ما تحقق من الأعراض الموضوعية . (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان، 2000، ص:23)

في حين عرفه **محمد حسانين** بأنه: الحكم على الأشياء أو الأفراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الأساسية التي يتم على أساسها تنظيم العمل وتطويره . (حسانين محمد صبحي، 1995، ص: 48، 49)

التقويم عملية منظمة يقصد بها تشخيص وعلاج الإجراءات المحققة لأهداف معينة والتقويم مرآة تعكس مدى تحقيق العملية التدريبية لأهدافها لذلك فالتقويم عملية مستمرة ديناميكية تشخيصية وقائية علاجية للحكم على مدى تحقيق الأهداف المنشودة، وهو وسيلة تحديد مقدار أو درجة التغيير في الإنجاز الرياضي و العمل باستمرار على تلافي السلبية وتدعيم الايجابية للوصول إلى الهدف . (سلامة إبراهيم أحمد، 2000، ص:23)

## 1-2 أنواع التقويم:

يمكن تقسيم التقويم إلي ما يلي : (ياسين، 2017/2018، ص:204)

## - التقويم الذاتي:

ويعني أن الفرد يحكم على الشيء أو العمل أو الأفراد من واقع خبرته الشخصية ودوافعه وانفعالاته وقد يدخل في ذلك عوامل شخصية مثل المصلحة أو القرابة أو المستوى الفكري والاجتماعي والثقافي وغالبا ما يتصف هذا النوع من التقويم بالسرعة في إصدار الأحكام دون التعمق الكافي في تفاصيل الموضوع ، بحيث يعتمد في إصدار أحكامه على معايير ذاتية مثل المنفعة، الحرمان، اعتبارات المكانة الاجتماعية، سهولة الفهم والإدراك، لذا يطلق على هذا النوع -التقويم المتمركز حول الذات - والذي من الصعب الوثوق في نتائجه بالرغم من استخدامه من قبل الفرد كان ذلك استخداما شعوريا أو لا شعوريا.

## - التقويم الموضوعي:

يعتمد المدرب في هذا التقويم على المعلومات باستخدام المقاييس والاختبارات الموضوعية قياس الطول والوزن والسعة الحيوية وحمل التدريب والخيارات الكفائية البيئية والمهارات الأساسية والتصرف الخططي وكذا القدرات العقلية، وهذا الغرض معرفة وتحديد مستوى تطور العملية التربوية ومراقبة فعالية البرامج التدريبية للوقوف على نقاط القوة والضعف فيها " فإن كان التقويم الذاتي يستخدم بغرض إصدار حكم سريع ومبدئي فإن التقويم الموضوعي يستخدم من أجل الحصول على مطوعات تنمى عن إمكانيات الأفراد".

إن التقويم الموضوعي أكثر دقة في نتائجه ويمكن الاعتماد على ما توصلت إليه عملية التقويم لأنه يؤدي في النهاية إلى نتائج وأحكام موضوعية لا تتدخل فيها العوامل الذاتية كما هو ظاهر في التقويم الذاتي وفي هذه الأحكام الموضوعية توضع الشروط والمواصفات وتخضع جميع خطوات التقويم إلى الثقة في جميع وتحليل البيانات لاستخراج النتائج، وبما أن التقويم يتضمن عملية إصدار أحكام على الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات فإنه يتطلب الوصول إلى أحكام موضوعية الاستخدام المعايير أو المستويات أو المحكات التقدير هذه القيمة.

## -التقويم الاعتباري:

وهو نوع من التقويم لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحاكاة بالمعنى المفهوم الإحصائي ويكون في ضوء الخيرات وآراء واتجاهات القائمين بالقياس وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على هذا النوع من التقويم يتم تقويمها في ضوء شروط موحدة ما أمكن يتم الاتفاق عليها مسبقا بين

المحكمين للاقترب ما يمكن من الموضوعية، وهو نوع أقرب من التقويم الذاتي عنه إلى التقويم الموضوعي.

### - التقويم التكويني:

يعتبر التقويم التكويني الأداة التي تضبط المقاطع وتصححها حيث يمارس هذا النوع خلال العملية التدريسية، فإذا كان المدرس يقطع مسارا منظما على شكل مراحل متناسقة وفق الأهداف التي حددها. ومن أهم ما يميز هذا النوع من التقويم يقول كمال عبد المجيد إسماعيل والآخرين " تكمن قوة التقويم التكويني في كونه يمد القائمين به بمعلومات التغذية الراجعة وأنه يعمل دائما في ظل مبدأ هام هو ملائمة النظم والبرامج لحاجات الناس بدل العكس المختلفة وعلى توفير البيانات التي تفيد في جعل العمليات أكثر كفاءة ويعتمد على توفير الوسائل والطرق اللازمة لتحسين العمليات أكثر من اهتمامه بإصدار أحكام تقييمية على النتائج.

ويرى الباحث وعلى الرغم من تعدد أنواع التقويم فإن التقويم الموضوعي أفضل أنواعه لأنه يستند على معايير أو مستويات أو محاكاة موضوعية للحكم على الظاهرة موضوع الدراسة ويتوفر فيه عوامل الصدق والثبات والموضوعية.

### 1-3 أساليب التقويم:

يوظف المعلم في تقويم نمو طلبته أساليب وأدوات تقويم متنوعة بحسب متطلبات الموقف التعليمي لتقدير كفايات مختلفة، مثل: (لبنى عبد العزيز زهران، 1999، ص: 131، 132)

- الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية.
- الاختبارات الحركية لقياس القدرات الحركية.
- اختبارات المهارات الحركية لمختلف الأنشطة.
- اختبارات الورقة والقلم المعارف والمعلومات والحقائق المرتبطة بالنشاط الحركي.
- مسابقات في المقال في المعلومات مكتوبة وشفوية.
- ملاحظة السلوك.
- مقاييس للاتجاهات.
- اختبارات للتكيف الاجتماعي والشخصية.
- القوائم ومقاييس التقدير.

## 1-4 مجالات استخدام التقويم:

يستخدم التقويم في عدة مجالات وخاصة في مجال التعليم والذي يتضمن تحديد المستويات والسلوكيات، وكذا تدريس المدرسين ومعدلات تسمين في جميع الخيرات، ولا يقتصر على هذا فقط بل يتعدى إلى تقويم الطريقة والمنهج وكل ما يتعلق بالعملية التعليمية وما يؤثر فيها من جوانب أخرى. فالتقويم يساعدنا على تقدير فعالية التدريب وأثره، ويجعلنا نراجع المناهج التدريبية والوسائل التدريبية مما يدفعنا إلى المراجعة والتعديل أو الرقص باعتبارها عبر نافعة

إن التقويم في مجال التربية البدنية والرياضية يتطابق مع المفاهيم السابقة حيث أنه يتضمن صدار الأحكام على البرامج و الطرق وأساليب التدريب والتعليم والإمكانيات وكل ما يتعلق بالتعليم والتدريب على المهارات الحركية وما يؤثر فيها، وعلى الرغم من تعدد أوجه النشاطات الرياضية إلا أن التقويم تطرق إليها جميعا متخذا المنهج العلمي طريقة للوصول إلى الحقائق.

أما "بيوتشر" فإنه يقول عن التقويم والقياس في مجال التربية البدنية والرياضية أن استخدامه يبدو حتميا إذا ما أردنا أن نتعرف على فائدة أو فعالية البرامج التي تدرّب وما يتم عن طريقها.

وإذا أردنا التحقق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعية فمن أجلها فالقياس والتقويم أمور تساعد على التعرف على مواطن الضعف في الأفراد والبرامج كما أنها تبين قيمة المناهج ومدى التقدم. (قاسم المندلوي وآخرون، 1989، ص: 29)

و من هنا يتبين لنا أن التقويم له أهمية كبيرة ويمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- التقويم يحدد قيمة الأهداف التعليمية و التدريبية ويوضحها.
- تحديد أهمية الطريقة المستخدمة ومدى تحقيقها للأهداف التعليمية والتدريبية.
- تحديد الصعوبات التي تواجه المنهج، ومعرفة الظروف التي تعيق العملية التعليمية والتدريبية.
- تحديد مستوى المتدربين ومدى استفادتهم مما تعلموه.
- تحديد كون أن عناصر المنهج (الأهداف، المحتوى، الطريقة) تراعي قدرات اللاعبين وإمكانياتهم واستعداداتهم الخاصة أم لا.

ومما تقدم سنصل بالتقويم إلى المستوى المنشود، وعند ذلك يمكن إعادة النظر في المنهج المعد للتدريب أو التعليم يقصد إجراء تغييرات فيه أو تعديلات عليه قصد الوصول إلى المستويات العليا.

**1-5 أسس التقويم:**

- إن التقويم يرتبط بأهداف وينسق معها ويهتم بنفس الجوانب التي تؤكدھا، فإن ابتعدنا عن الأهداف فإن المعلومات المتحصل عليها غير صادقة.
- أن يكون التقويم مستمرا فيسير جنبا إلى جنب مع عملية التعلم ويتم بطريقة مستمرة ومنظمة فيبدأ بداية المنهج ويستمر فيه إلى آخره ولا يأتي في نهاية السنة.
- أن يقوم التقويم على أسس أي أن تتوفر فيه أدوات التقويم وهي الصدق، الثبات والموضوعية.
- أن يكون التقويم اقتصاديا في الجهد والوقت. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1989، ص:29)

**1-6: أهداف التقويم في المجال الرياضي:**

- يمكن حصر أهداف التقويم في المجال الرياضي فيما يلي: (ياسين، 2017/2018، ص:202)
- يعتبر التقويم أساسا لوضع التخطيط السليم للمستقل.
  - يعتبر التقويم مؤشرا لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب مع إمكانيات اللاعبين.
  - يعتبر التقويم مؤشرا لكافة طرق التدريب وعن متاسيتها التحقق الأهداف المرجوة.
  - يعتبر التقويم مرشدا للمدرب التعديل وتطوير الخطة التدريبية وفقا للواقع التنفيذي.
  - يساعد التقويم المدرب في معرفة المستوى الحقيقي للاعبين ومدى مناسبة التدريب لإمكانياتهم وقدراتهم وكذلك تجاوبهم.
  - يساعد التقويم المدرب على التعرف على نقاط الضعف والصعوبات التي تواجه العملية التدريبية.
  - يساعد التقويم في الكشف عن حاجات وقدرات اللاعبين، كما يساعد في توجيههم للنشاط المناسب أو المراكز الملائمة لقدراتهم داخل النشاط الواحد.
  - يساعد التقويم في تقدير إمكانية اللاعب . وتحديد الواجبات المناسبة له؛ مما يزيد من دافعية اللاعب للارتفاع بمستوى أدائه.
  - يساعد التقويم على التنظيم السليم للعمل الإداري الذي لا ينفصل عن العمل الفني.

## 1-7 أدوات التقويم:

- 1- الاختيارات.
- 2- المقاييس.
- 3- الملاحظات الشخصية.
- 4 - الاستفتاءات -
- 5- دراسة الحالة.
- 6- دراسة المهنة.
- 7- التقارير.
- 8- البطاقات التراكمية.
- 9- مقاييس التقدير المدرجة.
- 10- التسجيلات الشفهية.
- 11- الامتحانات الشفهية.
- 12- اختبارات المقال.
- 13- موازين التقدير.
- 14- السجل الإخباري.
- 15- التصوير الفوتوغرافي والإلكتروني.
- 16- مقاييس العلاقات.
- 17- الاختبارات الإسقاطية.
- 18 - القوائم الضابطة ومقاييس الرتب.
- 19- تحليل الوثائق.
- 20- الأجهزة و العقول الإلكترونية.
- 21- المقابلة الشخصية. (حسانين محمد صبحي، 1995، ص: 48، 49)

## 1-8 نماذج التقويم:

### 1-8-1 نموذج سكر فن: " Scrivens Formative – Summative Model "

يؤكد هذا النموذج على وضع معايير خارجية للحكم على الظاهرة مجال الدراسة، والتقويم بهذا النموذج يتضمن مرحلتين:

- **التقويم أثناء سير البرنامج Formative Evaluation**: ويتضمن مدى التقدم الذي تم إحرازه في ضوء المعايير الموضوعية، وكذلك يستخدم كتغذية راجعية لتحديد نواحي القصور توفيراً للوقت والجهد والمال ... وهنا يلزم أن يجيب التقويم على الأسئلة التالية:

- هل العمل في البرامج يسير طبقاً للخطة الموضوعية؟

- هل كل عناصر البرنامج تعمل بصورة فعالة أم بعضها يحتاج إلى مراجعة؟

- **التقويم النهائي "Summative Evaluation"**: يستخدم في نهاية البرنامج لمعرفة مدى تحقيق البرنامج للأهداف وفي نفس الوقت وضع توصيات لتعديل أو تغيير البرنامج ليصبح أكثر فعالية، وهنا تبرز عدة أسئلة:

- ماذا يعرف الدارسون عن الموضوعات التي تمت دراستها في البرنامج؟

- إلى أي مدى تغيرت اتجاهات وسلوكيات الأفراد تطبيقاً للنتائج المتوقعة من البرنامج؟

- هل تحققت أهداف البرنامج التي وضعها المخططون؟

### 1-8-2- نموذج ستهاك 'Stakes Courtenance Model':

يتشابه مع النموذج السابق من حيث التأكيد على التقويم قبل وأثناء وبعد البرنامج، ولكنه يختلف عنه في بعد إضافي، ووصف هذه المراحل كما يلي:

- **مرحلة ما قبل تنفيذ البرنامج**: يتم فيها وصف الظروف القائمة قبل بداية البرنامج.

- **مرحلة تنفيذ البرنامج**: تعبر كما يحدث أثناء تنقية البرنامج.

- **المرحلة النهائية للبرنامج**: يتم فيها قياس مدى فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه وفي كل مرحلة يميز "ستاك Stake" بين الأهداف الموضوعية وما يلاحظ من تعديل ناتج من هذا البرنامج ... (حسانين محمد صبحي، 1995، ص: 48، 49)

### 1-8-3 نموذج تايلور Tyler ' s Goal Attainment Mode :

من النماذج المبكرة في التقويم حيث يؤكد على مدى تحقيق البرنامج لأهدافه، وخطواته الأولى في تحديد الأهداف وتحليلها لاستنباط ما يتصل بالدارسين أو بالموضوعات أو المجتمع، بحيث يتم تحويل كل هدف إلى عدد من الأهداف الإجرائية التي يمكن قياسها-  
وعمليات القياس الخاصة بهذا النموذج تنقسم إلى مرحلتين:

- الأولى: وهي المرحلة المبكرة من تخطيط البرنامج.

- الثانية: بعد تنفيذ البرنامج التحديد على تحقيق الأهداف وفقا للأهداف الإجرائية التي تم اشتقاقها من الأهداف العامة للبرنامج.

ويؤخذ على النموذج عدم شموله بعكس النماذج السابقة. (حسين، ب سنة، ص:74)

### 2-القياس:

#### 2-1 مفهوم القياس:

بدأ القياس الرياضي في تقدمه مع المحاولات الجادة للرواد من العلماء والباحثين الأوائل الذين اهتموا بقياسات الرياضة ونشير هنا إلى أعمال وجهود إدوارد هيتشكوك (Edward Hachi) حيث يعد الأب الروحي للقياس في التربية الرياضية فقد اهتم بالقياسات الأنثروبومترية في القرن الـ 18 وكان طيبا بشريا واهتم بتناسق الجسم البشري والتمرينات التعويضية للجسم وقام بتطوير مستويات السن والطول والوزن عام 1861 وامتدت اهتماماته إلى قياس القوة وخاصة قوة الذراعين ولقد كان الإنسان أهم مجالات القياس والتقويم في التربية الرياضية ، وتعد الاختبارات والمقاييس أساسا للعمل العلمي الجيد وأحد الأعمدة الأساسية التي يعتمد عليها قياس سلوك الإنسان .

فالقياس حسب فؤاد البهي : هو مقارنة ترصد في صورة عددية كمقارنة الأطوال بالمتر والأوزان بالكيلوغرام وتتحول نتيجة تلك المقارنة إلى أعداد نسميها درجات. أما سافرت 1990 safirt فتري أن القياس عبارة عن عملية يتم فيها تجميع بعض الخواص للموضوعات أو الأفراد أو الأشياء أو الأحداث كالمنافسات الرياضية طبقا لبعض القواعد.

وحسب رأي كل من "محمد علاوي ونصر الدين رضوان" فالقياس هو تلك الإجراءات المقننة والموضوعية، والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية. وترى "ليلي فرحات" أن القياس هو جمع

معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عليها الحكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما ساعد على التقدم في عملية التقويم. (ليلي السيد، 2001، ص:21)

**القياس:** ظاهرة واسعة الانتشار في مجال العلوم الإنسانية وهو يستهدف التقدير الكمي لسمة أو القدرة أو الظاهرة المقاسة. (سلوم جواد، 2004، ص:20)

**القياس:** هو جمع معلومات وبيانات بطريقة كمية يؤسس عمليا حكم على الشيء ويتم ذلك باستخدام أدوات متعددة وتقنية خاصة في جمع البيانات مما يساعد في التقدم في عملية التقويم . (رضوان، 2006، ص:28)

**القياس:** هي تلك الإجراءات المفتتة والموضوعية والتي تكون نتائجها قابلة للمعالجة الإحصائية. (ناهدة، 2008، ص:19)

القياس يجيب عن السؤال بكم how match ؟ مما يتطلب التحديد الكمي لما نقيسه، هذا التحديد الكمي يتم على أساس استخدام وحدات تجد لها صفة الثبات النسبي مثل قياس الطول بالسنتيمتر أي طول القامة أو قياس وزن الجسم بالكيلوغرام أو قياس الذكاء عن طريق نسبة الذكاء.

مما سبق نستخلص أن مصطلح القياس يشير إلى تلك الإجراءات التي يتم بواسطتها تعيين أو تخصيص قيم عددية لشيء ما وفقا لمجموعة من القواعد المحددة تحديدا دقيقا بحيث تشمل هذه القواعد على طرق وشروط تطبيق أدوات القياس المستخدمة.

## 2-2: أهمية القياس

للقياس أهمية كبيرة في المجال الرياضي حيث يهتم بالنتائج التي يحققها الأفراد وحول التقدم المحقق أو التراجع إن وجد في عملهم التدريبي والقياس من الناحية النفسية يشير إلى الإجراءات التي تستخدم لقياس الفروق النسبية بين الأفراد وهو يعتمد بشكل عام على الاستجابات الراهنة، واستخدامها لغرض التنبؤ واتخاذ القرارات بالنسبة للسلوك المستقبلي . فالأهمية تكمن في كونه يعطينا مؤشرات كمية حول الحالة الراهنة للأفراد حتى تجعلها أساس يركز عليه من أجل تقييم البرامج الموضوعية حيز التطبيق وتقويمها إذا تطلب الأمر وظهر هناك تراجع أو ثبات في مستوى الأفراد وتبقى عملية القياس ضرورية ومهمة في بناء البرامج التدريبية والوصول بالفرد لأعلى المستويات . (مصطفى باهي، صبري عمران، 2007، ص: 27،28)

**2-3: خصائص القياس**

يتصف القياس بعدد من الخصائص أهمها:

- **القياس تقدير كمي** : إن القياس تقدير كمي لصفات أو سمات أو قدرات أو خصائص بدنية أو حركية أو عقلية أو نفسية واجتماعية ، إذ أننا نقيس لنحصل على بيانات تعبر عن مستوى الأفراد في النمو أو الاستعداد أو التحصيل وغيرها من السمات والخصائص المميزة. فالقياس يقوم على أساس أنه إذا وجد شيء فإنه يوجد مقدار فإذا كان يوجد فإنه يمكن قياسه.

- **القياس المباشر والغير مباشر** : قد يكون القياس مباشر أو غير مباشر فنحن نقيس الطول باستخدام وحدات قياس مثل السنتمتر ، والوزن بالكيلوغرام وهذه القياسات تعتبر مباشرة بينما لا نستطيع قياس النمو الحركي أو النفسي أو الاجتماعي بنفس الطريقة أي المباشرة وإنما يتم قياسه بالمظاهر التي تدل عليه وفي قياسات غير مباشرة على قياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي فهي تقاس عن طريق مظاهر السلوك التي تدل عليها.

- **القياس يحدد الفروق الفردية** : يدور القياس حول الكشف عن الفروق التي يمكن قياسها هي الفروق في ذات الفرد نفسه وذلك لمعرفة نواحي القوة والضعف عن طريق مقارنة الفرد بنفسه وتقيد في اختيار نوع النشاط الرياضي والفروق بين الأفراد الذين يكونون في عمر زمني واحد ويفيد قياس هذه الفروق في التوجيه التربوي الرياضي والفروق بين الجماعات الرياضية ، فروق بين البنين والبنات ، فروق في الأعمار والجنسيات ... الخ وقياس هذه الفروق يفيد في تحديد العوامل التي قد تكون وراء هذا الفرق.

- **القياس وسيلة للمقارنة** : نتائج القياس نتائج نسبية وليست مطلقة فالحكم على نتائج القياس يستمد من معايير مأخوذة من مستوى جماعة معينة من الأفراد، فحصول الفرد على درجة معينة في اختبار القوة العضلية مثلا لا يعني شيئا بالنسبة لنا ما لم تقارن مستوى الفرد بمستوى الجماعة التي ينتمي إليها.

**2-4: عناصر القياس**

عناصر القياس هي:

- الأشياء أو العناصر التي نقيسها.

- الأعداد أو الأرقام التي نشير بها لهذه الأشياء.

- قواعد المقابلة بين الأشياء والأرقام. (مصطفى باهي، صبري عمران، 2007، ص: 27، 28)

## 2-5: مستويات القياس

للقياس عدة مستويات وليس كما يتبادر للبعض أن المعالجات الإحصائية المركبة والمعقدة يجب تطبيقها في جميع أنواع القياس بل يتصور البعض أن القياس يبدو مستحيلا بدون تطبيق العمليات الحسابية.

وفي ضوء كل هذا إضافة للمفاهيم المرتبطة بالأعداد أو الأرقام الناتجة عن القياسات المختلفة ستيفن Stevens قام بتقسيم مستويات القياس إلى أربعة مستويات لكل منها قواعده وحدوده الإحصائية المناسبة و هذه المستويات هي : (أحمد يعقوب، 2007، ص:27)

- المقاييس الاسمية - مقاييس الرتبة - مقاييس المسافة.

## - المقاييس الاسمية :

هي أدنى مستويات القياس وتستخدم الأرقام أو الأعداد للتسمية أو التحديد أو التصنيف أي أن المقاييس الاسمية عبارة عن أرقام مقترحة تعطى للأفراد أو المجموعات ، ولا يكون هذا الرقم يشير إلي مدلول سوى أنه يشير إلى رقم الفرد أو المجموعة ، والعملية الحسابية الوحيدة التي يمكن تطبيقها على المقاييس الاسمية في العد لأنها لا تدل على أي مضمون كمي، مثل أرقام الأقمصة لدى اللاعبين .

## -مقاييس الرتبة:

تعتبر مقاييس الرتبة أكثر تقدما من المقاييس الاسمية والأعداد والأرقام فهنا تقل على مرتبة أو يراد بها ترتيب معين فمثلا إعطاء أكبر رقم للفرد الذي يسجل أكبر نتيجة. وفي المقاييس الرتبية لا نستطيع استخدام عمليات الجمع أو الطرح أو الضرب أو القسمة والمتوسطات والانحرافات أيضا ، ولكن يمكن استخدام أساليب إحصائية أخرى مثل: معامل ارتباط الرتب.

## -مقاييس المسافة :

وفي هذا المستوى من القياس نستطيع أن نقدر المسافة أو نحدد مدى البعد الذي يفصل بين فردين أو شيئين في الظاهرة التي تحاول قياسها شريطة أن تكون هذه المسافات متساوية و في هذا المستوى من القياس توجد وحدة عامة للقياس بين درجة وأخرى ولكن لا يوجد لها نقطة (صفر حقيقي ) ، ويمكن استخدام عمليات الجمع والطرح ولا يمكننا أن نستخدم عملية القسمة.

-مقاييس النسبة : تعتبر أعلى مستويات القياس ولها وحدة عامة للقياس وتتميز بوجود نقطة (صفر حقيقي) في هذا النوع من المقاييس يمكن استخدام كل العمليات الحسابية البسيطة وكذلك المعقدة والمركبة، وقد لخص (أحمد يعقوب النور) مستويات القياس في الجدول التالي:

جدول رقم 01: يمثل مستويات القياس. (أحمد يعقوب، 2007، ص:27)

المستوى	الخصائص	أمثلة
المقياس النسبي	الأرقام تمثل وحدات متساوية تبدأ من صفر مطلق، يمكن استخدام النسب لمقارنة الأرقام.	الطول والوزن
الوحدات متساوية	الأرقام تمثل وحدات ومسافات يمكن مقارنة المسافات بين الدرجات	الحرارة
المقياس الرتبي	الأرقام مرتبة ترتيباً تصاعدياً والمسافات بين الرتب غير متساوية	الترتيب
المقياس الاسمي	الأرقام تحل محل الأسماء، الأرقام تمثل فئات	الجنس والجنسية

## 2-6: العوامل المؤثرة في القياس:

- الشيء أو السمة المراد قياسها.
- أهداف القياس.
- نوع المقياس ووحدة القياس المستخدمة.
- طريقة القياس ومدى تدريب الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة. (مصطفى باهي، صبري عمران، 2007، ص: 27، 28)

## 2-7: أخطاء القياس

- من أخطاء القياس في التربية البدنية والرياضية هي: (علي سلوم، 2004، ص:19)
- أخطاء في إعداد أو صناعة أدوات القياس في حالة استخدام أجهزة وأخطاء في الترجمة أو صعوبة اختيار الألفاظ المناسبة لبعض المصطلحات الأجنبية وغيرها في حالة استخدام اختبارات مترجمة.
- أخطاء الاستهلاك نتيجة لكثرة استخدام الأجهزة.
- أخطاء الفهم الصحيح لمواصفات ومكونات أدوات وأجهزة القياس المستخدمة.
- أخطاء عدم الالتزام بتعليمات وشروط الاختبارات وخاصة الثانوية مثل (درجة الحرارة، سرعة الرياح وغيرها).
- أخطاء عدم الالتزام بالتسلسل الموضوع لوحدات الاختبار (البطارية).
- أخطاء الفروق الفردية في تقدير المحكمين.
- الأخطاء العشوائية (العفوية).

## 3-الاختبار:

## 3-1 مفهوم الاختبار:

بدأ الاهتمام بالاختبارات من ستين طويلة في عالم 1913 يعتبر ديفيد براس "David Brase" أول من حاول إعداد اختبارات للتعرف على القدرات الأساسية في كرة السلة وكرة القدم في جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية ، وتواصلت الدراسات حول إعداد مجموعة من الاختبارات القياس القدرة الرياضية واللياقة البدنية وفي عام 1930 وضعت بطاريات اختبار تعتمد على أسس علمية وتم نشرها وزاد الاهتمام أكثر بالاختبارات التي تعتبر أداة وصفية الظاهرة معينة سواء كانت هذه الظاهرة هي قدرات الفرد أو خصائصه السلوكية النمطية أي سماته ونقصد بالوصف هذا الوصف العلمي وذلك عن طريق ترجمتها إلى أرقام أو رموز. (إيلي السيد، 2001، ص:21)

- فالاختبار حسب " فؤاد أبو حطب " هو طريقة منظمة للمقارنة بين الأفراد أو داخل الفرد الواحد في السلوك أو في عينة منه، في ضوء معيار أو مستوى أو محك.

- و حسب "محمد نصر الدين رضوان " فالاختبار عبارة عن أداة قياس Measurement Device

تستخدم للحكم على جانب (مظهر) أو جوانب محددة بالنسبة للمفحوص مثل الإنجاز أو الذكاء أو الشخصية و غيرها. (أحمد علي خليفة، ب سنة، ص: 05)

- ويرى "أحمد ماهر" الاختبارات على أنها تلك الإجراءات التي تتبع لقياس مدى توافر خصائص معينة في الفرد أو أنها مقاييس يمكن استخدامها للحكم على إمكانية قيام الفرد بمهام وأنشطة وظيفية معينة. (ماهر، 2003، ص:18)

- أما "كرونباك" Cronback " فإنه يرى أن الاختبار إجراء منظم أو مقنن لملاحظة سلوك الفرد ووصفه بمعاونة مقياس كمي. (حسين، ب سنة، ص:58)

فالاختبار في طريقة علمية عملية وهو مجموعة من التمرينات تعد لتقيس القدرات أو الصفات كالقدرات البدنية (التحمل ، القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة) بطريقة كمية ، وهذا بهدف التعرف على الاستعدادات عند الأفراد من لاعبين ورياضيين بصفة عامة ، ومعرفة الفروق بين هؤلاء الأفراد.

وهنا نستخلص أن الاختبار في المجال الرياضي يعد أحد طرائق القياس وأدواته والتي تعتمد على التجربة والاختبارات هي المصدر الأساسي للتعرف على حالة الفرد الرياضي واستعداداته البدنية وذلك لتقنين العملية التدريبية واختيار أبرز وأفضل العناصر القارة للاستمرار والوصول لأعلى مستويات الأداء.

### 3-2 أهمية الاختبار في كرة القدم:

تحتل الاختبارات بكافة أنماطها وأغراضها وضعا رئيسا وحساسا في عملية قياس وتقويم التقدم الذي يحرزها الفرد أو المتعلم في أي مجال . كما تزودنا الاختبارات بقياسات مباشرة عن نتائج تقدم اللاعب بالإضافة إلى أن دقة البيانات التي تزودنا بها تلك الاختبارات تتوقف بدرجة كبيرة على أسس إعدادها وطرق استخدامها.

يعتبر كل من " أحمد خاطر وعلي البيك " الاختيارات هي الأسلوب العلمي السليم والأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، لذلك وجب استخدام الأخبار والقياس كوسيلة فعالة وإيجابية لتقييم الحالات العامة والخاصة.

وكما أشار "شامل كامل وكاظم الربيعي" أن استخدام الاختيار والقياس في كرة القدم لا جدل فيه من حيث الأهمية وذلك للوقوف على حقيقة المستوى البدني والمهاري لكل لاعب يساهم في إعداد البرامج التدريبية بصيغ علمية وموضوعية.

ويلخص " محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم" أهمية الاختيارات في كرة القدم كما يلي:

- قياس حالة اللاعب البدنية من حيث (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة).

- قياس حالة اللاعب الفنية من حيث (دقة التمرير والتصويب، التحكم والسيطرة والمراوغة.

- إضافة إلى أهمية قياس مهارة اللاعبين والتفكير التكتيكي لتحديد جوانب الضعف والقوة والتعرف على مستوى التقدم الذي يحققه اللاعبون. (غازي صالح، 2011، ص:63)

### 3-3 تصنيف الاختبارات والمقاييس:

- هناك العديد من وجهات النظر بالنسبة لتصنيف الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية وفيما يلي عرض لبعض الأسس التي يستند عليها هذا التصنيف:
- أ- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس السمات المقيسة.
- ب- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس الأداء.
- ج- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس نوع النشاط الرياضي.
- د- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس طبيعة تكوين الاختبار أو القياس.
- هـ- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس شروط الإجراء.
- و- تصنيف الاختبارات والمقاييس على أساس الاستخدامات.

وبعد التسجيل الفعلي للأداء هو الوسيلة الأساسية لتحديد قيمة أي مظهر وظيفي للسلوك الإنساني ويأتي بعد تسجيل الأداء استخدام البيانات المتجمعة عنه بشكل معين بحيث تعكس هذه البيانات التقدم أو التحصيل أو القدرة أو الاستعداد أو ما يتميز به الفرد من سمات وخصائص حيث تمثل الدرجات المتجمعة من القياس أو اختبار الأداء الفعلي للفرد في أي جانب من الجوانب المرتبطة بالنشاط الرياضي وهذا التصنيف يمكن أن يتضمن الاختبارات والمقاييس الخاصة بنوعين من الأداء وهي اختبارات الأداء الأقصى واختبارات الأداء المميز.

وتوصف اختبارات الأداء المميز بكونها اختبارات تقيس ما يحتمل أن يفعله الفرد في موقف معين أو في نوع من المواقف ويدخل في نطاق هذا النوع من الاختبارات ، الاختبارات المهارية واختبارات الميول والدوافع والسمات الشخصية ولا تستخدم اختبارات الأداء المميز لمعرفة ماذا يستطيع أن يفعله ولكنها تستخدم لمعرفة ما يفعله فعلا. (محمد حسن، محمد رضوان، 1999، ص:55-56)

### 3-4 أنواع الاختبارات:

فالاختبارات حسب كل من (مصطفى باهي وصبري عمران) تنقسم لعدة أنواع وهي:

- **اختبارات الورقة والقلم** : وتكون في شكل قوائم من بنود تتطلب الإجابة عليها باستخدام القلم ومن مميزات أنها واضحة ويمكن استخدامها جماعيا ولا تصح إلا مع الراشدين ولا يمكن استخدامها مع الأميين الذين لا يقرؤون ولا يكتبون .

- **أجهزة الأخبار**: تستخدم هذه الأجهزة في التجارب والبحوث العلمية أو عمليات الفحص والتشخيص.

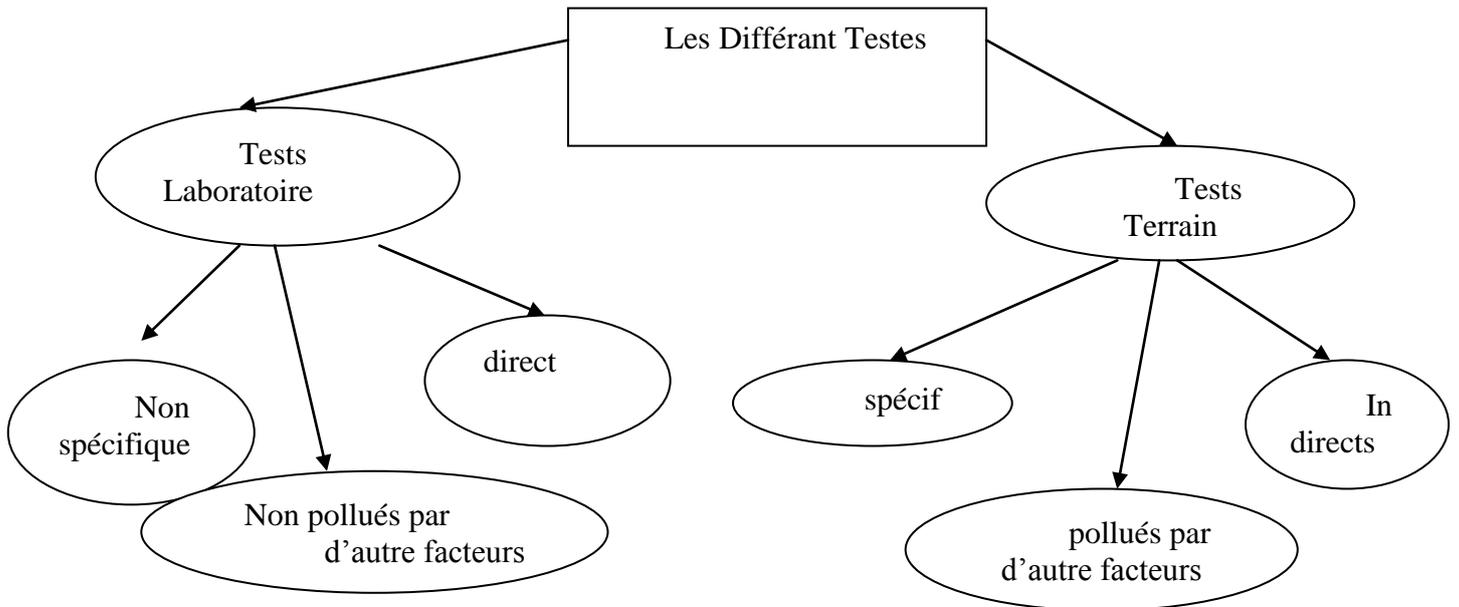
- **الاختبارات الغير لفظية** : وهي الاختبارات التي تستخدم مع الأفراد الذين لا يستطيعون فهم اللغة كما أنها تناسب مع الأطفال وبعض فئات المعاقين... إلى غير ذلك ,

- **الاختبارات الأدائية** : تستخدم في مجال قياس القدرات، حيث تعد الدرجة تعبيراً عن قدرة أو استعداد المفحوص في مجال معين ، ومثال عن القدرات شر القدرات البدنية والحركية . (مصطفى باهي، صبري عمران، 2007، ص: 27، 28)

وقد قسم "Alexandre Dellal" الاختبارات إلى نوعين أساسيين وهما: (Dellal, 2008- P: 266)

-اختبارات ميدانية  
- اختبارات مخبرية.

الشكل 01: يبين أنواع الاختبارات حسب Allexandre Dellal : (محمد زروال، 2018/2017، ص: 38)



### 3-5 خطوات بناء وتصميم بطارية الاختبارات البدنية:

عند تصميم وبناء أي اختبلو هناك عدة إجراءات ضرورية يجب علي مصمم الاختبار مراعاتها وأخذها بعين الاعتبار وهي حسب "موفق أسعد محمود":

- تحديد الغرض من الاختبلو وتحديد أهداف الاختيار.
- إعداد وتهيئة الأمور الأساسية للاختبار (العناصر المواد قياسها).
- تحديد الزمن المستغرق لإجراء الاختبلو.
- تحديد مفردات الاختبلو ووضع تعليمات للاختبلو.
- تحديد طريقة وأسلوب تسجيل للاختبلو.
- إجراء تجربة أولية للاختبلو ( تجربة استطلاعية ).
- إجراء اختبار نهائي لمفردات وعناصر الاختبار والتأكد من صدق وثبات وموضوعية الاختبار .  
(موفق أسعد، 2009، ص: 23،24)

فقبل إجراء أو تصميم أي اختبلو يجب إتباع هاته الخطوات المهمة انطلاقا من الهدف أو الغرض من الاختبار مرورا بتحديد مفردات الاختبار والقيام بتجارب أو محاولات لتطبيق الاختبار لضبط مختلف المتغيرات التجريبية ثم ضبط وتأكيد الصدق والثبات والموضوعية وصولا لتطبيق الاختبار.

وقبل ذلك يجب تحقيق وتوفير بعض الشروط لإعطاء الاختبار وهي كما أجمعت أغلب الدراسات:

- تهيئة الظروف المثلى لتطبيق الاختبار من توقيير المكان وضبط كل من الإضاءة ودرجة الحرارة واختيار الوقت المناسب والتأكد من حالة المخيرين وتنظيمهم حسب نوع الاختبار.
- تحضير مختلف البطاقات لتسجيل نتائج ودرجات الاختبلو.
- اختيار المساعدين وتدريبهم وهنا يجب اختيارهم بدقة وعناية لأن ذلك يساعد على الحصول على نتائج دقيقة خالية من أخطاء القياس.
- شرح الاختبارات للمختبرين من تنفيذ و حساب النتائج وإعطاء التعليمات اللازمة.

### 3-6 نماذج لبطاريات الاختبارات البدنية في كرة القدم :

وتعرف بطارية الاختبارات على أنها تجميع عدد من الاختبارات لغرض دراستها لظاهرة أو سلوك معين عند الإنسان ويسمى كل اختبار داخل هذه البطارية باختبار فرعي وهكذا تعتبر البطارية مجموعة من الاختبارات الفرعية التي جمعت الدراسة هدف أو غرض مشترك. (بوفولة بوخميس، 2009، ص: 196).

وقد أصبحت تستخدم بكثرة مثل هاته البطاريات وفي كل مرة يتم اعتماد عنصر إضافي للبطارية كوسائل وأدوات القياس والاختبار والمتمثلة في الأجهزة والأدوات الحديثة في هذه الدراسة تم استخدام :

(OPTOJUMP / MYOTEST / LES CELLULES PHOTO-ELECTRIQUE)

ولكل جهاز خصائص معينة ويحتوي كل جهاز على مجموعة من بروتوكولات الاختبارات البدنية.

وتنقسم البطاريات حسب الهدف منها أيضا فمنها التي تقيس الجانب النفسي، المهاري، الطبي،

الخطي، والجانب البدني الذي يعتبر كما سبق وذكرنا ضروريا جدا وهنا سنقوم باستعراض أبرز

الاختبارات المرشحة لقياس الجانب البدني للاعبين الفرق المدرسية في المرحلة الثانوية.

### 3-6-1 اختبارات المداومة:

#### 3-6-1-1 اختبار كوبر 1968 Copper:

- غرضه: الحصول على مؤشر للمقاومة والسرعة الهوائية القصوى وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين.

-الجنين: الوسائل المستخدمة: ملعب (مضمار) ، صفارة ، ميقاتي ، لوحة تسجيل ، مساعدين.

-وصف الاختبار: هو من الاختبارات السهلة التطبيق وتصلح لمشاركة عدد كبير من المختبرين ويتقد هذا الاختبار بقطع أطول مسافة ممكنة بواسطة الجري / المشي حول المضمار المحن ولمدة 12 دقيقة (علي حسن، 2012، ص: 10)

- حساب النتيجة: ويكون ذلك بعد انتهاء مدة الاختبار ليتم حساب المسافة المقطوعة من طرف المختبر خلال 12 دقيقة.

الشكل 02: يعبر عن اختبار كوبر.



### 3-6-1-2 اختبار نفثات 20 m Epreuve progressive de course navette 1983:

- غرضه : تقدير القدرة الهوائية القصوى.

- الوسائل المستخدمة: ملعب شريط سمعي ( Cassette navette ) شريط قياس، أقماع، مكبر صوت، لوحة تسجيل.

- وصف الاختبار : تسطير خطين متوازيين في الأرض ومتقابلين كل خط بعيد عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر.

- الاختبار ينطلق بإعطاء الإشارة من التسجيل الصوتي ويبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة.

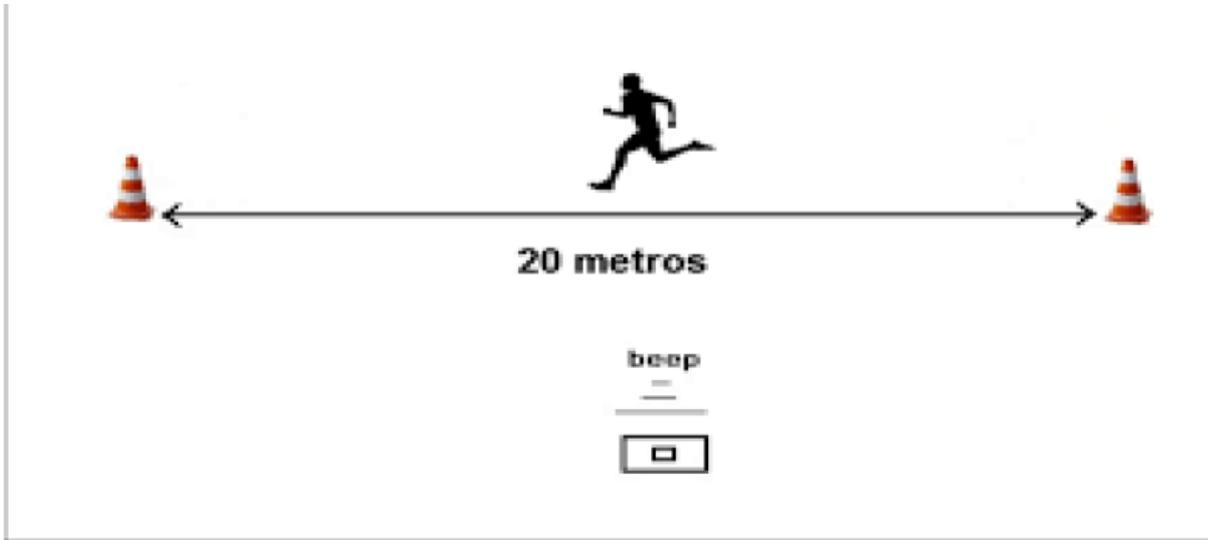
- يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بإجراء ذهاب وإياب بإتباع الإيقاع المفروض ورنات الجرس.

- السرعة المبرمجة تزداد تدريجيا ب 0.5 كم/سا كل دقيقة.

- ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب على المواصلة في الجري واحترام الإيقاع المبرمج .  
(Georges Cazorla Luc Leger, 1993, p :147)

- حساب النتيجة: يكون من خلال القراءة على جدول الاختبار.

الشكل رقم 03: تعبر عن اختبار نافات.



### 3-6-2 اختبارات القوة:

#### 3-6-2-1 اختبارات CMJ (counter mouvement jump) / SJ (squat jump) :

- الغرض من الاختبار : قياس قوة الأطراف السفلي ( الانفجارية ).
- الوسائل المستعملة : بطاقة تسجيل، حاسوب، جهاز Optojump.
- وصف الاختبار : في حالة اختبار SJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة في الصورة ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى دون النزول لأسفل أو تحرير اليدين بطريقة عمودية .
- في حالة اختبار CMJ يقوم اللاعب باتخاذ الوضعية الابتدائية للاختبار كما هي موضحة في الصورة ، وبعد إعطاء الإشارة من طرف المختبر من خلال الجهاز المستخدم يقوم اللاعب بالتمدد (الثني) للأسفل للحصول على القوة الممكنة للدفع ثم الع والارتقاء لأعلى دون تحرير اليدين (Dellal, 2013,p :68-69)
- حساب النتيجة: يتم عرض النتيجة على شاشة الحاسوب مباشرة بعد انتهاء المحاولة وتحتوي على زمن الطيران، الارتفاع والقوة... الخ. وتتم القراءة من الشاشة بطريقة عادية.

الشكل رقم 04: يعبر عن الوضعية الابتدائية لاختباري SJ/ CMJ

## Squat jump Contre mouvement jump



3 6 3 اختبارات الرشاقة:

1-3-6-3 اختبار T للرشاقة: Agility Test:

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة والقدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم.

- الوسائل المستعملة: مقياتي، أرضية مناسبة، أقماع، استمارة تسجيل .

- وصف الأخبار : يقف اللاعب عقد القمع A كما هو مبين في الرسم ، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الأداء كما هو موضح في الرسم.

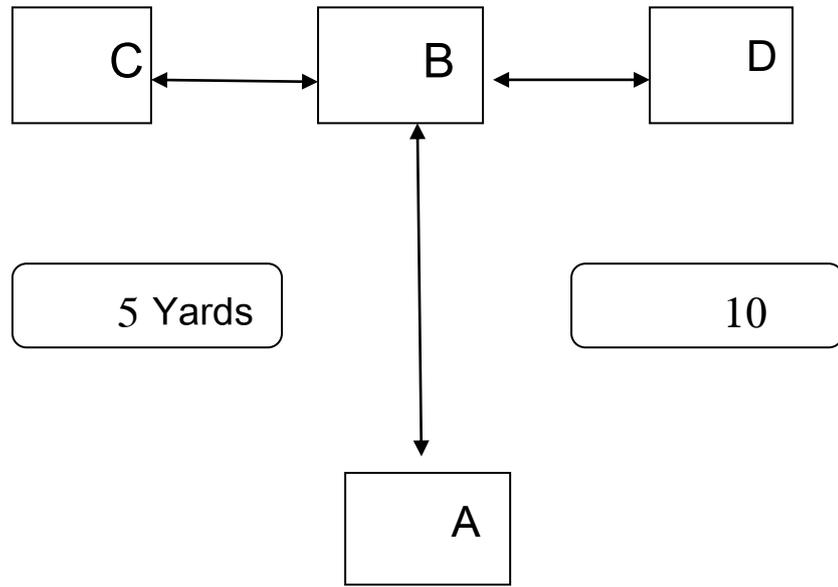
(اللجنة الاولمبية البحرينية، 2011، ص: 18)

A → B → D → C → B → A

ملاحظة: - يكون الجري بين B C D جانبيا والمختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق.

- يجب ملامسة قاعدة القمع.

الشكل رقم 05: يبين مسار اختبار T



-حساب وتسجيل النتائج : تكون بتسجيل النتائج المتحصل عليها ومن ثم تكون القراءة والمقارنة من الجدول المرفق:

الجدول رقم 02: يبين سلم تنقيط لاختبار الرشاقة T

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9.5	10.5
جيد	10.5-9.5	11.5-10.5
متوسط	11.5-10.5	12.5-11.5
ضعيف	11.5 فأكثر	12.5 فأكثر

3-6-3-2 اختبار 4\*10 متر (Navette):

-الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه.

-الوسائل المستعملة: 2 كتل خشبية (10\*5\*6 سم) ، شريط قياس ، أقماع ، مقياتي ، أرضية مناسبة غير لزجة.

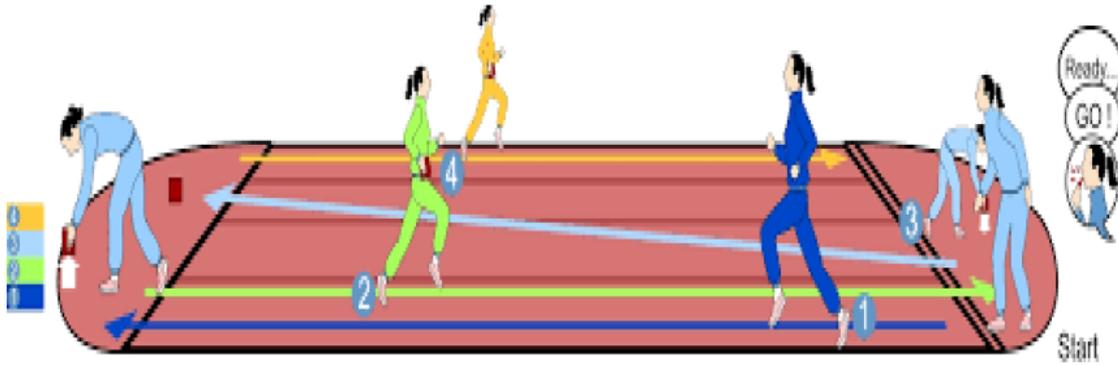
- وصف الاختبار : تسطير خطين متقابلين بينهما مسافة 10 متر باستخدام شريط القياس الأقماع لتوضيح الخطوط ، وبعدها يتم وضع الكتل الخشبية في الخط المقابل لخط الانطلاق . ثم يقف المختبر ويضع قدميه خلف خط الانطلاق وينطلق المختبر مباشرة بعد سماع إشارة ابدأ بسرعة نحو الخط المقابل لالتقاط احدي الكتلتين الخشبيتين ثم العودة ووضعها خلف خط الانطلاق ثم العودة للخط المقابل لالتقاط الكتلة الخشبية الثانية ، وهكذا يكون المختبر قد حقق 4\*10متر من الأداء .

ملاحظة: يتم إجراء محاولتين وتسجل أفضل محاولة.

- يستخدم هذا الاختبار في ألعاب القوى بصفة عامة و التنس وكرة السلة وكرة القدم.

- التسجيل: تكون النتيجة من خلال الوقت المستغرق وتسجل أحسن نتيجة وفي حالة سقوط إحدى القطع الخشبية أو رميها تلغي المحاولة.

الشكل رقم 6: تعبر عن اختبار 4\*10متر للرشاقة.



3 6 4 اختبارات المرونة:

3-6-4-1 اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

الوسائل المستعملة: مقعد دون مسند ارتفاعه 30 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من (0-100سم) مثبتة عموديا على المقعد.

- وصف الاختبار : يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه للأمام وللأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها ويثبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.
- حساب وتسجيل النتائج: -تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها.
- تعطى للاعب محاولتان وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

الشكل رقم 07: يعبر عن اختبار المرونة ( ثني الجذع للأمام من الوقوف). (موفق أسعد، 2009،

ص: 39)



### 3-6-4-2 اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل(الذراعان أماما):

- الغرض من الاختبار: قياس درجة مرونة الجذع.
  - الوسائل المستخدمة: منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية:
  - الطول 35 سم، العرض 45 سم، الارتفاع 32 سم ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم والشريحة العلوية تمتد 15سم خارج الحافة المواجهة للقدمين، مسطرة طولها 30 سم.
  - وصف الاختبار: من خلال وضع الجلوس أرضا يتم الانحناء للأمام على قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل، من خلال وضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات أصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق.
  - تعليمات:
  - يجب ثني الجذع ببطء لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودتين والقيام بدفع المسطرة للأمام بالتدرج بدون مرجحة الذراعين المفرودتين.
  - يحاول المفحوص الثبات لأبعد نقطة يصل إليها.
  - يؤدي الاختبار مرتين وتحسب أفضل محاولة. (محمدالسايع، أنس صلاح، 2009، ص: 78)
- الشكل رقم 08: يعبر عن اختبار المرونة ثني الجذع من الجلوس الطويل(الذراعان أماما)



3-6-5 اختبارات السرعة:

3-6-5-1 اختبار 50متر:

- الغرض من الاختبار: تحديد التسارع و السرعة.
  - الوسائل المستخدمة: أرضية مناسبة تكون مسافة 70 متر على الأقل، مقياتي (cellules ectrique - photo)، أقماع، ورقة تسجيل.
  - وصف الاختبار : يتم الإحماء الجيد والقيام ببعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم مباشرة الاستعداد والوقوف خلف الخط وبعد إعطاء الإشارة يتم الجري بأقصى سرعة من نقطة الانطلاق إلى نقطة الوصول ولمسافة 50 متر ويجب تشجيع المختبرين على تم فض السرعة في تجاوز خط النهاية.
  - التسجيل: يتم إجراء محاولتين ويسجل أحسن توقيت.
  - يتم احتساب الوقت من تحرك أول عضو في الجسم وإصدار أول حركة في حالة استخدام الميقاتي وفي حالة استخدام جهاز (cellules photo-électrique) فإن أول عضو من الجسم يدخل في حقل الـ50 متر يبدأ الجهاز بالتسجيل تلقائيا وينتهي الاختبار بالوصول لخط النهاية.
  - يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات الأخرى التي تتطلب مسافات مماثلة.
- الشكل رقم 09: يعبر عن مسار اختبار 50 متر سرعة.



### 3-6-5-2 اختبار 10 متر Test de sprint:

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة (النظام اللاهوائي اللاحمضي).
- الوسائل المستعملة: أرضية صالحة ومستوية، أقماع ، جهاز ( cellules photo-électrique )
- وصف الاختبار : بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم تمديدات عضلية للأطراف السفلى، بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الإشارة ينطلق المختبر الخط النهائية بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار .
- يؤدي المختبر ثلاث محاولات للسرعة تفصل بين كل محاولة وأخرى فترة دقيقتين راحة
- التسجيل: تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة . (DAUTY M et JOSSE M . potiron, 2004, p : 75,79)
- الشكل رقم 10: يعبر عن مسار اختبار 10 متر سرعة.



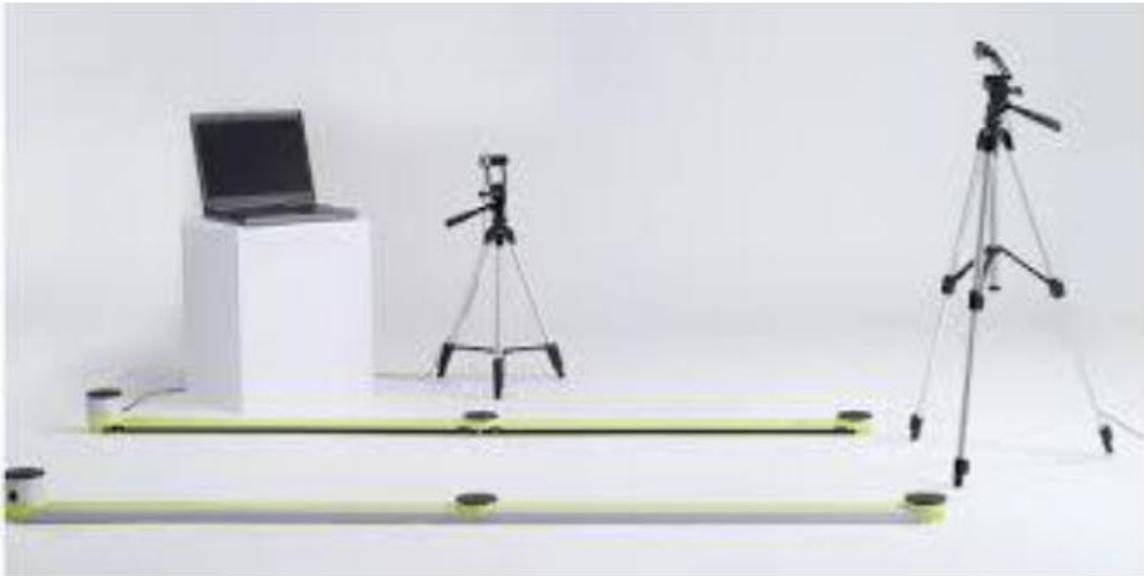
### 3-6-5-3 اختبار 30 متر سرعة:

- الغرض من الاختبار: تحديد السرعة و التسارع.
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 مت، أقماع ، (cellules photo-électrique) ، أو أي جهاز لقياس الوقت بدقة.
- وصف الاختبار : بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعقد إعطاء الإشارة ينطلق المختبر لخط النهائية بأقصى سرعة لمسافة 30 أمتار .
- يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة .
- التسجيل: تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .

ملاحظة: يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات المماثلة (تتطلب نفس المسافة).

### 3-6-6 اختبارات سرعة رد الفعل البصرية والسمعية:

- الغرض من الاختبار : قياس سرعة رد الفعل السمعية والبصرية.
  - الوسائل المستخدمة : أرضية مستوية ، جهاز OPTOJUMP ، جهاز حاسوب PC.
  - وصف الاختبار : بعد توصيل جهاز OPTOJUMP بالحاسوب المحمول وفتح البرنامج على الحاسوب واختيار اختبار سرعة رد الفعل السمعية أو البصرية من قائمة البرنامج.
  - يقوم المختبر بوضع إحدى رجليه بين المعارضتين والرجل الأخرى خارج المعارضتين.
  - إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل السمعية فإنه عند سماع BIP يتم رفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين وتعاد الكرة ثلاث مرات متتالية 3.BIP.
  - إذا كان الغرض قياس سرعة رد الفعل البصرية فإنه عند رؤية الدائرة الملونة في الحاسوب تغير لونها يقوم المختبر برفع الرجل الموجودة داخل اللوحتين وتعاد الكرة ثلاث مرات .
  - التسجيل: يتم تسجيل وقراءة النتائج على الحاسوب مباشرة بعد الاختبار.
- الشكل رقم 11: يعبر عن الجهاز المستخدم في اختبارات سرعة رد الفعل (OPTOJUMP)



**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل تم التعرف على كل من التقويم الاختيار والقياس أهدافها وأهميتها ، وكيف يتم توظيفهم واستغلالهم في كرة القدم ، وتم التطرق لبطاريات الاختبارات بصفة عامة ولبطارية الاختبارات البحثية المستخدمة في الدراسة ومختلف الاختبارات البدنية التي تشكلها، وقد بينا من خلال هذا الفصل أن عمليتي الاختبار والقياس والتقويم تعتبر مهمة وضرورية وخاصة في عملية وقياس مختلف الجوانب (المهارية، البدنية، التنفسية، الفسيولوجية، الخطئية ...) للاعب كرة القدم.

## الفصل الثاني:

الأداء والمنافسة  
الرياضية

**تمهيد:**

إن التدريب الرياضي الحديث هو عملية تربوية منظمة ومخططة بأسس علمية دقيقة وسليمة للوصول للاعب كرة القدم إلى المستوى العالي في الأداء الرياضي أثناء المنافسات الرياضية، وهذا ما ينعكس على تحقيق الأهداف من العملية التدريبية المتمثلة في الأداء الجيد وال فوز خلال المباريات ولتحقيق هذه الأهداف يجب أو من الضروري التخطيط والتحضير الجيد لقدرات اللاعب (البدنية، التقنية، الذهنية، الخطئية، والنفسية، والإرادية) للوصول به إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي.

ويعتبر الأداء الرياضي خلال المنافسات الرياضية، هو محصلة جميع العمليات التدريبية التي يقوم بها لاعب كرة القدم خلال تحضيراته للمنافسات، وتعد المنافسة الرياضية الموقف الحقيقي للحكم على مستوى أداء اللاعب ومدى استعداده لمواقف المنافسة الرياضية.

والأداء الرياضي المثالي هو ثمار العمل والتحضير الجيد للاعب خلال المراحل التدريبية من جميع النواحي (البدنية، التقنية، الخطئية والنفسية) لمواجهة المواقف التي تثيرها المنافسة الرياضية والتي قد تؤثر على مستوى أدائه الرياضي.

## 1- الأداء الرياضي:

## 1 - 1 مفهوم الأداء الرياضي:

يظهر لنا أن مفهوم الأداء كشيء الاستعمال فهو غني و متماسك، وقد تم تبين استعمال الأداء في ميادين مختلفة بأمثلة عديدة مثل أن تقول : أداء عالم في علم ما ، أداء كاتب في كتابه أداء أستاذ في درسه الأخير. (Thill Erioux, 1991, p : 116.)

إن كل هذه الاستعمالات لتصور الأداء، تركز على شيء مهم و على سمات مشتركة، هذه التغيرات المختلفة تظهر بالفعل كخاصية الجودة و النقص.

مصطلح الأداء في الميدان الرياضي هو كل ما أنجزه الرياضي فعلا حيث يرى "توماس ريموند" أن العلماء في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد و الدافعية أغلبها تشكل مفهوم الأداء.

- و يعرفه "ألدريان Alderman" على أنه تفاعل كل من الأبعاد النفسية و اللياقة البدنية و المهارات الحركية و البدنية، بالإضافة إلى عامل البيئة الرياضي. (أمين أنور الخولي وآخرون، 2005، ص: 566)

- و يعرفه "مارتنز" على أنه عبارة عن أداء حركي منفذ لحالة تهدف إلى المنافسة. (Jean-Pierre Famose, 1993, P : 07)

- كما يعرفه كذلك "عصام عبد الخالق" أنه انعكاس القدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية و غالبا ما تؤدي بصورة فردية . (أحمد أمين، طارق محمد، 2001، ص: 216)

- الأداء الرياضي هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوا فع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية و غالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم و هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا. (نزار مجيد طالب، 1983، ص: 215)

- و يعرف محمد ثابت الأداء الرياضي بأنه الوصول إلى مستوى معين من الإنجاز الرياضي، والتميز في إنجاز المهارات التي تمكن من توظيف الطاقات المهارية والوظيفية والنفسية والعقلية والصحية الممتازة، ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص. (محمد ثابت، 2015، ص: 18).

**1-2 أنواع الأداء الرياضي:**

تتمثل أنواع الأداء الرياضي فيما يلي: (مخازني سيدعلي، 2015/2014، ص: 29)

**أ-الأداء بواجهة:**

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع نفسه في نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم أو المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

**ب- الأداء الدائري:**

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متتالية .

وهناك أنواع أخرى للأداء يمكن إيجاز أهمها:

**ج- الأداء في محطات :**

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة، أي تثبيت الأداء الحركي باستخدام الحمل.

**ح- الأداء في مجموعات:**

يقصد بالأداء في المجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

**خ- الأداء الوظيفي:**

الانقباضي والانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة : وتنقسم إلى: انعكاسات عامة، وأخرى جزئية بحيث أن العامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.

- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية ونتيجة لهذه انعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

## 1-3 محددات الأداء الرياضي:

أوضح العديد من الخبراء والمختصين في مجال التعليم والتدريب الرياضي أن هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في أداء الرياضي كافة وقد اتفق عليها الكثير منهم عندما ذكروا أنه من العوامل الكثيرة والمتنوعة التي تسهم في تعلم المهارات الفنية وإتقانها عوامل تتعلق باللياقة البدنية وتوفر مكوناتها و اللياقة الحركية والذهنية والنفسية، وتترك تلك العوامل في إخراج المهارة بالشكل الذي يمكن بعد ذلك علم البيوميكانيك في البحث عن التكرار المثالي للوصول إلى أقصى كفاءة ممكنة وأنه يشكل وضعاً أساسياً علمياً لترشيد عملية التعليم والتدريب للحركات الرياضية إذ أن المهارة قد عرفت بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في أقل زمان ممكن و تدل على مدى كفاية الأفراد في أداء واجب حركي معين.

ويطلق على هذه العناصر المحددات وهي:

- **الجهد** : وهو الجهد الناتج من حصول الفرد على التحفيز إلى الطاقات العقلية والجسمية التي يبذلها الفرد لأداء مهمته وهناك أنواع تعتمد على الجهد وهي:

- أعمال تعتمد على جهد بدني يمكن تقييها من حيث الحكم كما هو الحال في المجال الرياضي.

- أعمال تعتمد على جهد ذهني : يصعب قياسها كأعمال التخطيط والبحوث العلمية والتنظيم

والإشراف لا تقاس على التقدير الشخصي بالتقييم. (عزيزي إبراهيم، 2018/2017، ص: 128)

**القدرة**: إدراك الدور أو المهمة التي يعتقد الفرد أنه من الضروري توجيه جهوده في العمل من خلاله، وتقوم الأنشطة والسلوك الذي يعرّف الفرد بأهميتها في أداء مهامه بتعريف إدراك الدور، وهناك من يضيف إلى المهمة والجهد نوعية هذا الجهد والتي تعني مستوى الدقة والجودة وبدرجة مطابقة الجهد المطلوب لمواصفات نوعية معينة. (أحمد صقر، 1986، ص: 50)

إضافة إلى العنصرين السابقين قد تؤثر البيئة الخارجية التي يعمل فيها الموظف على أدائه

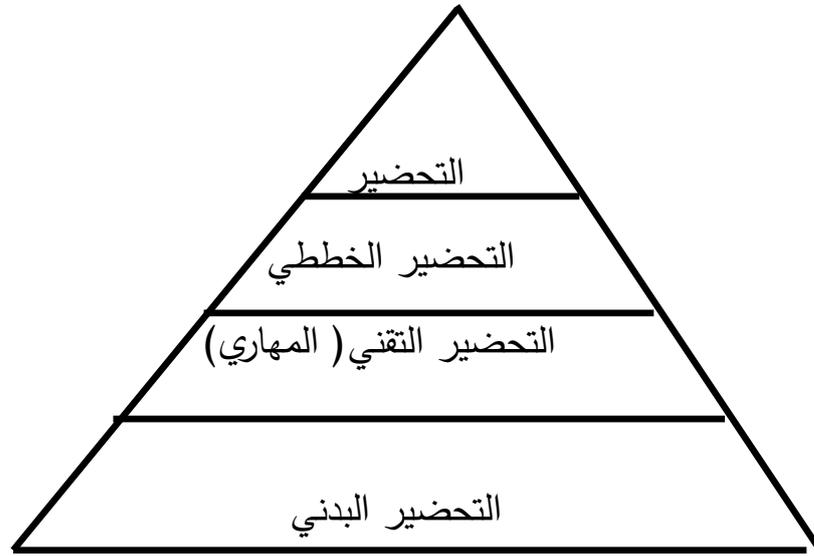
والمتمثلة في المنافسة الخارجية والتحديات الاقتصادية.

**1-4 متطلبات الأداء الرياضي:**

يتدرب الرياضي من أجل تطوير قدرته البدنية ومهارته الحركية، لتقديم أحسن أداء رياضي يوم المنافسة، وهذا حسب مستوى التدريب الذي يخضع له الرياضي طيلة تحضيره للمنافسة، فالتحضير للمنافسة يتطلب من المدرب تحضير اللاعب بدنيا، تقنيا، خطيا ونفسيا.

حسب "بومبا Bompa" الهيكل العام للتدريب يقدم على شكل هرم، المستويات التحتية تطور قبل المستويات العليا، أي البدء بالتطوير من الأسفل إلى الأعلى، كما هو موضح في الشكل التالي:

الشكل رقم 12: يوضح مكونات التدريب الرياضي 1983 (Thomas, 1994, P:11) : **Bompa**

**1-5 تحليل الأداء الرياضي:**

يتم تحليل محتوى الأداء الرياضي من خلال علم الميكانيك الحيوية، و هو العلم الذي يدرس عملية الأداء الحركي للإنسان و الحيوان وفقا لقوانين ميكانيكية خاصة، و تحليل الحركات الرياضية يعتمد بالأساس على طريقتين: (ريسان خريط، نجاح مهدي، 2002، ص: 11)

- الطريقة الذاتية (الوصفية): يكون تقويم الحركات الرياضية ذاتيا، و بشكل سريع وطبقا لقانون اللعبة، كأخذ رأي الخبراء و الحكام في مستوى الأداء الحركي للمهارة المراد تقويمها، لتجمع درجات المحكمين و تقسم على عددها، و المتوسط الناتج يعتبر تقويم المستوى الأداء الرياضي.

- طريقة التحليل الحركي باستخدام الأجهزة : تعتبر هذه الطريقة الأنجع للحصول على مقادير و نتائج دقيقة خاصة في بعض الحركات التي تصل سرعتها 1/24 من الثانية مثلا، و يتم تحليل الأداء الرياضي من خلال الوسائل التالية:

- القياس اللحظي بواسطة الخلايا الضوئية Electronic stroboscopic.
- جهاز ضبط الزمن Gronograph.
- التصوير بالأثر الضوئي Chrono photography.
- تصوير النبضات الضوئية Cyclo gramatery.
- جهاز تسجيل السرعة Speedo graphy.
- التصوير السينمائي Cinematography.
- التصوير الدائري Chrono cyclography.
- منصة قياس القوة Force platform.

### 1-6 قياس الأداء الرياضي:

الأداء الرياضي هو تقييم لدى تنفيذ عملية معينة وبالتالي فإن نجاح البرنامج التدريبي يعتمد بالأساس على نجاح أهداف الأداء المرتبطة.

وضعت عدة تعاريف مختلفة وتتنوع حسب اختلاف الكتب والمؤلفين، حيث استخدمت عدة مصطلحات أطلقها الكتاب للدلالة على تقييم الأداء أبرزها تقدير الكفاءة، تقدير الأداء، تقييم الكفاءة. تقييم الأداء هو دراسة وتحليل أداء العامل لعمليتهم وملاحظة سلوكهم وتصرفاتهم أثناء العمل ، وذلك للحكم على مدى نجاحهم ومستوى كفاءتهم بأعمالهم الحالية، وأيضا للحكم على إمكانيات النمو والتقدم للفرد في المستقبل وتحمله لمسؤوليات أكبر أو ترقيته لوظيفة أخرى. (صلاح الدين، 2002، ص:253)

وتهدف عملية تقييم الأداء على تشجيع الأداء الجيد و على الأداء السيئ، يكون قياس الأداء جيد كلما أمكن العناد الكمي الموضوعي بشكل أفضل ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية استخدام الزمن، كما هو الحال في المسابقات رمي الجلة و القفز العالي بينما توجد رياضات أخرى يصعب معها هذا النوع في القياس الكمي مثل كرة القدم، المصارعة، الجمباز... الخ. وبالرغم من ذلك يمكن التقييم. (راتب أسامة، 1994، ص:30)

عملية قياس الأداء الرياضي هي عملية تتكون من 6 مراحل ذات صيغة دائرية وهي:

- 1- اختيارات الصفات الواجب قياسها.
- 2- اختيار طريقة مناسبة للقياس.
- 3 تجميع البيانات الخاصة لهم.

4- تحليل البيانات المجمعة.

5- اتخاذ القرارات.

6- تنفيذ وضع تصور لإجراء هذه القرارات المتخذة.

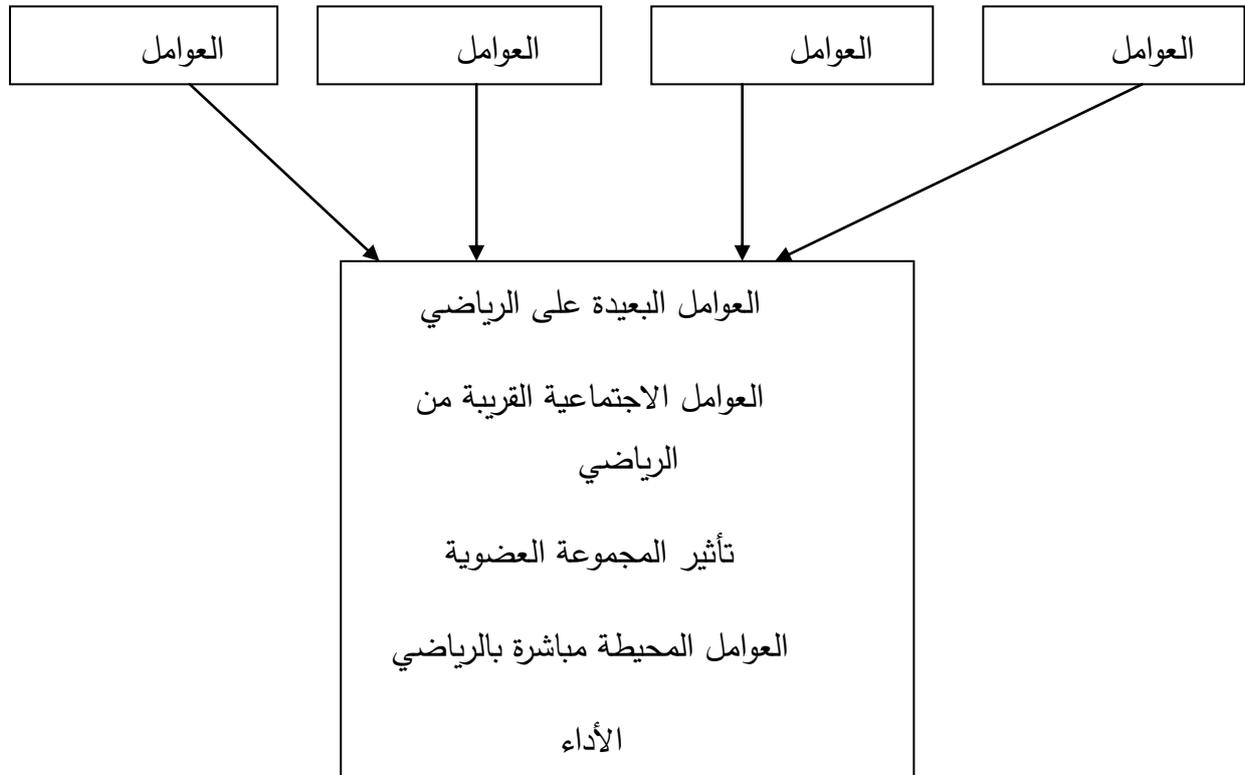
جميع هذه المراحل يجب أن تطبق وتنافس مع اللاعب وخاصة تحليل البيانات واتخاذ القرارات بطريقة مناسبة مستقبلاً.

### 1-7 بعض نماذج الأداء الرياضي:

#### 1-7-1 نموذج الأداء 1967- Carron 1980 - Cratty :

حسب هذا الكاتب هناك أربع فئات كبرى مؤثرة على الأداء هي العوامل الاجتماعية، الهيكلية الفيزيولوجية والنفسية، يمكن أن تتواجد في المحيط المباشر للرياضي المجاور أو البعيد . (عزيزي إبراهيم، 2018/2017، ص: 128)

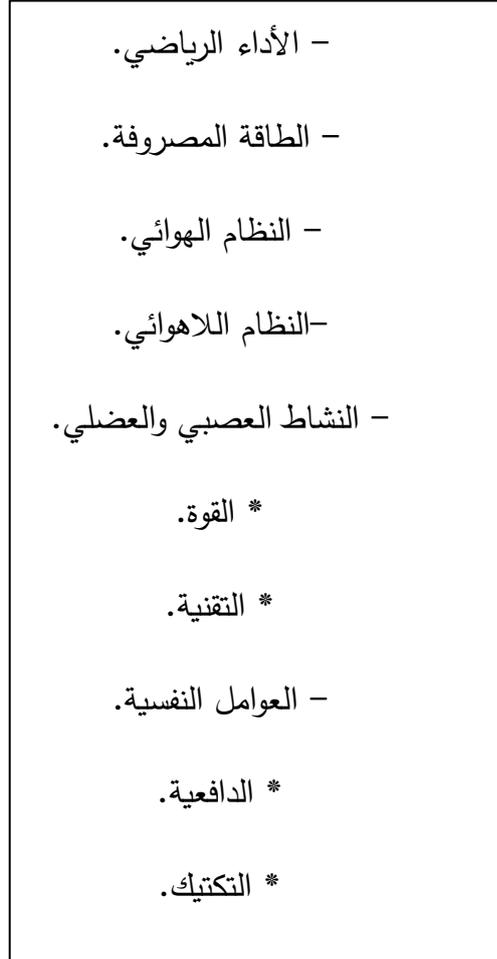
الشكل رقم 13: يبين نموذج الأداء عند Cratty 1967



#### 1-7-2 نموذج الإطار المرجعي لأستراند 1970 Astrand :

هذا الباحث هو أحد المختصين في علم النفس المعروفين في المجال الرياضي بالنسبة إليه لا يمكن بناء نموذج لأداء الرياضي لكن يمكن بناء فقط إطار مرجعي، وهو يرى أن الأداء البدني يعتمد على بعض الأنواع الرئيسية من العوامل: إنفاق الطاقة، النشاط العصبي والعضلي و العوامل النفسية . (عزيزي إبراهيم، 2018/2017، ص: 128)

الشكل رقم 14: يبين نموذج الإطار المرجعي للأداء عند أستراند 1970 Astrand :



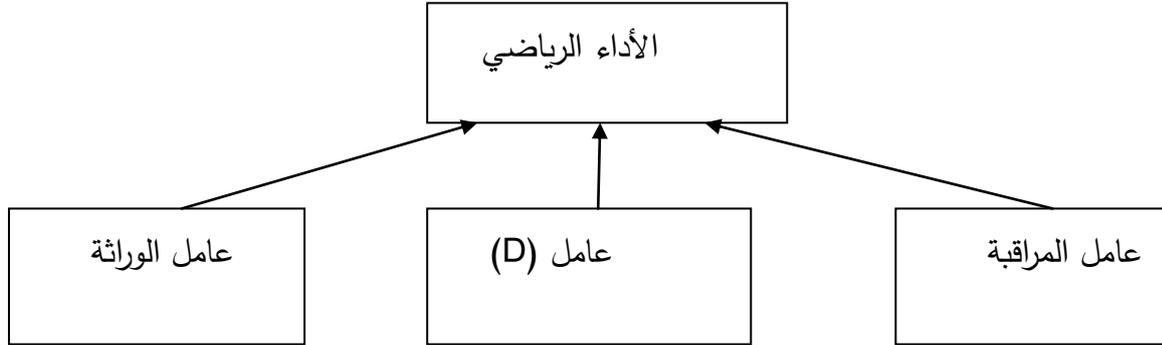
### 1-7-3 نموذج محددات الأداء الرياضي عند Bouchard 1971:

حسب هذا المؤلف أن الأداء يعتمد على ثلاث مجموعات فرعية:

- المجموعة الفرعية المرتبطة بعامل الوراثة (H) (البدنية، النفسية، والفيزيولوجية، والاجتماعية)، المتغيرات (D) المحددة بالمتغيرات التي يمكن تعديلها وتوجيهها من خلال التدريب و التي جمعها المؤلف في تسعة عوامل (التقنية، الذكاء التكتيكي، الجانب البدني العام و الجانب ال بدري الخاص، الاعداد

النفسي، تأثير البيئة الاجتماعية ، الظروف المناخية وأخيرا الاسترجاع والهويات) و العامل الثالث هو عامل المراقبة(C) . (عزيمي إبراهيم، 2017/2018، ص: 128)

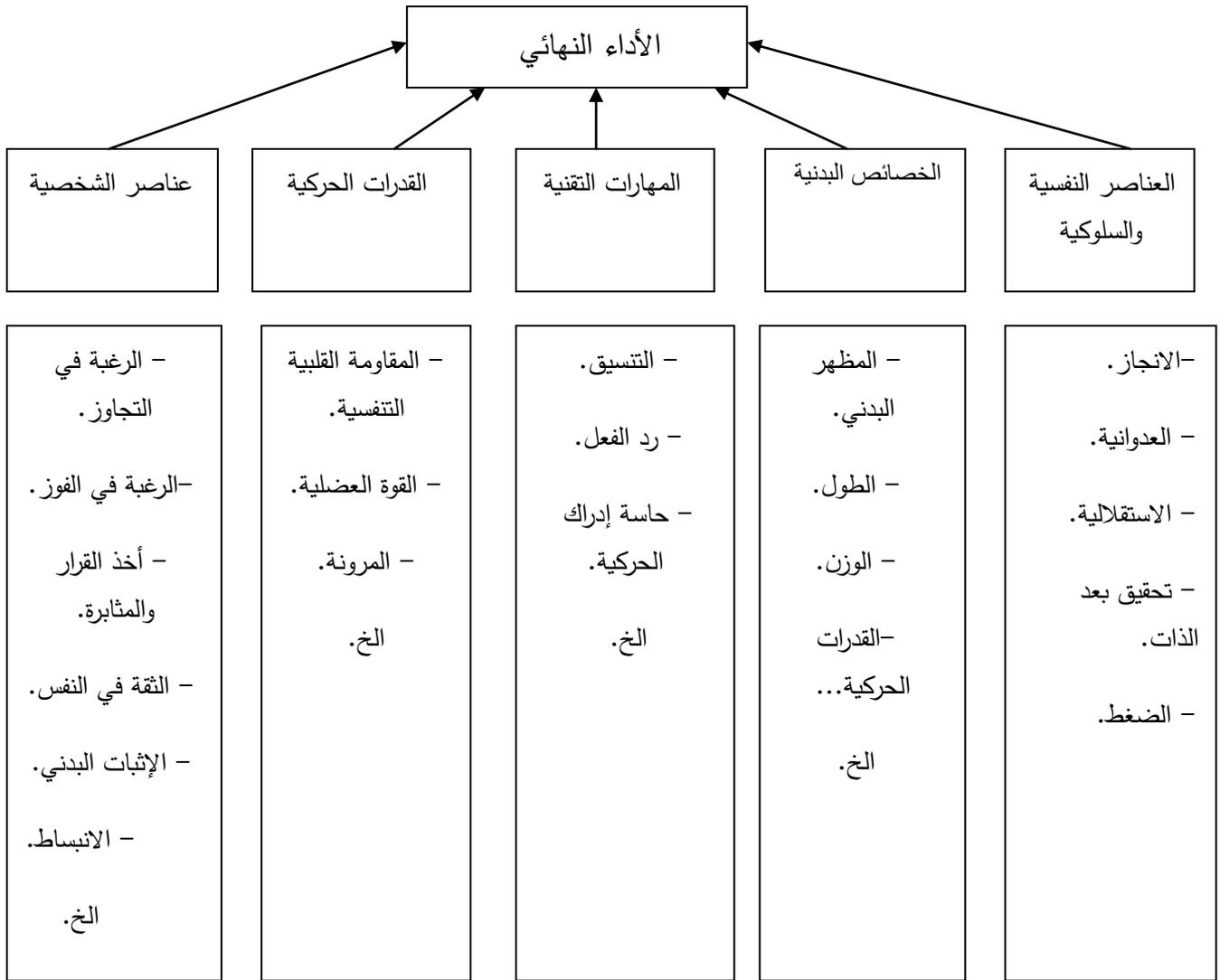
الشكل رقم 15: يبين نموذج الأداء لـ Bouchar 1971



#### 1-7-4 نموذج Alderman 1974:

وفقا لهذا الطبيب النفساني يشترط الأداء أربع متغيرات والقدرات والمهارات الحركية، المهارة التقنية، والخصائص البدنية والعناصر النفسية والسلوكية ويصر المؤلف على العناصر النفسية.

الشكل رقم 16: يبين نموذج الأداء لـ Alderman 1974

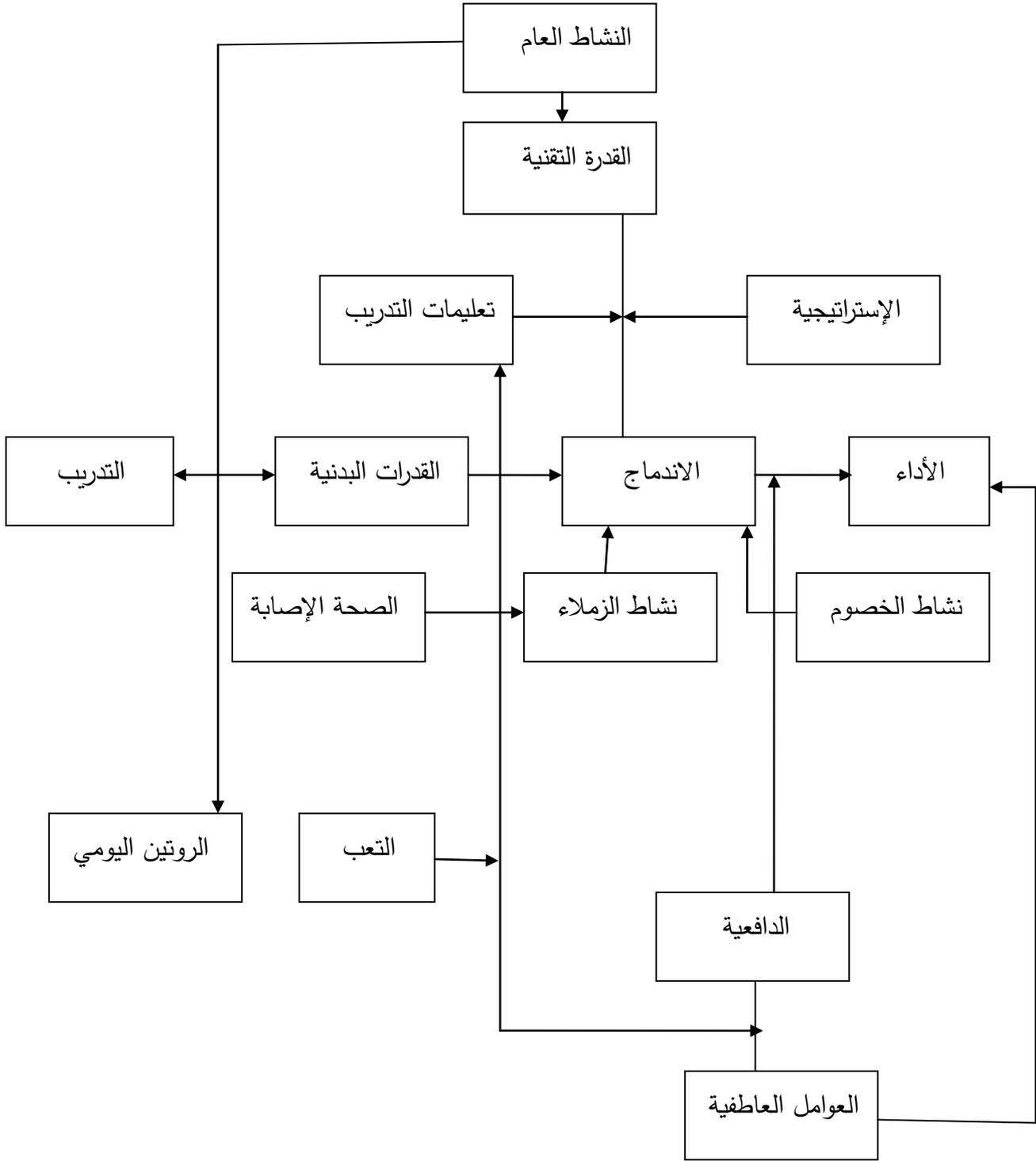


1-7-5 نموذج Calvet 1976:

هذا النموذج تم تكييفه من قبل "فرانكس و جولدمان Franks et Goldman" في 1986 وهو أكثر

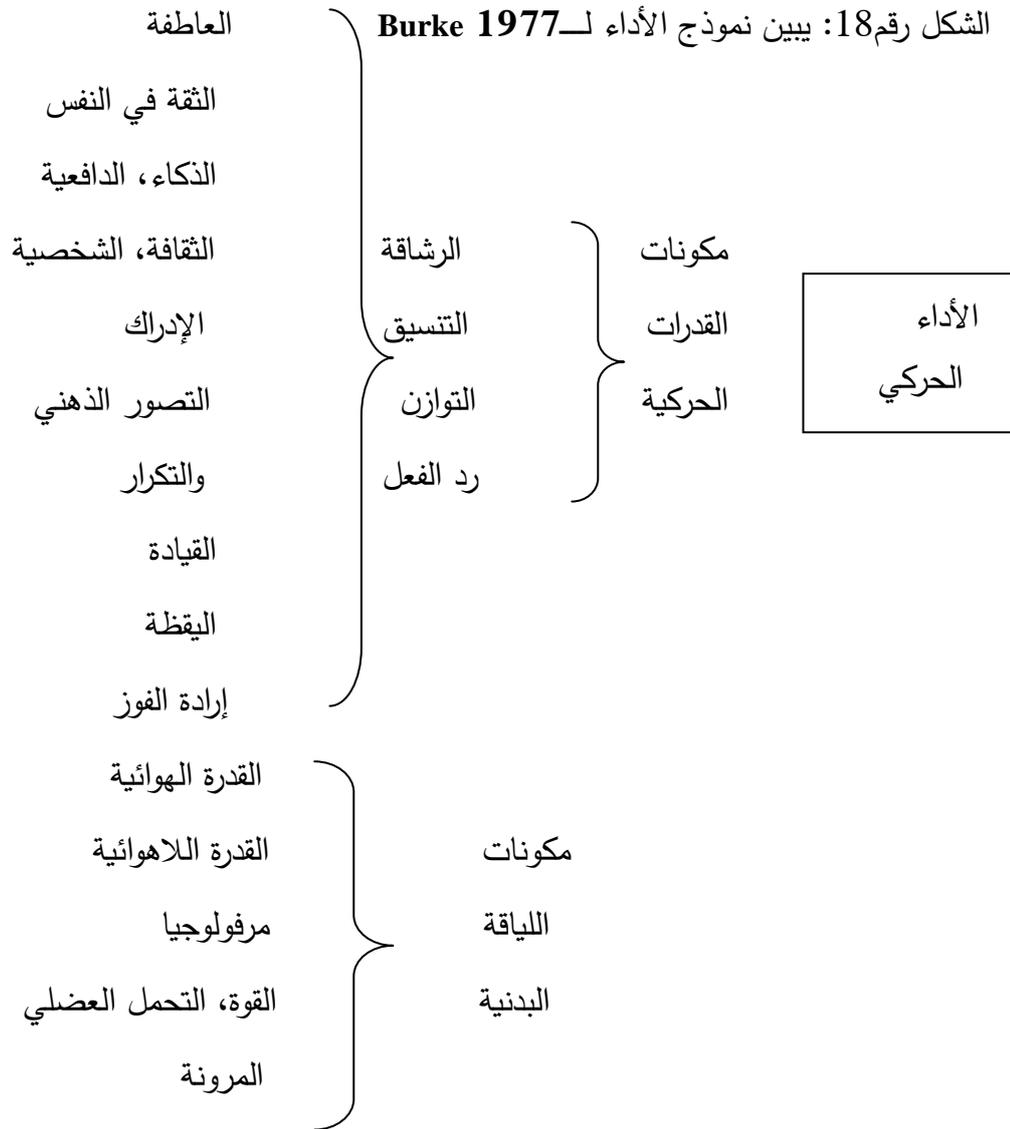
تعقيدا لأنه من المفترض أن تؤثر المتغيرات على الأداء. (عزيزي إبراهيم، 2018/2017، ص: 128)

الشكل رقم 17: يبين نموذج الأداء Calvet 1976



1-7-6 نموذج 1977 Burke:

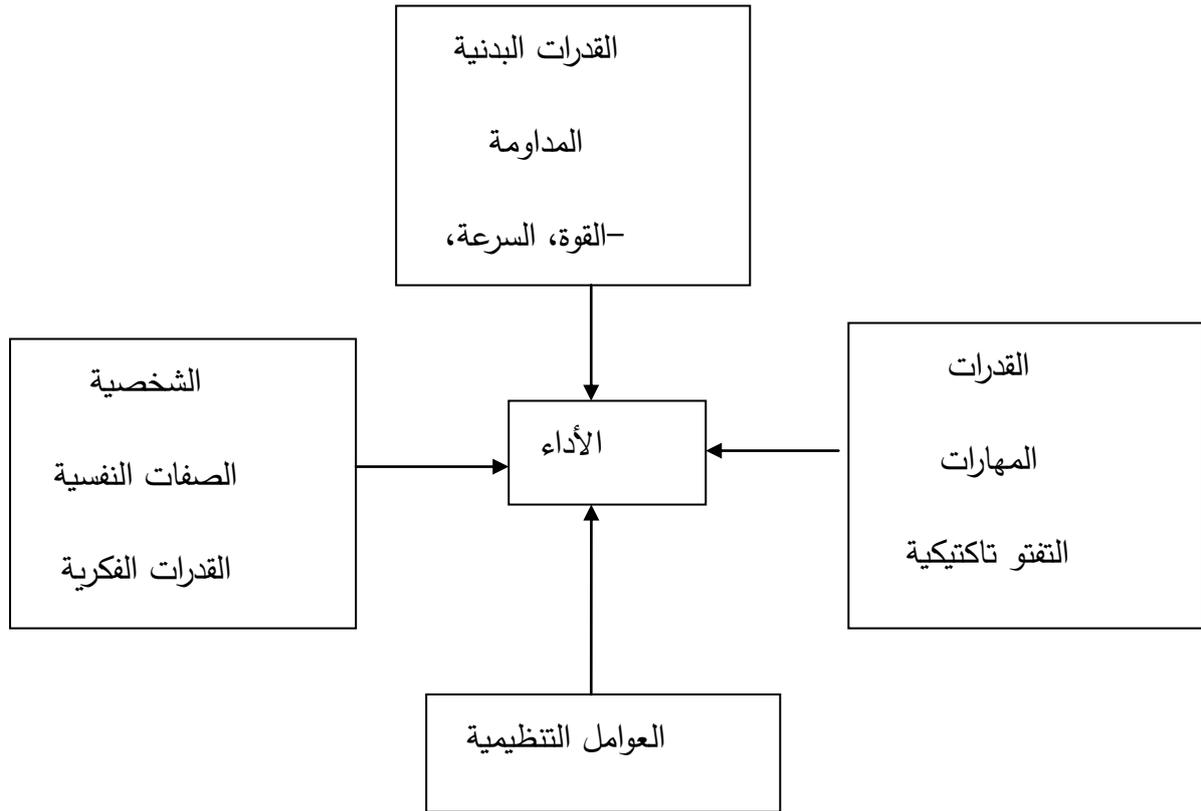
هذا المؤلف هو مختص في علم النفس وفي نفس الوقت في علم و ظائف الأعضاء ويعرض عدة مجموعات من المتغيرات تؤثر على الأداء الحركي كل واحدة منها لها هوية معينة بالنسبة للمؤلف المجموعة تتألف من العاطفة والرغبة في الفوز وكلها تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي ومن ناحية أخرى أن الذي يمثل اللياقة البدنية لا بد له أن يعتمد قليلا على الجهاز العصبي بمعنى أنه عندما تقيس المتغيرات عملية لا تتدخل. (عزيري إبراهيم، 2017/2018، ص: 128)



1-7-7 نموذج فاينك 1983 Weineck:

هذا المؤلف مختص في المجال النظري للتدريب الرياضي ويتصور أن الأداء يتحدد بأربع عوامل هي القدرات البدنية، الشخصية والعوامل النظامية + القدرات المهارية، التكتيكية . (عزيزي إبراهيم، 2018/2017، ص: 128)

الشكل رقم 19: يبين نموذج الأداء لـ 1983 Weineck



## 1-8-1 بعض النظريات المتعلقة بالأداء الرياضي:

## 1-8-1 نظرية فعالية العلاج والقلق المعرفي في الأداء الرياضي:

من المثير للاهتمام أن نلاحظ أداء أفضل رياضي في كثير من الأحيان يتم تنفيذه في لحظات الضغط العالي (مثل دورة الألعاب الأولمبية، وبطولة العالم) والتوتر والقلق يمكن أن يكون أرضاً خصبة للحصول على أداء ممتاز، ومحاربة الفشل وي قدم "وكالفو"، تفسيراً لهذه الظاهرة كما يتضح في نظرية العلاج المعرفي فهي تدعي لتبسيط القلق نسبياً على وجه التحديد، قبل نظرية فعالية العلاج فتوضت معظم النظريات المعرفية أن القلق يستهلك بعض الموارد المعرفية، وبالتالي يؤدي بالضرورة إلى انخفاض الأداء الرياضي، هذه الفرضية لديها صلاحية محدودة لأنه يتألف الآثار الضارة للقلق على الأداء، على الرغم من أن الناس الفرضية لديها أفكار التريبة، وهذه الاختلافات لا تؤدي دائماً إلى خفض الأداء، كما هو مبين من قبل العديد من الدراسات، ووفقاً لنظرية فعالية العلاج والقلق المعرفي يخدم وظيفتين رئيسيتين، أنها تستهلك جزءاً من موارد الانتباه للفرد، وسيتم خفض القدرة على الانتباه لهذه المهمة، وفي الوقت نفسه فإن الأفكار القلقة تشير للوهلة الأولى على أهمية هذه المهمة وهكذا، ويعتبر القلق النفسي هو أيضاً وظيفة تعجزية، فالشخص يستثمر المزيد من الجهد في المكان إذا ما ارتبى أن أداءه لا يصل إلى ما يريده، سيتم استثمار هذا الجهد، ومع ذلك إذا كان الشخص يدرك أن لديه ما لا يقل عن فرصة للنجاح في المهمة يتجلى هنا استئصال الثقة في نفسها وعوامل القلق المعرفي والتفاعل بين هذين المتغيرين سلط عليهما الضوء كنماذج هي أكثر تعقيداً، وبعبارة أخرى إذا كان هناك شخص ما يبقى نسبياً عندما يزداد القلق سوف يستثمر المزيد من الجهد في هذه المهمة، وباختصار فإن نظرية فعالية العلاج تتوقع أن القلق (المشاعر السلبية) يمكن أن يكون لها تأثير سلبي (انخفاض القدرة على الانتباه) في حين وجود وظيفة تحفيزية إيجابية (زيادة الجهد)، في هذه النظرية يتم تمييز بين الكفاءة (الأداء) من العلاج وجودة الأداء، كفاءة المعالجة هي الكفاءة التي تتم معالجة المعلومات، في حين نوعية الأداء هي في جوهرها عدم وجود مستوى من القلق المعرفي، ولذلك فإن الزيادة في القلق يؤدي إلى انخفاض كفاءة الأداء ليعتد توفيرها جهداً إضافياً لأداء العمل نفسه للسلبيات، ومستوى الأداء يمكن الحفاظ عليه أو حتى تحسينها من خلال الزيادة في الجهد، فانخفاض الأداء قد يكون أكثر وضوحاً في مهام التدريب على المدى القصير أو الطويل، يجب أن لا ي تأثر الأداء في المهام التي لا تتطلب الكثير من الجهد على المدى القصير، ونجد أن مستوى الأداء أقل عندما تزداد المعوقات، وهذا أمر مهم في الرياضة حيث المهمة تتطلب منا التفكير جداً، ومع ذلك إذا كان الطلب المعرفي هو أبعد من عتبة معينة (عندما تكون المهمة معقدة)، هذه الرياضة سوف تفقد الرياضي الثقة في قدرته على تنفيذ المهمة والجهد قد يبدو غير ذي جدوى، وبالتالي التخلي عنها في هذه الحالة يمكن الرياضي أن يعاني من مستوى الأداء، بالرغم من

أصولها في علم النفس المعرفي، فنظرية فعالية العلاج ذات الصلة في مجال البحوث على القلق والأداء لدى الرياضيين على وجه الخصوص، لأنها تتيح للتوفيق بين البحوث مع نتائج عكسية حيث ال قلق المعرفي في بعض الأحيان له تأثير إيجابي و في بعض الأحيان تأثير سلبي على الأداء، بدلا من النظر في النظام المعرفي كألية سلبية ( أقل الموارد المعرفية = انخفاض الأداء)، ونظرية فعالية العلاج تسمح بالانتماج لهشرف ونظام الإيجابي (جهد) الذي يمكن له التخفيف من التأثير السلبي وهناك جانب مهم هو أن القلق يمكن أن يكون له تأثير إيجابي أو سلبي على مقربة من نموذج وترشد البحوث التي أجريت مؤخرا إلى دم ج جهد متغير ضمن نماذج من الكوارث. (حجاج سعد، 2017/2018، ص: 103، 104)

### 1-8-2 نظرية عملية:

تعتبر نظرية عملية واعية لـ هاردي 1992 تقتض أن الرياضي التي تصبح محاولا نه حريصة على مراقبة الأداء من خلال السيطرة على تحركاته واعية باستخدام قواعد واضحة بدلا من الثقة التامة لها ولدت هذه الفرضية من مراقبة الأفراد الذين يشعرون تحت الضغط (على سبيل المثال، والمنافسة)، فإنها تبدأ بالتركيز على تفاصيل ما يفعلونه لأنهم يريدون القيام بعمل جيد للآخرين، في ظروف من التوتر والرياضيين الذين عادة ما يكونو قادرين على القيام بـ "الطائش" تعتبر وصمة عار انطلاقا للتفكير في حركتهم، كما أنها مراقبة واعية هي أقل تطورا عن حركة أوتوماتيكية، ومن المرجح في هذه الحالة إلى تدهور الأداء، وغالبا ما جعل اخ تلبوات نظرية مع لاعبي الغولف الم بتدئ الذي تعلم وفقا لبروتوكولات مختلفة، يتعلم مجموعة مع تعليمات ضمنية تنفيذ مهمة المعرفية (الذاكرة، وحساب بالتوازي مع قذفه)، كي يتعلم الرياضي مجموعة أخرى مع تعليمات صريحة (تعليمات محددة لأسلوب الغولف)، مجموعة التعلم "الضمني" لا ينبغي أن تكون قادرة على توليد المعلومات اللازمة لفهم كيفية تتم عملية القذف، لأن النظام المعرفي يقظ إلى م همة أخرى، وعلى العكس فإن مجموعة "التعلم الصحيح" لديها كل المعلومات اللازمة لفهم هذه التقنية للجولف في هذه الدراسات، بعد تعلم المهمة فلاعبي الغولف هم تحت الضغط علي سبيل المثال المرافسة، لاعبي الغولف الذين تعلموا ضمنا (بدون تعليمات حول تقنياتهم) تستمر إعادة لتحسين أدائها تحت الضغط بينما لاعبي الغولف الذين يتعلمون الركود بشكل واضح (مع تكنولوجيا المعلومات)، وفقا لهذه النظرية إذا كان الشخص لا يم تلك أي معلومات فنية واضحة في الاعتبار، فإنه لن ي تم استخدامها في حالة الإجهاد، وهو تلقائي لعمل رقابة على سبيل المثال من القيادة هو إلقاء الضوء، إذا كان الشخص الذي يحمل القيادة يجب أن يفسر بالضبط ما يفعل بذلك فإنه لن يدافع عن تطبيق هذه النظرية التي لا تخلو من صعوبة، معظم الرياضيين يريدون فهم الواقع وكيفية تحسين و تشجيع الباحثين والممارسين للعثور على الرياضة وتهدف العملية إلى التحفيز، وهذا هو القول الذي ي مكنهم من خ لاله السيطرة على الحالة التي يواجهونها (على سبيل المثال، ممدودة الأسلحة، عازمة، .. الخ)، والنظرية

تعني أن هذه المعلومات يمكن أن تكون ضارة إذا كان تشجع على استخدام المعرفة الـتقنية صريحة، قد يميل الفرد إلى الاعتماد على هذه المعلومات في حالة من التوتر وبالتالي يقيي يعاني، لذا فإن في المدرب تشجيع التعلم الحركي أثناء استخدام الإرشادات الموجهة شاملة بما فيه الكفاية الفنية ونفعل ذلك لجعل الحركة أكثر ديناميكية، هذه تعليمات من مدرب أو لنفسك نشجع على طبيعة الآلية المهمة تلقائية في خطر. (حجاج سعد، 2018/2017، ص: 108، 109)

إذا كانت المعلومات أقل تلقائية متوفرة تحت ظروف الإجهاد، ويمكن مناقشة هذه النظرية في سياق نماذج كارثية من خلال دمج جوانب نظرية فعالية العلاج، عند الفرد هو القلق وقالت نظرية فعالية العلاج الذي تتطلب المزيد من الجهد إذا كان يرى أن فرصه في النجاح مرتفعة بما فيه الكفاية، في ظل ظروف من القلق المعرفي العالي، ومن المتوقع أن يظل أداء جيد ومع ذلك إذا كان الـفرد لديه زيادة جهد لنقطة معالجة المعلومات التقنية بشكل واضح، ومن المرجح أن يتدهور أدائه، كما يمكن تفسير كارثي في الأداء من خلال فقدان الثقة مما يؤدي إلى نقص في الـجهد أو تلك المعرفة الـتقنية واضحة تأخذ مكان لـقلق الرياضي، وزيادة الجهد يمكن أن يكون مفي لأداء رقطة بعدها أي زيادة في الجهة سوف يؤدي إلى انخفاض كارثي في الأداء المقرر من عملية مـتممة خ لاف ذلك، تعني هذه النظرية أن رياضي يتجنب وجود أهداف تقنية مـحددة جدا في المنافسات، فإنه سيتم تعيين الأهداف العالمية لتجنب انخفاض الأداء بسبب التحليل الزائد.

### 1-8-3 نظرية العتبات السخرية من السيطرة العقلية:

تستند نظرية السخرية على الملاحظة أنه من الصعب عدم التفكير في شيء عندما نرغب صراحة في عدم التفكير بالشيء نفسه، يمكن لنا أن نطلب من القارئ لا يقرأ عنوان هذه الفقرة، هناك فرصة جيدة أن يوجه انتباهه إلى هذا العنوان، إذا كان لنا أن نطلب من القارئ أن يفكر في حصان أبيض، وتصور حصان أبيض ربما تعطل، فتركيزه على هذه الـظاهرة لا تقتصر على عالم الفكر، كما أنه واجت في السلوك، عندما يتعلم الطفل ركوب الدراجة على طريق ر يفي، يكفي أن حجر صغير له عواقب على الطريق، لأنه فلت فقط على هذا الحجر مع عواقب تعلم، حتى في الوقت الذي يكرر قبل كل شيء، لي لفق في الحجر، ونظرية تأثير السخرية تفترض أن السيطرة على العقل يتم إنجازها بتفاعل عمليتين: عملية التشغيل المتعمدة وعملية الرصد للسخرية تنطلب جهدا، ويمكن أن توقف الرصد فاقتا للوعي، وتتطلب أقل جهد ولا يمكن توقف عملية التشغيل بسعي ووعي مكونات العقلية التي تنسجم مع الحالة النفسية المطلوبة في حين تسعى عملية الرصد مكونات العـقلية التي تثير الفشل في خلق الحالة النفسية المطلوبة، وفقا لنظرية وتشغيل ومراقبة عمليات تعمل معا كوحدة واحدة من ردود الفعل من ممارسة السيطرة على العقل كمال بين لاعبي التنس، فإن عملية التشغيل للبحث عن علامات من شأنها أن تمكنه من النجاح خدمته

الثانية، تستهدف نقلة محددة في مجال الخصم، نتذكر قليلا العدوانية عودة خدمة بالمجموعة الثانية وبتكر الأخيرة خدمة جيدة للأولى، الخ وفي الوقت نفسه، فإن عملية الرصد للبحث عن الإشارات التي تستمر بالخطأ، وبتكر مرة أخرى أمامية قوية جدا التركيز على نقطة تأثير أول خ دمة في الشبكة، الخ عندما يعمل عملية الرصد بتكيف، فإنه يضمن أن أي تهديد على عملية التشغيل يتم التسجيل والتعامل على نحو كاف، في المثال المذكور في الفقرة السابقة، وأن عملية الرصد تسجل القوي لمنافستها وتحت الظروف العادية، فإنه على اللاعب التركيز حين يضع كرته في الجزء الخلفي من الخصم، ولكن عملية الرصد دعوة ساخرة لسبب محدد وهو عملية الرصد حيث يزيد من إمكانية الوصول إلى أقل الأفكار المرجوة، في ظل ظروف طبيعية، فعملية التشغيل لديها اليد العليا على عملية الرقابة من حيث القدرة على تجهيز المعلومات، ولكن عندما يزداد الحمل العقلي (تحت ضغط مثل القلق)، وتبدأ عملية الرصد أن تأخذ الأسريعية على عملية التشغيل والعقلية المسيطرة بها يدمر نفسه من خلال إبطاء اهتمام كبير للأفكار التي هي على وجه التحديد أقل من الشيء المرغوب فيه، مثال على لاعب التنس مكانه في الشبكة حيث تم وضع صورة جميلة في أول خ دمة حين يصبح الفكر السائد، بدلا من أن تكون عوناً والتفكير مهما فعلت، لا تشك في الكرة في الشباك ليزيد من احتمال لاعب يضع الكرة في الشباك والقيام بخطأ مزدوج، المفارقة هي أنه من المهم أن لا تفعل شيئا، والمزيد من عملية الرصد مركز تحميل الانتباه إلى هذا التفكير السلبي وتبحث عن أي معومات تظهر مخاطر فشل عملية التشغيل، ولذلك من المرجح أن تصبح زيادة سائدة عندما تكون الرغبة المرجوة أقل من هذا الفكر، عندما يكون جانب سلبي في الشخصية يؤثر على الأداء الرياضي، وتشير بعض البحوث حول نظرية الأثر ساخرة تظهر أن الرياضيين الذين يتطلعون إلى الاسترخاء في الحمل العقلي إلى زيادة الأعراض الفسيولوجية على القلق والتعب عند الرياضيين، هم أكثر عرضة لتركيز الاهتمام الداخلي والخارجي لقضايا لا علاقة لها مهمة بالرياضيين القلقين، في ساحات الغولف وقد تبين أيضا أن الرياضي يسعى بشكل واضح ولا يتجاوز درجة معينة كان أكثر عرضة للذهاب أبعد من هذه النقطة عندما كانوا قلقين على سبيل المثال، الفرق بين النظرية آثار السخرية ونظرية واعية قد تظهر واضحة خصوصا في تأثيرها على الأداء الرياضي، وإن ظروف الإجهاد تكون عالية، وتتوقع كل تلك النظريتين أن الأفراد سوف يصلحون اهتماماتهم على الأفكار السلبية في أدائهم، والفرق الرئيسي يكمن في الطريقة التي أثرت على الأداء، في نظرية واعية والأداء يمكن أن يتأثر بجانب تلقائي عادة، نظرية الآثار السخرية أنه يتوقع أن الأداء سوف يتأثر بالطريقة التي كانت على وجه التحديد ويتجنب هذا القول، و ظهور الأداء أقل من المرغوب فيه، فيمكن للمرء أن يجد أمثلة كثيرة من الآثار السخرية في الرياضة؛ لاعب غولف يضع كرته في وسط البحيرة بعد أن قالوا له مهما فعلت لا تضع الكرة في الماء، من وجهة نظر تطبيقية بحتة، فمن الصعب معرفة كيفية مواجهة الآثار السخرية، (حجاج سعد، 2017/2018، ص: 108، 109)

الحل الأكثر اقتصادا هو الحفاظ على القلق عند مستوى معين يمكن التحكم فيها لعدم السماح للعملية الرصد وبالتالي الرياضيون يعانون من هذه الآثار ساخرة وتناقش التقنيات المختلفة المستخدمة من الناحية النظرية، فإن نهج آخر يتمثل في جعل عملية الرصد عاجزة عن طريق التركيز على ما لا تفعل في المثال الغولف، لاعب غولف يمكن القول أنه حريص لدرجة أنه من المؤكد أن يعاني من تأثير السخرية، من وجهة نظر هذه النظرية ينبغي أن تركز جهودها لتجنب الخضراء مهما فعلت في البحيرة، ولكن من فضلك لا نضع اللعنة على الأخضر يجب أن هذا النهج يزيد نظريا حظوظه في الحصول على الكرة على المربع الأخضر بالطبع، من البحوث حول هذه النظرية، التي لا تزال بعيدة عن السماح لمثل هذا المنهج وعلم النفس للذي يدعون أن لديهم فرصة للعثور على أداء سريع دون تحديات . (حجاج سعد، 2018/2017، ص: 108،109)

#### 1-8-4 نظرية الإجهاد التنظيمي:

ينبغي أن يعامل الإجهاد التنظيمي بشكل منفصل لأنه ذات أهمية خاصة بالنسبة لكبار الرياضيين وكانت النماذج والنظريات وصفها حتى الآن موضوع الكثير من البحث، دون الكشف عن نتائج منسقة، حتى عندما كانت النتائج كبيرة وكانت نسبة الـ 10% من التباين في الأداء بسبب القلق المنخفض دائما تقريبا في التحليل الهلوي (تحليل جميع الدراسات)، متوسط الثقة بين القلق المعرفي والأداء الرياضي هو من أجل ص = 0 - 0.10، ويمكن أن يعزى إلى القلق المعرفي، في مثل هذه الدراسات، هو بالطبع من الصعب السيطرة على جميع المعلمات وأنه من المرجح أن واقع نخبة الرياضيين هو أكثر تعقيدا من الأسئلة النموذجية وقياس مخزون الـ قلق لذلك، والوثق بالتأكيد يلعب دورا أكثر أهمية من النسب المحددة في هذه الدراسات، ومع ذلك يشير العمل الميداني أن الواقع التنظيمي التي قد يواجهها كبار الرياضيين في تنظيم هذه الرياضة التي يمكن أن تلعب دورا أكبر بكثير من قلق المنافسة، وكشفت دراسات الإجهاد التنظيمية أربع فئات من المصادر التنظيمية من التوتر الذي يؤثر على أداء الرياضيين وكمثال (المشاركين في بطولة العالم ودورة الألعاب الأولمبية) من بينها:

أ- العوامل البيئية:

هناك علاقة مباشرة مع البيئة التي من خلالها يستعد الرياضي لبطولة كبرى وتشمل:

الاختيار و تدريب البيئة، الضغوط المالية والوقت، قضايا النقل والفنادق ومرافق التدريب وخاصة الكبيرة لدورة الألعاب الأولمبية لأنه يفتح الباب أمام قصة مهنة الرياضة، إذا كان ينظر إلى اخت طير كما تدار بشكل سيئ، وإعداد قد يعاني منه الرياضي والغلاف الجوي للفريق جيد من الصعب إقامته، و المشاكل الرئيسية المتعلقة بالاختيار هي أسا في وقت متأخر من اختيار (قريبة جدا من تاريخ المسابقة)، وتكون الفترة مختارة وقتا طويلا، و معايير الاختيار ينظر إليها على أنها غير واضحة أو غير عادلة، قد

يكون ذلك بسبب الاختيار من الصعب إدارة صعوبة في إدارة الرياضيين المصابين، واختيار الوقت والعالم يمكن أن تكون مرهقة وأكثر صعوبة للتحمل الرياضي وهو التحديد الذي يبدو غير عادٍ كما تتأثر المحسوبة بدلا من جدارة المدرب .

### ب- العوامل الشخصية:

نجد أن العوامل الشخصية لها علاقة مباشرة في إعداد شخصية الرياضي لإحدى البطولات الكبرى، وفي تشمل: الإصابة، التغذية، والأصدقاء و الإصابات في مصر حساسية خاصة من الإجهاد، وكذلك المشاكل المتعلقة بإصابات تذهب إلى ما وراء انخفاض في القدرات البدنية للرياضي، والواقع أن الإحباط الذي يصاحب إصابة في كثير من الأحيان المكثف والبدني وإعادة التأهيل النفسي يمكن أن يكون صعبا للغاية، وغالبا ما يصاب الرياضي بجرح ما يشعر من خلالها بالضغط و يكمل التدريب رغم ألمه، وبالتالي تؤدي إلى تفاقم الإصابة لا يفقد فرصه ليتم تحديده.

### ج- عوامل المدرب:

هذه العوامل لها علاقة مباشرة مع المدربين وأسلوب التدريب الخاصة بهم، فالمدرب يلعب دورا حاسما في حياة الرياضي، ولذا فإنه ليس من المستغرب أن علاقة المدرب بالرياضي في موضوعا من البحوث الهامة، حيث تظهر الدراسات للإجهاد التنظيمي أن نسبة من بين المدربين أنفسهم يمكن أن تكون مرهقة للرياضيين، خلافات بين المدربين يمكن أن تكون الخلافات بين رياضي ومجموعة ديناميكية قد تتأثر، و حدث مثل هذا في دورة الألعاب الأولمبية فهي مهمة للغاية ومثيرة للإعجاب في حياة الرياضي، وهو نفسه للمدربين وتشير الدراسات إلى أن الإجهاد التنظيمي له علاقة بسلوك المدربين وصعوبة في إدارة التوتر لديهم يمكن كسطنر ولذا فمن المهم أيضا للمدربين والرياضيين إدارة القلق الذي ولدته منافسة كبيرة، عندما يتم تجميع الرياضيين حول م درب والحد (مدرب وطني)، فإنها يمكن أن تكون أكثر أو أقل تأثرا بنمط جديد من التدريب والسلوك، وتلك فمن المهم للمدرب الوطني التواصل بشكل جيد مع شخصية الرياضيين والحوار في ردود فعلهم من حالات مختلفة (على سبيل المثال، أسلوب قيادة أكثر أو أقل استبدادا)، وتشير البحوث بما أن التعرض لأ سلوب القيادة مختلفا عن نهج من بطولة مهمة يمكن أن تزعزع الاستقرار الرياضي، ومن المناهج المتبع في توجيه الرياضي للأداء الرياضي الجيد. (حجاج سعد، 2018/2017، ص: 108، 109)

**1-9 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:**

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يفتش هذا الثابت بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفصالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصياً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف . (ابراهيم رشيد، 2019/2018، ص:178)

**1-10 العوامل المؤثرة على الأداء الرياضي خلال المنافسة:**

- الظروف المرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفود أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس و إنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الأخر، الحكام.

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين. (صدام عباسي، 2017/2016، ص: 16،17)

**1-11 المدرب والأداء الرياضي:****1-11-1 دور المدرب في الفريق الرياضي:**

المدرب هو الشخص الأساسي في الفريق الرياضي، ولهذا يكون نشاطه واسع و يضم العديد من الجوانب كما يجب على المدرب حل عدد هام في المشاكل المرتبطة بالصحة والتربية النظافة و الانضباط... الخ. وعلى المدرب أن يملك معتبر من المعرفة في الميدان البيداغوجي والنفسي والاجتماعي والطبي، ومن أهم معالم الدور المميز للمدرب يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

- تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية، الفنية و الرياضية المتعلقة بالرياضيين.
- الإشراف على إعداد وسائل و حفظ التسجيلات الخاصة بالرياضيين.
- العمل على الإرشاد و التوجيه ، فهو الأخصائي الخبير المسؤول على هذه العملية و تقديم التوجيه و الإرشاد العلاجي بصفة خاصة ، وخدمات التوجيه الفني بصفة عامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعية.
- تولي مسؤولية متابعة الحالات الرياضية.
- الإشراف في عملية التدريب بايجابية تامة ولا يقف دوره عن مجرد التوجيه والنقد، ف هو أقدر الأخصائيين على تولي هذه العملية.
- الإسهام في العملية التدريبية و طرق التدريب، وإدماج وت كامل برامج التدريب فيها . (زكي محمد، 1995، ص: 225)

### 1-11-2 دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

- يعتبر ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنه تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:
- 1- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسات.
  - 2- لكيفية تحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة .
  - 3- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني المقدر، أو الإمكانية في الملاحظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية ، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية نذكر منها ما يلي:
- 1- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: الثبوت، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور... الخ ، لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية والمهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية.
  - 2- الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة و الثبات.
  - 3- المقدر في التحكم في الحالة النفسية سواء قبل أو أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف و الدوافع.
  - 4- العلاقات النفسية الاجتماعية بين أفراد الفريق.
  - 5- القيادة النموذجية و مكانتها في الحفاظ على هبة الفريق.

6- الاعتراف وعدم التهويل بإمكانيات المنافسين و الذي يترتب عنه الالتزام الجاد و الفعلي. (ناهد راسن، 2002، ص: 63،64)

### 1-11-3 اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، هناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين لتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وذلك بتجديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا... لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة لتدريبية اللاحقة .
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة. (ابراهيم رشيد، 2019/2018، ص: 178)
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبلي لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

## 2- المنافسة الرياضية:

### 1-2 مفهوم الرياضة التنافسية:

يهتم هذا النموذج من الرياضة إلى أقصى درجة بالنظام والسيطرة ومحاولة الوصول بمستويات المشاركين فيه لتحقيق أفضل النتائج خلال المباريات أو المنافسات، وأهم ما يميز هذا النموذج بالمدخلات والمخرجات المالية التي تعود على المؤسسات (الأندية، المراكز) التي ترعى الأفراد والفرق والعاملين. وفي نموذج رياضة التنافس يمكن التفريق بين أسلوبين اثنين لتنظيم تنافس اللاعبين والفرق وهما الهواية والاحتراف. (مفتي إبراهيم، 1996، ص: 22)

- تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة ضد الوقت أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

- ويرى محمد حسن علاوي أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة للتدريب المنظمة، لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن، 2002، ص: 32-33)

- كما عرف "Thille rioux" المنافسة أنها وضعية أين تكون الكفاءات (القدرات) موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين وأهداف المشاركين مرتبطة بطريقة سلبية (عكسية) أي إذا تحصل الأول على هدفه فالثاني لا يستطيع. (Thill Erioux, 1991, p : 116.)

- وتعرف الموسوعة العلمية للنشاط الرياضي المنافسة بأنها شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا، وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين أو المنافس والرغبة في الفوز. (عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص:345)

## 2-2 أنواع المنافسة الرياضية:

### 1-2-2 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الهدف:

يمكن تقسيم المنافسة طبقا للهدف إلى الأنواع التالية:

#### أ- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعب أو اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات، وتجربا لتحقيق واجبات مهارية أو خ ططية معينة كما يعتبر وسيلة للإعداد المتكامل.

#### ب- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية بغرض اختبار مستوى إعداد اللاعبين، ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة إلى الحالة التدريبية.

#### ج- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذا النوع التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها اللاعبون وبصفة خاصة على الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف للمنافسة الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

#### ح- المنافسة للانتقاء:

وبناء على هذه المنافسة يتم انتقاء اللاعبين وتشكيل الفريق في المنافسات الرئيسية والرسمية.

#### خ- المنافسة الرئيسية:

إن الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسة الرئيسية هو تحقيق اللاعب أو اللاعبين لأفضل مستوى ممكن من الأداءات المختلفة ويحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات اللاعب أو اللاعبين البدي والمهارية والخطية والنفسية. (عباس أبو زيد، 2005، ص:368)

## 2-2-2 أنواع المنافسة الرياضية من حيث الوظيفة:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

## أ- المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

## ب- المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودور المنافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

## ج- المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل. (عباس أبو زيد، 2005، ص:368)

## 3-2 خصائص المنافسة الرياضية:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية ذات المستوى العالي، ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي يجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلفة المنا فسات يمكن أن تؤدي بكل وا حدة من مركبات اللياقة البدنية إلى تطوير بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية ال بدني يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية.

وبالنسبة للمرحلة المعينة فإن المشكل يكمن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد إنتاج بصفة مكملة للشروط المشابهة لنشاط المنافسة وينبع بعمل فني بتعديات تطبيقاته في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل: القوة البدنية، المهارات التكتيكية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات. إن التدريب الفكري الخاص بالرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على حرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتتاب العجز خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة والمنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية والتقنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي. ومنه فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادرا على زلي أفضل النتائج

الممكنة في المنافسات هذا ما يوجب على الرياضي الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإرادية خلال

المنافسة. (mr Theleder, 1983.p : 337)

#### - المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد :

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم النتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

#### - المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ينظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب.

ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكتساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلوية والإرادية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الإيجابية للاعب الرياضي أو الفرد الرياضي واحترام المنافسين والحكام. (محمد حسن، 2002، ص: 32-33)

#### - المنافسة تتأسس على الواقع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز وتحقق يبقى النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإغلاء من شأن وسمعة الفريق الرياضي أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

#### - تسهم المنافسة بالارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم، وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف بأقصى قدرة من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه الكمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

**- تجربة المنافسة تحت غطاء قانوني:**

تجري الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط اللاعبين، و بذلك يجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

**- تعاظم البث التلفزيوني للمنافسة:**

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة بالإضافة إلى ارتباطه بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طري في عملية البث التلفزيوني. بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلاً من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة نسبياً.

- ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة. (نبراس يونس، 2007، ص:57)

**2-4 فترة المنافسات:**

قسم خالد جمال السيد فترة المنافسات إلى ثلاثة أقسام كما يلي : (خالد جمال، 2016، ص: 206، 207)

**- القسم الأول من الدوري (الذهاب):**

يهدف برنامج التدريب في هذه الفترة إلى الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبين خلال الفترات السابقة أو أكبر قدراً منها وذلك للاحتفاظ بالهوية الرياضية التي اكتسبها اللاعبون، كذلك يجب الاهتمام بالحفاظ على الحالة النفسية المرتفعة واستمرار تنمية الصفات الإرادية حتى يتمكن اللاعبون من بذل أقصى جهد ممكن خلال السابقة.

ويلاحظ في هذه الفترة أن حمل التدريب يكون ذو شدة عالية وحجم تشكيل، مع الاهتمام بزيادة التدريب على العمل الجماعي والفرقي لتأخذ التدريب طابع التنافس كما يحدث في ظروف اللعب أثناء المباريات.

**- الفترة بين القسم الأول والثاني من المباريات:**

هذه الفترة تختلف حسب طبيعة وعدد الفرق المشاركة و الزمن المخصص للبطولة، فليحيانا تكون هذه الفترة في منتصف البطولة وتعطي بصورة جماعية لكل الفرق وأحياناً تكون فترة الراحة أسبوعاً لكل

فريق إذا كان عدد الفرق المشاركة خلال البطولة فديا -وغالبا ما تستغرق هذه الفترة ما بين أسبوع إلى أسبوعين وفقا لنظام المسابقة، وبصورة عامة يجب أن يتضمن محتوى التدريب في هذه الفترة إصلاح الأخطاء واستكمال نواحي النقص في الإعداد البدني بشقيه العام والخاص وزيادة الاهتمام بالأداء الفردي والتدريبات الإضافية والاشتراك في المباريات الودية للحفاظ على المستوى الفني مرعاه أن يكون مستوى حمل التدريب من حيث الحجم والشدة أقل بشكل عام من فترة القسم الأول من مباريات الدوري حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين.

### - القسم الثاني من الدوري (الإياب):

وفي هذا القسم يجب أن يخطط المدير الفني والمدرّب إلى الإقلال من المباريات التجريبية و العمل على إثارة المرح والتشويق لدى اللاعبين والإكثار من عرض شرائط الفيديو الخاصة بمباريات الفريق في الدوري الأول حتى يتعرف اللاعبون على السلبيات والايجابيات للتركيز عليها أثناء مباريات الدوري الثاني، ويجب على الجهاز الفني العمل على رفع الروح المعنوية للفرق وحل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم و صرف مستحقاتهم المالية حتى تكون دافع نحو المنافسة على البطولة.

### 2-5 مراحل المنافسة:

يؤكد "واينبرغ وقولد" (Weinberg et Gould) نقلا عن مارتين أن المنافسة ليست حدثا منعزلا بل تقتل عملية تحتوي على عدة مراحل أو أحداث.

ومنه فإنه يمكن تقسيم المنافسة إلى أربع مراحل مترابطة فيها بينها وهي: (محميدات رشيد، 2012، ص: 171-172)

#### المرحلة الأولى: الوضعية الهادفة للمنافسة:

ترتكز هذه المرحلة على نظرية التطور الاجتماعي، بحيث يقارن مردود الفرد في هذه الوضعية بنموذج مقياسي مثالي، وذلك بحضور شخص آخر على الأقل يعرف مقياس المقارنة.

#### المرحلة الثانية: الوضعية غير الهادفة للمنافسة:

إن وجود الرياضي في وضعية م نافسة بمحض الإرادة أو بدونها يخضعه للتقييم، وهو ما يفسر جدوى وجود هذه المرحلة، والمتمثلة في الأسلوب الذي يرى من خلاله الرياضي، ويقبل ويقيم الوضعية غير الهادفة للمنافسة، وهنا تكمن أهمية الخصائص الفردية والماضي الشخصي والرياضي لكل فرد إذ تؤثر كل هذه المعطيات في وجهة نظره وأحكامه غير الهادفة للمنافسة.

إنه كلما اختلف المستوى التأهيلي للرياضيين و قدراتهم البدنية والمهارية والخطئية، كلما اختلفت وجهة نظرهم، فالرياضي ذو المستوى العالي يكون أكثر تحفظة وان دفاعية لتحقيق الفوز من الرياضي المبتدىء.

غير أن تنافسية الرياضيين وحدها لا تكفي للمعرفة المسبقة لطبيعة رد تعليم في مختلف الوضعيات التنافسية، فهناك مؤثرات أخرى لها وزنها وتأثيرها كنوعية النشاط الرياضي المدارس والمدرب، ومحتوى التدريب، والعائلة والزملء، وغيرهم . فخصائص الشخصية إذا تسمح إلى حد بعيد بمعرفة كيف يقيم الرياضيون الوضعية الهادفة للمنافسة والتنافسية.

### المرحلة الثالثة: الجواب

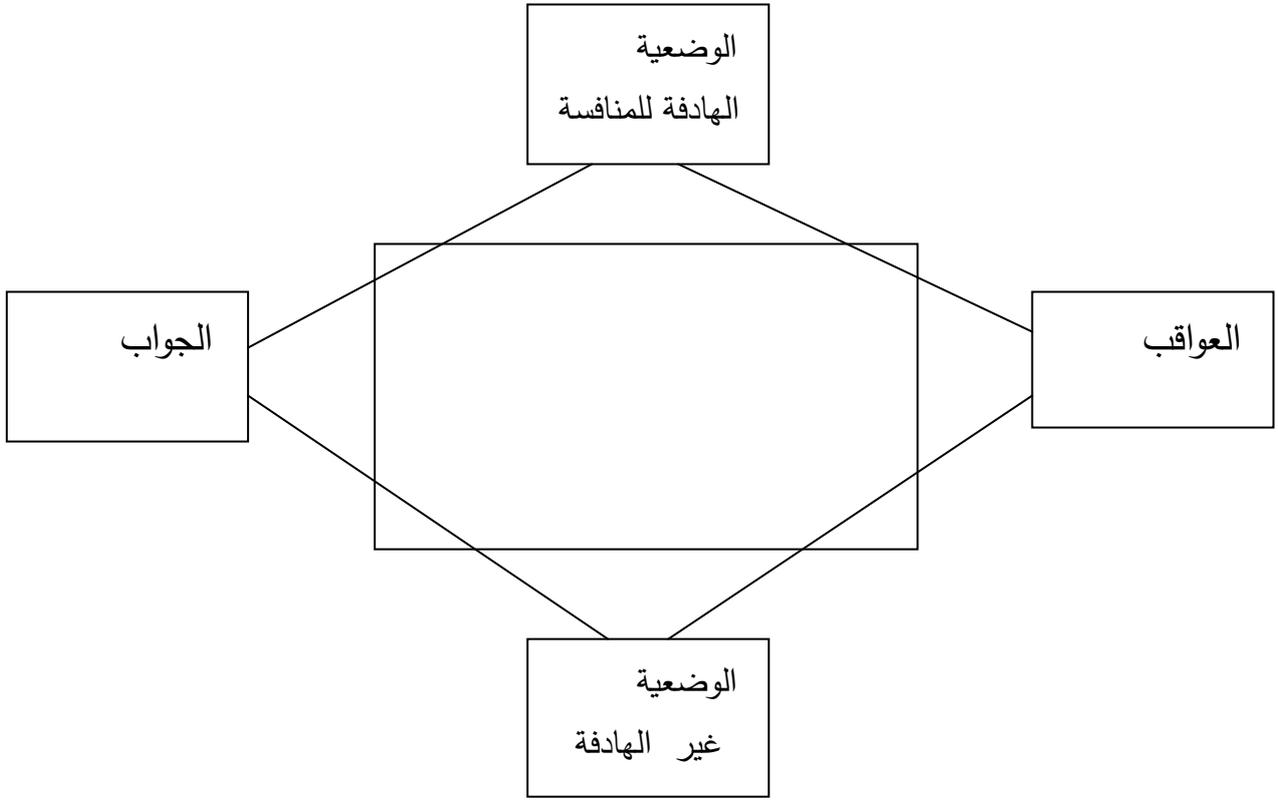
حسب المخطط المدون أدناه، يتضح لنا أن الفرد وبعد تقيمه للوضعية يقوم بفعل هجومي كان أو دفاعي، يندفع أو يتجنب يكر أم يهيب، فاختيار الإجابة هو مرحلة أخرى مستقلة بذاتها، وهنا عدة عوامل يمكن أيضا أن تؤثر على اختيار الإجابة و هي الدوافع، والثقة في النفس، ومعرفة الرياضي لمستوا ه الشخصي، ولمؤهلات المنافس، وغيرها.

### المرحلة الرابعة: العواقب

إن المرحلة النهائية لعملية المنافسة هي حصيلة مقارنة جواب الرياضي ومقاييس المقارنة، وعليه يجب حصره بإحكام وما يترتب عن جواب الرياضي من إيجابيات وسلبيات.

إن أحاسيس النجاح والفشل لا تحدث منعزلة، بل إنها تأخذ مكانها في ذات الرياضي فيكون لها تأثير كبير على المنافسات اللاحقة.

الشكل رقم 20: يمثل عملية المنافسة حسب مارتن



## 2-6 الهدف من المنافسة:

- إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.
- المنافسة تكون شرط أساسي وضروريا لكل عمل تدريبي.
- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة.
- كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- تحقيق الذات والإنتاج للفرد، فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدوانية والعنف لدى بعض اللاعبين.

تلمس كل الجوانب العقلية فهي تغيد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلفة الدلالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب بالإضافة إلى نتيجة

من فرص اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد . (محمد علال، 1995، ص:65)

## 2-7 أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة، ويتمثل أبعاد المنافسة الرياضية فيما يلي:

### - المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الايجابية الفعالة والمعنية بالنجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.

### - المعلومات:

تقتل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الإعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بنائه، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدائق المعلومات في توفير المتطلبات التالية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة.
- للمساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في الفاصلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.
- توفير تنبؤات من المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط لمواجهتها.
- المساعدة على تقويم العمل والإنجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

## - الأساليب والطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في إستراتيجية المنافسات.

حيث تعثر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف و وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة، وتبنى فكرة الاشتراك أو تضيع مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.

## - التقييم:

بالرغم من أن عملية التقييم نضعها أحد الأبعاد الإستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقييم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقييم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة لمراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطور أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة. (عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص: 348)

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

الإعلام والاستعلام.

التعليم والتعلم

• التثقيف والتثقف.

## 2-8 نظريات المنافسة:

حسب "Alderman" المنافسة حافز يسمح للشخص بـ التطور، وحسب "Arks Dodsen" هي التي تدفع دائما أو تعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك يتطور. (Alderman r.b, 1986, P : 90.)

## المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

من أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وبفضلها يتم التحسين وتطوير النتائج المتحصل عليها، وأهمية الـ التي تكتسبها في مهام عوامل

تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليه ا خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريبات.

#### - المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به، إذن سلوكياته ومعاملاته يمكن أن تعتبر حسب معاملات أصدقائه، مدربه، من نفسه ومقربيه.

#### - المنافسة كوسيلة تقويم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في:

1. تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية في المنافسة.
2. تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
3. إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
4. المقارنة بين مستوى النتائج المحددة.

### 2-9 مكونات عملية المنافسة:

#### أ- الموقف التنافسي الموضوعي:

ويعني الجانب الموضوعي ل موقف المنافس، جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة (جمع المثيرات) ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة والمستوى المناسب والقواعد والشروط الخاصة بالأداء والإنجاز ويمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف الواجب إنجازه.

#### ب- الموقف التنافسي الذاتي:

وزعني بالموقف الذاتي لموقف المنافس أو كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافس بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل : استعدادات الفرد وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية متداخلة.

#### ج- الاستجابات:

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد لمستويات ثلاث على النحو التالي:

- الاستجابة السلوكية مثل: الأداء الجيد.

- الاستجابات الفيزيولوجية مثل: ذلك تعرف كف اليد.

- الاستجابات النفسية مثل: زيادة حالة القلق.

### ح- النتائج:

تقييم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محتكين أساسيين هما:

النجاح والفشل يعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل كنتيجة سلبية وهذا يعتبر النتائج التي يحققها الشخص من خلال مواقف المنافسة سابقة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إجماله في الاشتراك في المنافسة التالية ، بالإضافة إلى أنها تعكس إلى حد طبيعة الفروق الفردية في سمة المنافسة. (أسامة كامل، 1998، ص:196)

### 2-10 التدريب أثناء المنافسة:

يذكر "عبد القادر بيقوق وعبابسة" تجيب نقلا عن "أبو العلاء عبد الفتاح" أن علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، إن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (عبد القادر بيقوق، عبابسة نجيب، 2017، ص: 675، 676)

ويرى بعض الباحثين العرب في هذا المجال بان التدريب الرياضي عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها وتعلم الأداء الحركي والخططي والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج و هادف، يخضع لقواعد تربوية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن . (محمد السديري، 2009، ص:3)

### 2-10-1 خصائص التدريب الرياضي في مرحلة المنافسة:

في كرة القدم تعتبر مرحلة المنافسات من أطول المراحل مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، وذلك نظرا لعدد الفرق المشاركة في البطولات الكروية، فلو افترضنا أن البطولة تحتوي على 16 فريقا فلن مرحلة المنافسات تمتد إلى 30 أسبوعا ناهيك عن مقابلات الكأس، وتتخلل مرحلة المنافسات في كرة القدم فترة راحة بين مقابلات الذهاب ومقابلات الإياب تمتد إلى 15 يوما.

فالتدريب الرياضي في هذه الرحلة يرتبط بليقاع المنافسة ويجب أن يكون مشابها إلى حد بعيد بمجربات المقابلات وذلك في كل المتغيرات التي لها علاقة بمستوى الأداء، كالمتغيرات البدنية والمهارية من شدة وحجم وكثافة التدريب بهدف إعداد اللاعب لتحمل حمل المقابلات.

ويغلب على مرحلة المنافسات التدريب اللاهوائي وهو التدريب الذي يعتمد على النظامين الفوسفاتي والحمضي لإنتاج الطاقة في الجسم، وإذا نظرنا إلى توزيع الأنظمة الطاقوية في هذه المرحلة ستجد أن نسبة العمل اللاهوائي بنوعيه تفوق 75 بالمائة .

إن التدريب اللاهوائي هو الغالب في هذه المرحلة، ولهذا يجب الحذر عند تشكيل الأحمال التدريبية خلال أسابيع مرحلة المنافسات، لأن العمل بهذا النظام الطاقوي يتطلب المعرفة الجيدة للعمليات الكيميائية التي تحدث على مستوى العضلات العاملة للاعب وكذا التغيرات الفسيولوجية الناتجة جراء الطاقة بالنظام اللاهوائي. (عبد القادر برقوق، عابسة نجيب، 2017، ص: 675، 676)

## 2-10-2 واجبات التدريب الرياضي في مرحلة المنافسة:

يهدف التدريب في مرحلة المنافسات حسب "عبد القادر برقوق وعابسة نجيب" نقلا عن "أمر الله البساطي" إلى المحافظة على الحالة البدنية للاعبين المكتسبة من مرحلة الإعداد البدني العام والخاص، لكن المحافظة على الحالة البدنية للاعبين تتطلب تدريبات معينة في كل أسبوع نظرا لطول المرحلة، ومن جهة أخرى فإن المدربين يجدون أنفسهم بين مقابلتين -على الأقل- في كل أسبوع، مقابلة انتهت والمقابلة القادمة في نهاية الأسبوع، ولهذا فليّن التجربة والخبرة الشخصية للمدرب لا تكفي من أجل تحسين جرعات الحمل التدريبي خلال أسبوع المقابلة، بل عليه التسلح بعلم فسيولوجيا الجهد البدني من أجل ضمان المستوى العالي الذي يطمح إليه، وعموما فإن واجبات التدريب في هذه المرحلة تتلخص في العناصر التالية:

- تحسين قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وقوة السرعة.
- تطوير القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية.
- التكيف مع الشدات العالية ومقاومتها لفترات طويلة نسبيا.
- تحسين قدرة اللاعب على سرعة الاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد تكرار شدات عالية.

## 2-11 الأداء الرياضي والمنافسة:

يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات العميقة في المحاولة لتحسين خدمته الرياضة، والأداء الجيد هو نفاث العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية والنفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالاستناد على العوامل السابقة والنظر إلى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات

للفرد الرياضي ، كما تساعد في عملية إخراج المكونات الداخلية للرياضي . (سريوت عبد المالك، بونشادة ياسين، عتاب إبراهيم، 2018، ص: 198)

## 2-12 متطلبات النشاط التنافسي:

- الإعداد المبكر للمشاركة في الدورات الرياضية والبطولات.
- أن يكون النشاط الرياضي التنافسي تنويجا للنشاط الرياضي التدريبي.
- توفير الإمكانيات والملاعب المنافسة لتنفيذ هذا النشاط .
- تدريب الفرق الرياضية الممثلة لإدارة المنافسات وفق أسلوب علمي ميداني . (عماروش راضية، 2012، ص:26)

## 2-13 إعداد الرياضي للنشاط التنافسي:

هو إعداد نفسي بدني لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل النتائج الممكنة حسب استعداداته وإمكانياته، بدأ هذا الإعداد من الفترة الأولى للممارسة الرياضية التي يمر بها الرياضي.

ومن خلالها يتم اكتساب السمات الانفعالية وال مهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية لأن التنافس الرياضي هو مشروط بقواعد تحدد الأداء ومن خصائصه السيكولوجية أنه غالبا يتميز بالاستشارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبيانية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا عن من ينافسه.

ويهدف الرياضي التنافسي إلى ما يلي:

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال للإنجاز .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية للممارسة الرياضية ورفع المستوى.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمطالبات التدريب والمنافسات.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية.
- إعداد الرياضي نفسيا لخوض غمار المنافسات والتكيف مع المواقف الطارئة.
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسيا لتفادي كل الأخطاء والضغوطات النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

وتكمن أهمية النشاط الرياضي التنافسي في النقاط التالية

- المحافظة على المستوى وثباته وذلك بتخلص اللاعب من الرهبة التي تصيبه أمام الجمهور خاصة المباريات المصيرية.
- زيادة كفاءة الأداء وفاعليته.
- المساعدة على التركيز والعمل على عدم تكرار الخطأ.
- احترام القوانين وتقوية التعاون والثقة بالنفس. (عماروش راضية، 2012، ص:26)

**خلاصة:**

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، ومرونة ورشاقة، ومعرفة كيفية أدائها.

تلعب المنافسة الرياضية دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكن كل نشاط رياضي سواء منافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

## الفصل الثالث:

# اللياقة البدنية في كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر لعبة كرة القدم أكثر الرياضات الجماعية شعبية، حيث أنها أصبحت اليوم تتصدر مقدمة الرياضات، وأصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسها، بل تعدى ذلك فقد أصبحنا نتحدث على الجانب الاقتصادي والسياسي و الثقافي لها، وأصبحت لها جوانب عدة ، وهي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة أولاً وكنظام ثانياً، وهذه الشروط كلها تراعي لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية، والخوض بها في حلقة المنافسات عبر كل الأزمنة باعتبارها لعبة الملايين والأكثر إقبالاً للممارسة من طرف الشعوب كلها.

إذ تعتبر أحد اللياقة البدنية أحد ركائز التدريب الرياضي والقاعدة الواسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة خاصة المنافسات المتعلقة بكرة القدم والسباقات لتحقيق الفوز والانجازات الرياضية المتقدمة.

**1-كرة القدم:****1-1 تعريف كرة القدم****1-1-1 التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي ستتحدث عنها كما تسمى "Soccer". (رومي جميل، 1986، ص:5)

**1-1-2 التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع وقبل أن تصبح منظمة. كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأي ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

كرة القدم هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام والرأس وخلال اللعبة لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيده داخل المنطقة تعرف بمنطقة الجزاء. (رشيد فرحات وآخرون، 1999، ص: 217)

ويشرف على هذه المباراة حكم وسط وحكم يني تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، و توقيت المباراة هو شوطين لكل شوط 45 دقيقة، و بينهما فترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس، فيكون هنالك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (سالم مختار، 1988، ص: 11)

**1-2 تاريخ كرة القدم في العالم:**

تعد لعبة كرة القدم قديمة قدم التاريخ ظهرت بشكلها البدائي منذ حوالي خمسة (05) آلاف سنة، كما يقول السيدات والسيد "جول ريمي" أحد الرؤساء السابقين للإتحاد الدولي لكرة القدم، وقد مارسها الجيوش الصينية كجزء من برنامج التدريب العسكري، ويذكر أنهم كانوا يلعبون بكرة مصنوعة من الجلد

محشوة ببعض النباتات أو يشعر الحيوانات أو بأي مادة خفيفة أخرى، ويجزم أن روح الفريق لم تكن لتظهر إلا في وسط عسكري كهذا، كما يذكر أنه لكي يحتسب هدف للفريق يجب أن تمر الكرة فوق حيل يوضع بين قائمين، وذكر أيضا أن اللعبة انتشرت بشكل سريع وأصبحت لعبة شعبية وكانوا يكافئون اللاعبين الممتازين بمكافئات قيمة.

ويذكر بعض المؤرخين أن القدماء المصريين مارسوا ما يشبه لعبة كرة القدم في ألعابهم المختلفة، ويذكرون أيضا أن قدماء الرومان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الإنجليز الذين يعتبرهم أغلب المؤرخين صانعي اللعبة وواضعي تصميمها.

وصحيح أن القدماء لم يمارسوا لعبة كرة القدم بشكلها الحالي، إلا أننا لو نظرنا إلى أية لعبة من الألعاب لوجدنا أنها مرت خلال العصور بأطوار كثيرة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن، وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب، ظهرت بشكل بدائي دون تحديد لقواعدها، فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة، ولا عدد معين لأفراد الفريق ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس، ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف وكانت تلعب بين قريتين بحيث يحاول أهالي كل منهما إيصال الكرة إلى ساحة القرية الأخرى، وكانت المباراة تستمر أياما عديدة وكثيرا ما كانت تحدث إصابات خطيرة بين الطرفين أثناء المباريات و هذا ما أدى إلى إصدار قوانين تحكم كرة القدم في كثير من الأقطار.

وقد أحدث تطور في قواعد اللعبة، فأصبحت تلعب بين منطقتين من نفس القرية في ساحة طولها ميل تقريبا، رسم في نهايتها خطان متقابلان وكان الهدف من المباراة إيصال الكرة إلى الخط المقابل سواء يضربها بالقسم بدحرجتها على الأرض أو حملها والجري بها.

ورغم العراقيل التي قوبلت بها من قبل السلطات في كثير من الأقطار التي مارستها فقد استمر انتشار اللعبة وتزايد مشجعيها في بلغت شأنًا لم تبلغه من قبل. (الجواد، ب سنة، ص:12)

وصحيح أن هناك كثيرا من المؤرخين يرفضون فكرة إرجاع تاريخ كرة القدم إلى العصور القديمة ويصرون على أن الإنجليز هم أصحاب الفصل في اختراعها وتطويرها، إلا أننا لا نستطيع تجاهل الوقائع التي وصلت إليها عن ممارستها في كثير من الأقطار في مختلف أرجاء العالم قبل أن يمارسها الإنجليز ويحتضنونها.

ومما لا شك فيه أن كرة القدم لم تبلغ ما بلغته الآن من انتشار وتقدم وشهرة إلا بفضل الإنجليز واحتضانهم لها.

فقد ذكر بعض المؤرخين البريطانيين أن لعبة كرة القدم كانت تمارس يوم الثلاثاء من كل أسبوع أمام ساحة الكنيسة سنة 1174م ومنهم من يرجع تاريخها إلى القرن الرابع عشر وحثته في ذلك أن

الملك (إدوارد الثاني) أصدر تشريعا بتحريم لعبها لما كانت تسببه من حوادث وإصابات ، ويذكرون أنه رغم هذه التشريعات التي تحرم ممارستها فقد بقيت كرة القدم تمارس في مختلف المناسبات حتى أصدرت الملكة (إليزابيث) سنة 1175م مرسوما بتحريم لعبها بلندن، كما أن بعض الملتزمين من النبلاء حاربوها بمختلف الطرق والوسائل لكونها بنظرهم لا تليق (بالرجل النبيل) كما أصدرت محكمة مانشستر سنة 1658م إنذارا إلى ممارسي لعبة كرة القدم حذرتهم فيه من اللعب في الشوارع وإلحاق الأضرار بالمنازل المجاورة. واستمرت محاربتها إلا أن جاء الملك شارل الثاني الذي أباح لعب الكرة بعد أن تبنت قوانينها ونظمت قواعدها فانتشرت انتشارا واسعا وقد أقيمت تحت رعاية الملك (شارل الثاني)، كما يمكن أن يعتبر أول مباراة في كرة القدم الحديثة، فقد جرت هذه المباراة بين فريق يمثل الملك وفريق آخر يمثل الكونت (البومارل) الذي كان له الفضل الأكبر في إقناع الملك بأهمية لعبها وكان كل فريق يحمل شارة سيده.

أقيمت المباراة في ساحة ذكر أن أبعادها (120متر طولاً و 80 متر عرضاً)، ولم يكن هنالك تحديدا دقيقا للأهداف، إذ وضع في منتصف كل خطي علمان بينهما مسافة متر واحد دون أي احترام للتقاليد المتبعة في ذلك الوقت وتسليم كل منهم من الملك عشر (10) قطع ذهبية قيمة الجائزة الأفراد الفريق المنتصر وكان ذلك سنة 1681م.

بقيت لعبة كرة القدم تلعب حتى سنة 1800م بين فريقين متساويين بالعدد دون تحديد، وكان المرمى باتساع ثلاثة أقدام، وأحيانا كان المرمي عبارة عن خط طول (80 إلى 100) ياردة ويجب أن تعبر الكرة هذا الخط لكي يحتسب هدف الفريق، وذكر أن مباراة لكرة القدم أقيمت ضمن برنامج الاحتفال بتتويج الملك (إدوارد السابع) وحضره 15 ألف متفرج، وكانت المسافة بين المرميين حوالي (ميلين)، وكانت الكرة مصنوعة من العيين و غلافها من الجلد ولم يكن هناك حكم ، استمرت اللعبة في تقدمها وتطورها إلى أن ظهرت بشكلها الحديث في أواخر القرن الثامن عشر (18) عندما تشكلت فرق لكرة القدم في المدارس الكبرى بلندن، ولكن المباريات بقيت داخلية بين فرق كل مدرسة على حـ دا نظرا لأن كل منهما كانت تضع قرارات خاصة بها. (الجواد، ب سنة، ص: 13)

وكان لاختلاف القواعد والقوانين أثره في الدعوة إلى توحيد القوانين ووضع الأسس الصحيحة للعبة والتي أدت إلى ظهور التباين بين كرة القدم التي كانت تمارسها جامعة (الركبي) وكرة القدم التي كانت تمارسها جامعة (ايتون) وهذا ما ميز المباريات بين فرق المدارس المختلفة، مما أدى إلى ظهور القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة (كمبردج) سنة 1848م والتي كانت اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القسم وجاء فيها:

1- تحتسب الإصابة إذا مرت الكرة بين القائمون وتحت العارضة إلا إذا كان ذلك بواسطة اليدين.

2- تستخدم اليدين لإيقاف الكرة ووضعها أمام القدمين فقط.

- 3- يسمح بضرب الكرة بالقدمين.
  - 4- لا يسمح بضرب الكرة وهي في الهواء.
  - 5- لا يسمح بضرب الكرة إلى الأعلى.
  - 6- لا يسمح بضرب الكرة إلى الخلف بكعب الحذاء .
  - 7- إذا خرجت الكرة بعيدا عن علمي الفريقين فيجب على اللاعب المتسبب بذلك أن يعيدها بنفسه إلى المكان الذي خرجت منه بحيث يضربها بخط مستقيم إلى داخل الملعب.
  - 8- إذا خرجت الكرة عن خط المرمى بسبب لاعب مهاجم، فتوجب إعادتها إلى الملعب بواسطة ضربها من قبل لاعب من الفريق المدافع.
  - 9- يمنع وقوف اللاعبين على مسافة تقل عن ستة أمتار من اللاعب الذي يقوم بضرب الكرة.
  - 10- لا يعتبر اللاعب مشتركا في اللعب إذا كان أمام الكرة، ويجب عليه أن يبقى دائما خلف الكرة .
  - 11- إذا ضربت من قبل أحد لاعبي الفريق فلا يجوز للاعب متقدم عن الكرة أن يلمسها أو يتقدم لها إلا إذا لمسها لأعلي من الفريق الآخر أولا.
  - 12- يسمح للاعب المتقدم عن الكرة أن يلمسها إذا قام لاعب من فريقه بضربها أولا بعد حدوث التقدم .
  - 13- يسمح يكتف اللاعب إذا كان مشترك في اللعب (خلف الكرة) ولا يسمح بكتفها إذا كان خارج اللعب (أمام الكرة). (الجواد، ب سنة،ص:13-14)
- ولم يمض وقت طويل على وضع هذه القواعد حتى رأت المؤسسات التي تمارس اللعبة أنها بحاجة إلى هيئة تشرف على تنظيم المباريات وتنفيذ القوانين بحيث تخضع لها جمعيات وتنفذ قراراتها، وخرجت كرة القدم من الوسط الجامعي والمدرسي إلى الوسط الأهلي، فتكون أول نادي في بريطانيا سنة 1844م "نادي شيفيلد" ثم تبعته أندية أخرى، وعقد اجتماع لمدوبي الجامعات والأندية في شهر تشرين الأول سنة 1823م للبحث في أمر تشكيل اتحاد للعبة، وجرى في هذا الاجتماع وضع القوانين الخاصة باللعبة، وظهرت هناك بعض الخلافات التي أدت إلى انسحاب بعض الجامعات (إيغتون، هازو، مانشستون) بعد أن وضعت شروطا لم يوافق عليها بقية المجتمعين.
- وتشكل الاتحاد الأول لكرة القدم في العالم، وقد ترأس الاتحاد السوي "بمبر" بينما تولى السيد "مورلي" أمانة السر العامة، والسيد "كامبل" أمانة الصندوق، وفي تشرين الثاني ظهر القانون الجديد الذي طبق دون استثناء على جميع الأندية والجامعات المنظمة للاتحاد، والذي كان من جرائه ظهور خلاف في الرأي بين محبزي استخدام اليدين أثناء اللعب، وبين معارضي هذا الرأي.

وكان الفريق بقيادة جامعة " رلبي " التي انسحبت مع مؤيديها وأنشأت للعبتها، التي عرفت باسمها " رلبي " اتحادا خاصا فيما بعد.

سار الاتحاد الجديد بخطى إلى الإمام، وأقيمت المباريات بين الفرق والأندية، ثم افتتحت أول مباراة بين المدن بين فريقي "النن و شيفيلد " سنة 1866م واستمر تقدم اللعبة وانتشارها حتى أصبحت ذات صلة عميقة بحياة الفرد البريطاني سواء عن طريق الممارسة أو عن طريق المشاهدة، وبدأت اللعبة في ثوبها الجديد تنتقل إلى خارج بريطانيا بواسطة الحملات البحرية التي كانت تقوم بها عبر البحار وأعجبت الشعوب التي شاهدت الجنود البريطانيين يمارسونها ونقلتها عنهم، فانتشرت في جميع أنحاء العالم كما ينتقل المرض المعدي، حتى أن الاتحاد الدولي لكرة القدم يضم الآن إلى عضويته ستين دولة من دول العالم. (الجواد، ب سنة، ص: 14-15)

### 1-3 التسلسل التاريخي لتطوير كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930م. (المولى، 1996، ص: 9)

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1334م: حرمت كرة القدم في بريطانيا.

1830م: تم التعرف على ضربة الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل.

1840م: أسس أول نادي لكرة القدم في كامبردج.

1845م : وضعت جامعة كمبيريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1848م: اجتمع عشرون شخص يمثلون المدارس العامة وأسسوا 13 قانون رسمي سمي بقانون كامبردج.

1855م: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1862م: أنشأت 10 قواعد تحت عنوان اللعب السهل وجاء فيه تحريم ضربة الكرة بكعب القدم.

1863م: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873م: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1875م: استخدمت وحددت عارضة المرمى في الارتفاع.

1877م: استخدمت صفارة الحكم.

- 1880م:** عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحا دات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1885م:** بداية الاحتراف في كرة القدم.
- 1888م:** أول بطولة رسمية سميت بكأس اتحاد كرة القدم.
- 1904م:** تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1908م:** أول بطولة أولمبية لكرة القدم بستة فرق وفازت انجلترا بها على الدنمارك ب6-2.
- 1925م:** وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930م:** أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935م:** محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939م:** تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949م:** أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950م:** تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم 1963 ، أول دورة باسم كأس العرب.
- 1953م:** أول دورة عربية بالإسكندرية.
- 1955م:** دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط تضم كرة القدم. (الجواد، ب سنة، ص:16)

#### 1-4 كرة القدم في الجزائر:

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل

على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في المدارس في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (قرينيش وهيبة، 2010/2009، ص: 217)

### 1-5 الاتحاد الدولي لكرة القدم:

- تأسس الاتحاد العالمي لكرة القدم عام 1904م ميلادي في باريس تحت اسم الفيفا FIFA وتضم 193 اتحادا وطنيا، أي أكثر من عدد البلدان المنظمة إلى منظمة الأمم المتحدة، هذا الاتحادات الوطنية تتجمع في اتحاديات قارية أيضا حسب موقعها الجغرافي والاتحاديات القارية هي:
1. الاتحاد الإفريقي لكرة القدم (CAF) تأسس عام 1956م.
  2. الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (CAF) تأسست عام 1954م.
  3. اتحاد أمريكا الشمالية ودول الكارييب لكرة القدم (CON CA CAF) تأسس عام 1961م.
  4. الاتحاد الأمريكي الجنوبي لكرة القدم (CON ME BOL) تأسس عام 1961م.
  5. الاتحاد الأرجواني لكرة القدم (الـ.. 4) تأسس عام 1966م.

6. الاتحاد الأوروبي لكرة القدم (UEFA) تأسس عام 1954م.

وهذه الاتحادات كسائر الاتحادات القارية ينضم مسابقات عديدة لل نوادي والمنتخبات الوطنية. (قرينيش وهيبه، 2010/2009، ص: 217)

### 1-6 أنظمة لعبة كرة القدم وقواعدها:

تتبدل أنظمة كرة القدم كل سنة، أما النظام الأساسي فإنه يشمل 17 مادة:

**المادتان الأولى والثانية:** تحدد مقاييس الملعب والكرة.

**المادة الثالثة:** عدد أفراد الفريق لا يزيد عن 11 لاعبا يكون أحدهم حارسا للمرمى ولا يجوز لأي لاعبا آخر أن يشغل مكان حارس المرمى بالتبادل معه أثناء اللعب شريط إعلام الحكم بالتغيير قبل حدوثه.

**المادة الرابعة:** عدد الملابس.

**المادة الخامسة:** يقوم الحكم بتنفيذ القانون وتطبيقه و الفصل في أي نزاع، يحمل قراره نهائيا في الأمور التي تتصل باللاعب، وتبدأ سلطته منذ انطلاق صفارته حتى توقيع الجزاءات والمخالفات وله أن يتجاوز العقوبة إذا ما رأى أن احتسابها يكون في مصلحة الفريق في المخطط، يسجل المباراة ويحافظ علي الوقت، ويحق للحكم إيقاف اللعب عند حدوث أي مخالفة قانونية أو حتى إنهاء اللعب بسبب يراه حقا، عند إبلاغ الاتحاد المشرف علي اللعبة في غضون يومين علي الأكثر.

**المادة السادسة:** يجب تعيين مراقبين للخطوط في كل مباراة لملاحقة الكرة وخروجها من الملعب ويكونان تحت سلطة الحكم.

**المادة السابعة:** في المباراة الرسمية يتم إجراء شوطان كل منهما 45 دقيقة ما لم يتفق في الطرفان على غير ذلك.

**المادة الثامنة:** يبدأ اللعب بعد إجراء القرعة والفريق الذي يكسب القرعة يصبح له الحق في اختيار أحد الجانبين، بعد كل إصابة مرمي يستأنف لاعب من الفريق الذي أصيب مرماه اللعب من جديد ويتبادل الفريقين ناحيتي الملعب عند استئناف اللعب في بداية النصف الثاني ويلعب ضربة البداية لاعبا من الفريق المضاد لفريق الذي بدأ المباراة في النصف الأول. (مصطفى كامل وآخرون، 1999، ص: 11)

**المادة التاسعة:** تبقى الكرة في حالة اللعب ما عدا الحالات التي يوقف فيها الحكم اللعب أو عندما تتجاوز خط المرمي أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

**المادة العاشرة:** يسجل هدف عندما تتجاوز الكرة الخط الذي يصل بين قائمي المرمي الأماميين ويعتبر الفريق فائزا الذي سجل أكبر عدد من الأهداف.

إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه.

إذا كان معه على الأقل لاعبين من الفريق المضاد.

إذا لمست الكرة لآخر مرة أحد اللاعبين من الفريق المضاد.

**المادة الثانية عشر :** كل عمل استفزازي إرادي من قبل اللاعب يضطر الحكم إلي إخراج من الملعب، أو إنزال العقوبة اللازمة به.

**المادة الثالثة عشر:** تجاه كل خطي يقع فيه اللاعب يعطي الفريق الآخر ضربة حرة أما إذا كان الخطأ ضمن خط الهدف فيعاقب الفريق المخطئ بضربة مباشرة.

**المادة الرابعة عشر :** (ضربة الجزاء) تقذف الكرة في ضربة الجزاء من المكان المخصص لذلك، و علي جميع اللاعبين ما عدا حارس المرمى للفريق الخصم أن يقفوا بعيدا عن مرمي الهدف إلي أن تقذف الكرة.

**المادة الخامسة عشر :** (ضربة التماس) عندما تتجاوز الكرة خط التماس يجب إعادتها من المنطقة التي خرجت منها من قبل لاعب الفريق الخصم وعلي ضارب الكرة عند خط التماس أن يستهل بداية الرمي للكرة من وراء ظهره ومن فوق رأسه، شريطة أن تبقى القدمان خارج خط التماس عند قذف الكرة ولا يحسب الهدف المباشر إذا سجل عبر ضربة التماس.

**المادة السادسة عشر :** (هدف المرمي) عندما تتجاوز الكرة خط المرمي يجب أن تعاد إلى الساحة من نقطة تقع داخل الهدف ومن أقرب نقطة خرجت منها الكرة، ويقذف بالقدم إلي خارج منطقة الجزاء لتكون قابلة للعب.

**المادة السابعة عشر :** (ضربة الركنية) إذا تجاوزت الكرة كليا خط المرمي عند أحد الطرفين الواقعين علي جانب المرمي ويكون القاذف بها من الفريق الم دافع، يحق عندها للفريق الآخر أن يقوم بضربة الركنية، قد يحسب هدفها إذا جاء مباشرا. (مصطفى كامل وآخرون، 1999، ص:12)

## 1-7 طرق اللعب في كرة القدم:

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

### طريقة الظهير الثالث WM:

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما

يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يع في من التعاون مع الهجوم لين فبه بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهما متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خل ف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين WM وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة WM ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه . (رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص:35)

#### طريقة 4-2-4:

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

#### طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM):

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

#### طريقة 4-3-3:

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

#### طريقة 4-3-3:

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

### الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

### الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع. (رشيد عياش الديلمي، لحمز عبد الحق، 1997، ص: 36)

## 1-8 أهداف رياضة كرة القدم

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
  - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
  - الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
  - تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
  - إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ . (مداني محمد، 2015/2016، ص: 153)

## 1-9 خصائص كرة القدم :

- تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:
- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
  - بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأنوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
  - **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
  - والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتق حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بجة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.
- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها , إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) , كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- **الحرية اللعب في كرة القدم:** رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء توري ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يعرّب رياضة كرة القدم طابع تشويقي ممتعا.

## 2- التحضير واللياقة البدنية:

### 2-1 التحضير البدني:

#### 1-2-1 لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح

على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجاباً، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستسقة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية. (عباسي ياسين، 2017/2018، ص:70)

### 1-2-2 تعريف الإعداد البدني:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (R.telman-Jsimon, 1991-p:53)

ويشير "حنفي مختار"، "مفتي إبراهيم" أن: الإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه. (حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد، 1989، ص:13)

كما يذكر "السيد عبد المقصود" أن: الإعداد البدني يعمل على الارتقاء بمستوى الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الرياضي الداخلية بصورة جوهرية. (السيد عبد المقصود، 1978، ص:235-236)

كما يؤكد "بطرس رزق الله، عبده أبو العلا" أن: الإعداد البدني للاعب كرة القدم يعني في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية، والأداء المهاري والخططي يعتمد أساساً على مدى إعداد اللاعب بدنياً فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء. (بطرس رزق الله، وآخرون، 1989، ص:171)

ويضيف "فيليب مورس" أنه: قد اتفقت آراء معظم علماء التدريب على أن اللياقة البدنية هي المكون الأساسي الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف باسم الفورمة الرياضية وهكذا تكون اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل المناقشة حول أهميته أو التي أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية الرياضية والبدنية. (فيليب مورس، 1997، ص:26)

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب

من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص:35)

إن عملية الإعداد البدني تختلف في مواصفاتها من رياضة إلى أخرى حسب أهمية وترتيب هذه العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.

### 1-2-3 أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. (أبو العلا عبد الفتاح - إبراهيم شعلان، 1994، ص:367)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

أ. الإعداد البدني العام.

ب. الإعداد البدني الخاص.

### 1-3-2-1 الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70% - 80%) من درجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا .

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص:39)

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

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص:27).

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترة الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمنية على مدار هذه فترة.

ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية وتقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب، والغرض منها هو رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة لتحمل متطلبات اللعبة أو المباراة.

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

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- إن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام يختلف من رياضة إلى أخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص: 29)

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

- تطوير عام لأعضاء الجسم وأجهزته الحيوية.
- تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.
- إيجاد الظروف المناسبة للراحة الايجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.
- تطوير الصفات البدنية (القوة- السرعة - التحمل - المرونة) بشكل عام على أساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.
- تطوير القابلية الخاصة بالتوافق و القدرات الحركية الأخرى.
- زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي. (أحمد يوسف، 2014، ص: 29-30)

### 1-2-3-4 الإعداد البدني الخاص:

هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة. تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.

#### 1-2-3-5 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي يتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد العام.
- كافة التمرينات المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري و التكراري.
- إن التدريب يتجه هنا من الكم إلى النوع أي من الحجم إلى الشدة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص: 41)

#### 1-2-3-6 واجبات الإعداد البدني الخاص:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) على وفق التخصص.
- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص.
- زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمارين المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب. (أحمد يوسف، 2014، ص: 29-30).

#### 1-2-4 طرق تطوير الإعداد البدني:

تطوير الإعداد البدني للاعب كرة القدم يتلخص في تنمية وتحسين الصفات البدنية الأساسية التي تتضمن القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، لذلك فعندما نتكلم عن طرق تطوير الإعداد البدني، فإن هذا يعني طرق تطوير العناصر الأساسية للياقة البدنية.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يجب أن يكون متعدد الجوانب، لذلك فمن الضروري الربط الدائم في التدريب بين الأنواع الأساسية للألعاب والتدريبات والتمرينات التي تتضمن تحقيق ذلك مثل الجري بالكرة والجري بدون كرة، جري المسافات القصيرة... الخ، أي خطط النواحي البدنية والمهارية معا كل ما أمكن

ذلك في مختل فترات ومراحل التدريب .ففي مرحلة الإعداد ينبغي الاهتمام بصفة خاصة بإتقان الأجزاء الفنية لمهارة الاستحواذ على الكرة، وإشباع الرغبة التلقائية لمهارة التصويب على المرمى مثلا، كما ينبغي استخدام وسائل إضافية والسيطرة عليها مرة أخرى في التدريب في مرحلة الإعداد مثل تمرينات وتدرجات تنمية عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتي تقوم بدور فعال في تحقيق الارتباط الوثيق بين مصادر العمليات العصبية والمهارات الحركية. وهكذا ففي الجانب العملي في هذه المرحلة يخصص أكبر وقت لتنمية عناصر الإعداد البدني العام وكذلك بالنسبة للمهارات الأساسية. (مصطفى السايح ، صلاح انس، 2009، ص: 22)

وفي مرحلة المباريات، فإن التدريب على المهارات الحركية الأساسية يجب أن يصل إلى أعلى الدرجات، ومن الضروري البحث دائما عن الوسائل التي تحقق الاستخدام الأوسع والأنسب والمحبب إلى نفس اللاعب، فبدلا من تنمية عناصر القوة والسرعة والتحمل... الخ مجردة، يمكن تكوين بعض أشكال التمرينات والتدريبات الفنية التي ترتبط بهذه العناصر لتحقيق ما يعرف بالإعداد البدني الخاص وعند اختيار الأشكال والوسائل التي تستخدم في تنمية القوة والسرعة والتحمل... الخ، فينصح بالأخذ بالأشكال والوسائل التي تتلاءم مع نشاط كرة القدم وطبيعة اللعبة، وما يتلاءم مع نظام عمل الأجهزة الحيوية للاعب وكذلك المجهود العضلي العصبي المبذول خلال الأداء (الجري، الوثب، القفز، الجري مع تغيير الاتجاه، الوقوف المفاجئ، الجري في عكس الاتجاه... الخ ) وكذلك الأشكال والوسائل التي تساعد على التطوير الأكثر ثقة للعناصر الأساسية (حمل الأثقال، ألعاب القوى، الألعاب الجماعية... الخ ) وأيضا الأشكال والوسائل التي تعمل على زيادة توافق وتناسق الحركات العامة (التمرينات البدنية، الجمباز... الخ) حيث تعمل هذه الوسائل على سرعة استعادة كفاءة العمل (كفاءة الأداء) خلال التدريب عالي الشدة، وكذلك ارتفاع مستوى الحالة الوظيفية العامة لأجهزة اللاعب. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1998، ص:35).

### 1-2-5 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تتطلب كرة القدم الحديثة تطوير الصفات البدنية، ولما كانت هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض يكون تطويرها معا أسرع وأقوى من محاولة تنمية صفة واحدة كل مرة على حدا. إن توافر الحد الأدنى من الصفات البدنية كمتطلبات أساسية للأداء المهاري يعتبر الهدف الأساسي للتخطيط لأي برنامج تدريبي . إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية-اللياقة البدنية-الكفاءة البدنية... الخ). وقد عرف مجيد المولى اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم بأنها "مدى توفر العناصر البدنية الأساسية التي تدفع من قابلية اللاعب لأداء واجباته الحركية على مستوى عال من الكفاءة". (موفق أسعد محمود، 2000، ص:244).

إن للياقة البدنية الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب على المهارات الأساسية كالتدريبات الخططية، ولذلك ترتبط اللياقة البدنية بالأداء المهاري والخططي، والتدريبات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتساءل فترة الإعداد تعطى أهمية كنيوة للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات: السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة، أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التدريبات ولكن لا تهمل وتعطي التدريبات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التدريبات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تدريبات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار، 1988، ص:55،54).

## 2-2 اللياقة البدنية:

### 2-2-1 مفهوم اللياقة البدنية:

إن مفهوم اللياقة البدنية من المفاهيم التي كثر عليها الجدل والنقاش وعدم الاتفاق بين العلماء خاصة في القرن الماضي، وذلك لصعوبة حصرها وتحديدها من ناحية، ومن ناحية أخرى اختلاف المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة.

وفي ما يلي نذكر آراء بعض العلماء حول مفهوم اللياقة البدنية:

-الدكتور كورتين يعرفها بأنها أحد مظاهر اللياقة العامة للفرد كالتالي تشمل العقلية واللياقة العاطفية .

(قاسمي عبد المالك، 2012/2013، ص:14).

-"بوشير ولارسون" من أمريكا يعرفانها بأنها: تشمل مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية

والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية. (كمال درويش، محمد حسنين، 1984، ص:35).

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعدادا للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية وقد اتفق الكثير من المهتمين بكرة القدم على أن المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم تتضمن: التحمل، السرعة، تحمل السرعة، القوة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة، التوافق. (محرر رضا الوقاد، 2003، ص: 125).

## 2-2-2 أنواع اللياقة البدنية وخصائصها:

### 1-2-2-2 أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في:

أ- **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 موروثة مكتسبة. (أحمد صلاح قرعة، 2007، ص: 124)

### ب- اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويناً جسيماً وعضوياً يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساساً 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 قاسم حسن، 1998، ص: 16).

## 2-2-2-2 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 منفصلاً 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، ص: 122).

## 3-2-2 عناصر اللياقة البدنية:

### 1-3-2-2 التحمل:

#### 1-1-3-2-2 مفهوم التحمل:

- يشير أحمد خاطر وعلي البيك : إلى مفهوم التحمل عامة بأنه إطالة الفترة الزمنية التي يحتفظ الفرد بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية . (أحمد خاطر، علي البيك، 1980، ص: 288)

- يذكر محمد علاوي : أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاية أو الفاعلية، كما يعرفه البعض الآخر بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب نظراً لارتباط صفة التحمل ارتباطاً وثيقاً بظاهرة التعب . ويقصد بالتعب الهبوط الوظيفي لمستوى كفاية وفاعلية الفرد كنتيجة لاستمرار بذل الجهد. (محمد حسن علاوي، 1994، ص: 172).

- **ويضيف علي البيك** : أن التحمل هو المقدرة على الوقوف في مواجهة التعب والاستمرار في أداء مجهود بشدة منخفضة نسبياً أطول زمن ممكن. وهذا هو الشق الأول من التحمل إلى أن الشق الثاني منه يكون في اتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود . (صفية منصور سلطان، أميرة عبد الفتاح، 1981، ص:80).

- **كما يذكر مفتي إبراهيم** : التحمل بأنه المقدرة على مقاومة التعب والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب حيث تلعب كفاءة عملها دوراً أساسياً في كفاءة هذه الصفة لدى اللاعب، ويعرف التحمل في كرة القدم بأنه : مقدرة اللاعب على أداء المهارة بجميع متطلباتها مستخدماً القدرات البدنية والمهارية والخطئية بفاعلية دون هبوط في مستوى أداءه. (مفتي إبراهيم حماد، 1992، ص:34).

والتحمل في كرة القدم تصل فترته إلى 120 دقيقة، طبيعة كرة القدم تسمح بتعويض فترات جزئية لاسترداد القابلية ومن الناحية الفسيولوجية فإن التحمل هو قابلية مقاومة الجسم ضد الإجهاد والتعب. وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالاً نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص . هذا الأخير يقصد به الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (علي فهمي البيك، 2008، ص:88).

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة . وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة في أي وقت خلال المباراة.

## 2-2-3-1-2 أنواع التحمل:

أ- **التحمل العام**: يعرفه "إبراهيم شعلان" بأنه قدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني ذي حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات به يؤثر إيجابياً على الأداء التخصصي في كرة القدم . و يعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد ويحضر له.

ب- **تحمل الخاص**: يعرفه "إبراهيم شعلان" بأنه استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخطئية المقننة طوال هذه المباراة دون أن تظهر عليه التعب و الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء. (شعلان، 1989، ص: 97،98).

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

- **تحمل الأداء** : يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى الأداء.

- **تحمل السرعة**: يعرفها "محمد صبحي وأحمد كسري" بأنها تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكثر فترة زمنية ممكنة. (حسانين محمد صبحي، أحمد كسري، 1998، ص:75) .  
**2-2-3-1-3 تحمل نظام إنتاج الطاقة:**

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

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

- **التحمل الدوري التنفسي** : يعرفه "عصام عبد الخالق" بأنه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، وفترات طويلة نسبياً والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط. (عصام الدين عبد الخالق، 1990، ص: 149) .

**2-2-3-1-4 أهمية التحمل للاعب كرة القدم:**

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بديناً، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم كما يلي:

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من النشاط الأنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك). (موفق مجيد المولى، 1999، ص: 148).

**2-2-3-1-5 طرق و وسائل تطوير التحمل :**

إن الوصول إلى مستوى بناء وتطوير التحمل وتنميته يتطلب استعمال طرق ووسائل رئيسية مختلفة، واختيارها يكون بالنسب في التدريب الفردي والتدريب الجماعي، وكذلك مقدار التدريب والبناء، ومرحلة التدريب.

- توجد طرق ووسائل مباشرة وغير مباشرة تماشيا مع مستلزمات الألعاب والفعاليات الرياضية، ويكون هذا في الإعداد العام أو الإعداد الخاص.
- إن التدريب لتحمل يتوقف على خمسة عوامل هي:
- **شدة التمرين:** وهي السرعة، ومعدل سرعة التكرار، ويعبر عنها بالنسبة المئوية من جهد السرعة القصوى.
  - **وقت وزمن التنفيذ:** وهو وقت التمرين، ووقت التنفيذ، ويحدد بطول الزمن، وكذلك بطول المسافة في التكرار الواحد.
  - **الاسترجاع (الراحة):** ويحدد بوقت وزمن الفترة الزمنية بين التكرار، والمجموعات.
  - **التكرارات:** وتحدد بعدد التكرارات، ويمكن تقسيمها إلى مجموعات فيا لوحدة التدريبية أو الحصة التدريبية.
  - **نوعية وصفة الراحة:** وتحدد بنوعية الراحة، وغالبا ماتكون راحة نشطة بشدة منخفضة كالمشي أو الجري الخفيف. (موفق مجيد المولى، 1999، ص: 149).

## 2-2-3-2 السرعة :

### 2-2-3-2 مفهوم السرعة:

- تعتبر السرعة أهم مكونات اللياقة البدنية لجميع الرياضات وتقسّم إلى:
- السرعة القصوى وتحمل السرعة وتتنوع إلى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة. والسرعة هي القدرة على إنتاج حركة سريعة في أقصر وقت ممكن لعضو من أعضاء الجسم المختلفة سواءا كانت هذه الحركة هي قدم الراكض أو ذراعه وترتبط السرعة بالقوة، والرشاقة، والتوافق، وتحمل خاصة في كرة القدم واليد وباقي الرياضات الجماعية.
- يرى "محمد حسن علاوي" أن: مفهوم السرعة في المجال الرياضي يجب ألا يقتصر على نوع واحد من السرعة فقط، بل ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الحركات الوحيدة، والحركات المركبة، والحركات المتكررة. (محمد حسن علاوي، 1994، ص: 151).
  - وتُعرف من قبل "محمد صبحي، أحمد كسري" بأنها: قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن. (حسانين محمد صبحي، 1998، ص: 75).
  - كما يعرفها الدكتور "حنفي مختار" بأنها:
  - قدرة الرياضي على أداء حركات معينة في أقصر وقت ممكن". وهي أيضا: "مقدرة الرياضي على الجري السريع في أي موقف.
  - و تعرف أيضا بأنها:
  - القدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى مدة، وهي عدد الحركات فيا لوحدة الزمنية.

(عصام الدين عبد الخالق، 1990، ص: 149).

وتعتبر السرعة من الصفات الأساسية في عدة رياضات والأكثر تعقيدا في تنميتها، باعتبار أنها غير قابلة للتطوير بصفة كبيرة لأسباب فطرية ووراثية وتكون تنميتها بطيئة على عكس باقي عناصر اللياقة البدنية وهذا بالنظر للتكوين الجسمي لكل لاعب.

وفي كرة القدم ومنذ التحولات التي شهدتها هذا النشاط، أصبحت صفة فارقة في تحقيق النتائج العالية على اعتبار أن متطلبات اللعب الحديث، وفق الدراسات التي أجريت في هذا المجال، تحتم على اللاعب امتلاكها لأن أغلب الحركات التي يواجهها أثناء المنافسة تتميز بالسرعة والقوة وبصفة متكررة وكمصطلح عام فإن السرعة كما يشير إليها بعض المختصين في مجال التربية البدنية والتدريب على حد سواء، هي تلك الاستجابات العضلية الناتجة ما بين الانقباض والاسترخاء للعضلة.

إن مختلف هذه التعريفات تصب في قالب واحد، وتتبع من مصدر واحد، وهو أن السرعة هي عبارة عن قدرة الفرد الرياضي على أداء حركة معينة في أقصر وقت ممكن. وبعبارة أخرى تأخذ بعين الاعتبار مصدر الحركة، فإن السرعة هي تلك التبادلات للاستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط التي تتم في أقل فترة زمنية ممكنة.

## 2-2-3-2 أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. ويمكن أن نقسم السرعة إلى مايلي:

### أ-سرعة الانتقال (السرعة القصوى):

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

### ب-سرعة الحركة (سرعة الأداء):

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن، مثل: حركة ركل الكرة، أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتمرير الكرة، أو سرعة المحاورة والتمرير. (عماد الدين، 2003، ص: 260).

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

(أبو العينين محمود، مفتي إبراهيم، 1986، ص: 96).

وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المغلقة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة تصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة، كما تتضمن حركات تشمل على أكثر من مهارة حركية واحدة، مثل: سرعة استلام وتمرير الكرة (خذ وهات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة. وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظرا لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية للذراعين والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

### ج- سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة):

ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو سرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي. وخالصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع الثلاث من السرعة لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة. فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. أما السرعة الحركية فتتمثل في أداء المهارات الحركية بسرعة كاستلام وتمرير الكرة، أو سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس.

### 2-2-3-2 طرق تدريب السرعة:

إن تربية السرعة يجب أن تستجيب للمتطلبات التالية:

✓ مدة التمرين يجب أن تكون صغيرة.

✓ شدة تنفيذية محددة 80-90% قصوى.

✓ فاصل الراحة يجب أن يكون كاملا.

✓ خاصية الراحة يجب أن تكون " نشيطة خاملة".

والمتطلبات تدون في الطرق التالية: (لوكية يوسف إسماعيل، 2018، ص: 55، 56).

### أ- طريقة التكرار:

إن عدد التكرارات للتمرين هو مشروط بالحفاظ على السرعة الابتدائية المتوقعة "المقدرة". وتتفرد 6-8 مرات تمارين مكررة كل واحد من 3-6 مرات. شدة قصوى وباستراحة طويلة نسبيا "راحة قصوى". هذه الطريقة تسمح بتنشيط وباستقرار السرعة في المستوى المتحصل عليه وظهور عتبة السرعة.

ب-طريقة المنافسة:

هذه الطريقة تختص بتطبيق تمارين بدنية في ظروف مقارنة للمنافسة، هذه الظروف تخلق قاعدة فيزيولوجية وانفعالية، وتساهم في البروز الأقصى للقدرة الوظيفية، لكن هذه الطريقة هي أكثر استعمال للمستويات العالمية.

ج-طريقة اللعب:

هذه الطريقة تسمح بالتطوير الابتدائي عند لاعبي كرة القدم خاصة المبتدئين، وAuto-geste، وهي تختص بحالة انفعالية جد مهمة، وباحترام الشروط الاجتماعية المتبادلة، لأنه في اللعب فإن السرعة تظهر في التنفيذ ورد الفعل وفي الانطلاق وفي الإرادة.

عند الشباب، فإن العوامل النفسو-حركية (زمن رد الفعل، التنسيق، تواتر الحركة) يستحسن تطويرها ما بين 7 و13 سنة، قبل النضج الكامل للجهاز العصبي المركزي. وابتداء من 14 سنة فإنه من الضروري إدماج عمل التقوية العضلية العامة ومتعددة الأشكال بشكل تدريجي، ويكون موجه أساسا نحو القوة الديناميكية والانفجارية.

و يجب أن نميز بين:

- سرعة الانطلاق (سرعة الإدراك).

- سرعة رد الفعل (سرعة التنبؤ) .

- سرعة التنفيذ.

2-2-3-2 العوامل المؤثرة بالسرعة:

يمكن إجمال العوامل المؤثرة فيما يلي: (لوكية يوسف إسماعيل، 2018، ص: 57-58).

- تحتاج السرعة إلى إحماء قبل الأداء إذ يعمل على تحسين مطاطية العضلات، وتنبيه الجهاز العصبي.

- ترتبط السرعة بالتردد (عدد الخطوات)، أي المسافة، طول الخطوة، طول الرجل، وقوتها.

- تتأثر السرعة بالعامل الوراثي الذي يتحكم في تشكيل نسبة الألياف العضلية السريعة، والبطيئة.

- تتميز السرعة بخصوصيتها، أي أن لكل نشاط تخصصي نوعية للسرعة ترتبط بطبيعة الأداء، كذلك توجد علاقة بين أنواع السرعة المختلفة ببعضها البعض، كما يمكن أداء حركة بسرعة عالية وفي نفسا لوقت الذي تؤدي فيه حركة أخرى بسرعة بطيئة.

- سرعة سماع الصوت، سرعة الجهاز العصبي في استقبال الصوت أو الحركة.

- نوعية أداء الحركة، وما تمتاز به من صعوبة أو سهولة.

- النمط العصبي للفرد: إن التوافق التام بين الوظائف المتعددة للمراكز العصبية المختلفة يساهم في تنمية السرعة.

- القوة المميزة بالسرعة: إن تنمية القوة العضلية المميزة بالسرعة تساعد في تطوير صفة السرعة وخاصة الانتقالية والحركية.

- القدرة على الاسترخاء العضلي: إن التوتر العضلي للعضلات المقابلة يحد من سرعة الأداء الحركي سواء كان ذلك بسبب عدم إتقان الفرد لطريقة الأداء الصحيحة أو إلى ارتفاع درجة الاستثارة والتوتر الانفعالي.

- إن للعامل النفسي والإرادي تأثيرا قويا في زيادة مستوى الفرد الذي يمارس الرياضة لتطوير سرعته والتغلب على المقاومات والمؤثرات الداخلية والخارجية للقيام بنشاط للوصول إلى الهدف الذي يصبو إليه دون نسيان متغيري السن والجنس.

### 2-2-3-2 ارتباط السرعة بالقدرات البدنية:

#### أ- ارتباط السرعة بالقوة العضلية:

ترتبط السرعة القصوى بمستوى القوة العضلية ارتباطا كبيرا، حيث لا توجد سرعة بدون قوة عضلية، هذا الارتباط يظهر فسيولوجيا من خلال النسبة الكبيرة لعدد الألياف السريعة خصوصا في عضلات الحركة، حيث يذكر "أبو العلا عبد الفتاح" بأن سرعة انقباض تلك الألياف تصل أقصى توتر لها في أقل من 0.3 ثا، بينما يصل توتر الألياف البطيئة إلى 0.8-0.9 ثا، بالإضافة إلى زيادة تصل الضعف في نسبة الإنزيمات اللاهوائية للألياف السريعة عنها في البطيئة، مع تزاوج عنصر السرعة بالقوة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة، وعندما يكون هذا الارتباط في أعلى شدته سواء من قوة أو سرعة ينتج عن ذلك عنصر هام جدا هو القوة الانفجارية.

#### ب- ارتباط السرعة بعنصر التحمل:

عندما ترتبط السرعة بعنصر التحمل ينتج عنه عنصر تحمل السرعة، والذي يمكن التعرف عليه من خلال حدوث أقصى تردد للحركة، مع إمكانية المحافظة على هذا التردد العالي لأكثر زمن ممكن.

#### ج- ارتباط السرعة بعناصر المرونة، والتوافق، والرشاقة:

يرتبط مستوى السرعة عموما بما يتمتع به اللاعب من مدى حركي بالنسبة للمفاصل، يعتمد أساسا على كل من القوة الخاصة للعضلات العاملة، وإطالة العضلات المقابلة على هذا الفصل، وعليه تعمل إطالة العضلات على المفصل على تحسين مدى التوافق العضلي العصبي، والقدرة على استرخاء العضلات العاملة عليه مما يساعد على الانقباض العضلي السريع. وترتبط الرشاقة بالسرعة حيث تعبر عن مدى قدرة الفرد في سرعة تغيير اتجاه جسمه. (لوكية يوسف إسماعيل، 2018، ص: 58).

### 2-2-3-3 القوة العضلية:

#### 2-2-3-3-1 تعريف القوة :

تعد القوة بمثابة حركة الارتباط والوصل بين الصفات البدنية جميعها في تكوين وبناء الجانب الحركي والبدني بصورة متوازنة عن طريق فعل وعمل القدرات العضلية في الإنتاج الحركي في التغلب على البيئة الخارجية التي يواجهها الرياضي أثناء التدريب والمنافسة كوزن اللاعب، والأجهزة والأدوات، وأرضية الميدان، والتعامل مع الكرة والزميل أثناء التدريب، والمنافس أثناء المباريات.

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

- كما عرفها "محمد عثمان" عن "هارا" بأنها قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم. (عصام الدين عبد الخالق، 1990، ص: 129) ومنه نستخلص أن القوة هي طاقة مخزنة في العضلات بحيث تمكن الفرد من مواجهة مختلف المقاومات.

#### 2 3 3 2 2 أهمية القوة العضلية:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

ويشير ماتيويز 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 . (محمد صبحي حسنين، 1998، ص: 17).

#### 2-2-3-3-2 تقسيمات القوة العضلية:

يقسمها "فليشمانا " إلى:

أ- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamic stretch.

ب- قوة ثابتة استاتيكية Static strength.

ج- قوة متفجرة (إنطلاقية) Explosive strength.

ويقسمها "جاكسون إلى:

1-قوة عظمى Maximum strength.

2-قوة متفجرة Explosive strength.

3-قوة ثابتة (إستاتيكية) Statics trength.

4- قوة متحركة (ديناميكية) Dynamicstreth.

5- تحمل القوة Stamina endurance strength.

لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين تقسيم أشكال القوة العضلية إذ اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصاتهم في تقسيم وتوزيع أشكال القوة العضلية ولهذا تطرقنا إلى ها، وقد قسمها الكثير من الباحثين إلى ثلاثة أشكال وهي: (ريسان خريط مجيد، 1995، ص:591).

1- القوة القصوى. 2- القوة المميزة بالسرعة. 3- تحمل القوة.

2-2-3-3-1 القوة القصوى أو العظمى:

- يعرفها "محمد إبراهيم شحاتة" بأنه هي أكبر قوة يتمكن اللاعب بذ لها بأقصى جهد . (شحاتة، 2006، ص: 205).

- وأشار إليها "طلحة حسام الدين" نقلا عن "أحمد خاطر وعلي البيك" بأنها أكبر قوة ينتجها العضلة أو مجموعة عضلية عن طريق انقباض إرادي أئزو متري ثابت" وتعرف بأنها "مقدار ما يمكن أن ينتجها العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة". (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997، ص:15).

2 2 3 3 3 2 خصائص القوة القصوى:

- أن يكون الانقباض الحادث خلاها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية الم ستئوثة في العضلة أو المجموعة العضلية.

- سرعة الانقباض العضلي تنعم بالبطء الشديد أو الثبلت.

- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1 و 15 ثانية.

2-2-3-3-3-3 كيفية تطوير القوة القصوى:

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

ويجب على المدرب تطبيق الشروط الآتية عند تطوير القوة العظمى:

- أن تعطي الجرعات الخاصة بها فارق (48) ساعة بين الجرعة والأخرى.

- أن يسبقها إحماء جيد حتى لا تحدث إصابة.

- أن تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمارين مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل.
- لا يجب إعطاؤها إلا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن أسبوع من تمارين تحمل القوة . (عماد الدين، 2005 ص:296).

#### 2-2-3-3-4 القوة المميزة بالسرعة:

- يعرفها "مجد شحاتة" بأنها "هي قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية".
- وهي القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة، 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 . (شحاتة، 2006، ص: 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.

#### 2-2-3-3-5 خصائص القوة المميزة بالسرعة:

- الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج عن عدد كبير جدا من الألياف العضلية، ويقل عن العدد الذي يتقبض عادة في القوة العضلية القصوى .
- سرعة الانقباض العضلي تنتم بزيادتها المفرطة، إذ تتقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية إلى ثانية واحدة.

#### 2-2-3-3-6 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 و المرض . (عماد الدين، 2005، ص: 297).

### 2-2-3-3-7 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 انحاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة.
- ويقصد بها مقدرة العضلة أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة، أو الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة زمنية طويلة. (شحاتة، 2006، ص:205).
- ويعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها قدرة الجسم وأج هزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب أثناء الهجوم المتواصل الذي يتميز بطول فترة الأداء (النسبي) فيه وبغلاقتة القوية بمستوى القوة العضلية، وهي مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة. (حسين قاسم حسن، 1998، ص:26).

### 2-2-3-3-8 خصائص تحمل القوة العضلية:

- الانقباض العضلي الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الألياف العضلية، ويقل عن ذلك العدد المتوقع عادة في حالة القوة المميزة بالسعة.
- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
- الانقباض العضلي يكون مستمرا ولزمن يتراوح ما بين 45 ثانية إلى عدد كبير من الدقائق.

### 2-2-3-3-9 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:
  - أ- **التضخم العضلي:** هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي إلى زيادة في حجمها.
  - ب- **الضمور العضلي:** يعني أن هناك تناقصا في الحجم والقوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الإصابة والمرض.
- **القوة العضلية النسبية:** هي القدرة التي يمكن أن يخرجها الفرد الرياضي نسبة إلى وزن جسمه.

### 2-2-3-3-10 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.

### 2-2-3-4 المرونة:

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

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

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف بأبسط صورها بمدى الحركة في م فصل أو عدة مفاصل. (عباس أبو زيد، 2005، ص:265).

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

### 2-2-3-4-1 تعريف المرونة

- يعرفها "محمد صبحي و أحمد كسري" نقلا عن "زاتسيوريسكي" القدرة على أداء الحركات لم دى واسع.

- ويعرفها "عصام عبد الخالق" بأنها هي أقصى مدى حركي ممكن المفصل معين، ويمكن تعريفها كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى. (عصام الدين، 1990، ص: 175).

- ويعرفها أيضا بأنها مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من الفاعل.

## 2-2-3-4 أهمية المرونة:

- تسهيل اكتساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- تساهم في الاقتصاد في الطاقة و الإقلاع من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالية.
- دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلاع من احتمال التقلص العضلي.
- تساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

## 2-2-3-4 أنواع المرونة: (المقصود، 1997، ص: 222-223).

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

أ- مرونة إيجابية.

ب- مرونة قصرية .

بالنسبة للعمل العضلي:

أ- مرونة ديناميكية.

ب- مرونة إستاتيكية .

فيما يلي تعريف كل نوع:

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

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

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

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

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

فائض المرونة فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي و السلبي . (شحاتة، 2006،

ص:253).

## 2-2-3-4 خصائص المرونة:

إن أهم خصائص المرونة هي:

- يجب ملاحظة أنه ليس بالضرورة أن يكون هناك ارتباط بين مستوى المرونة الثابتة والمتحركة، بمعنى أن تحسن مستوى المرونة الثابتة لا يعني بالضرورة تحسن المرونة المتحركة.
- يعتبر مستوى المرونة الثابتة أساسا هاما لرفع مستوى المرونة المتحركة غير أن هذا يتطلب إعدادا خاصا وموجها ليس فقط في اتجاه تنمية المرونة و عناصرها ولكن أيضا من خلال تنمية صفات أخرى قد يكون لها تأثيرها على المرونة.
- يلاحظ أن مرونة مفصل معين لا تعني بالضرورة اكتساب نفس الدرجة في مستوى المرونة لمفصل آخر.
- تتأثر المرونة بطبيعة التركيب التشريحي للمفصل، وفي حالة تنفيذ الفرد لحركاته العادية، فإنه يستخدم جزءا قليلا من الإمكانيات الحركية للمفصل، غير أن الأداء التنافسي في مختلف الأنشطة الرياضية يتطلب درجة عالية من المرونة بحيث يمكن أن تصل إلى 85 - 95 % أو أكثر من إمكانيات المفصل التشريحية.
- يتركب المفصل من أنسجة مختلفة تحدد إمكانياته التشريحية، ويساعد التدريب الرياضي على تحسين المكونات المطاطية بالمفصل الدائرة حول المفصل والأربطة. (لوكية يوسف إسماعيل، 2018، ص: 70).

## 2-2-3-5 الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة و التوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تناخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجي المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها ، يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة، وعلى ذلك فلتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية . (عصام الدين عبد الخالق، 1990، ص: 272-273).

### 2-2-3-5-1 تعريف الرشاقة :

- يعرفها "عصام عبد الخالق" بأن الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جدا، بإدلة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي.

- وعرفها السيد عبد المقصود من "هيرتز" بأنها القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه و أيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة . (عماد الدين، 2003، ص: 280).

وعليه يمكن أن نقول أن الرشاقة في التوافق الجيد الحركات التي يقوم بها الفرد.

### 2-2-3-5-2 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 محمود مختار، 1988، ص: 69).

**خلاصة:**

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجيد لها، كما أن اللاعب أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو من ناحية التحضير البدني.

إذ يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بديناً، حيث ينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، وذلك بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها عاملاً أساسياً في التكوين البدني للفرد ولعل هذه الأهمية مستمدة مما توصل إليه البحث العلمي المستفيض عن أثر اللياقة البدنية على الإنسان ككل، ومن أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة، الرشاقة، المرونة ومعرفة كيفية تنميتها.

## الفصل الرابع:

## منهجية البحث

**تمهيد:**

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين.

**4- منهجية البحث:****4-1 منهج البحث المتبع في الدراسة:****4-1-1 المنهج الوصفي:**

كلمة المنهج تعني الطريق والسييل فهو فن التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقاً، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمدها الباحث للوصول إلى هدفه المنشود. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2013، ص: 65).

إن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب، قد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي لطبيعة المشكلة المطلوب دراستها، وانطلاقاً من إشكالية الدراسة التي تستهدف دراسة الفروق في عناصر اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة فإن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توحد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك للوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل ما هو جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالات والمعزى بالنسبة للمشكلة المطروحة.

**4-2 متغيرات الدراسة:****4-2-1 المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، وفي دراستنا يتمثل في عناصر اللياقة البدنية.

**4-2-2 المتغير التابع:**

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغيرات الأخرى تظهر نتائج على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو الأداء حسب مستوى المنافسة.

**4-3 مجتمع الدراسة (البحث):**

بما أن دراستنا تتمحور حول دراسة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء حول مستوى المنافسة في كرة القدم، فإن مجتمع دراستنا تمثل في أندية كرة القدم لولاية المدية الناشطة ضمن الرابطة الجهوية وعددها 7 (الجهوي الأول: 3 / الجهوي الثاني: 4) والأندية الناشطة ضمن الرابطة الولائية وعددها 14.

**4-3-1 عينة الدراسة:**

أما فيما يخص عينة البحث فيجب أن تكون نموذجاً يشمل ويعكس جانبا أو جزءا من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث بحيث تمثل صفاته المشتركة. (عامر إبراهيم قنديلجي، 2012، ص:186).

وهذا يعني أن العينة هي جزء من الكل، وفي هذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية تمثلت عينة الدراسة في لاعبي نادي قصر البخاري (أ) الناشط في الرابطة الجهوية وعددهم 25 ونادي قصر البخاري (ب) الناشط في الرابطة الولائية وعددهم 23.

**4-4 الدراسة الاستطلاعية:**

-تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في نادي قصر البخاري الناشط في الرابطة الجهوية وكذا نادي ... الناشط في الرابطة الولائية وذلك من أجل الاطلاع على الإمكانيات وكذا ظروف التي تحيط بالعمل.

**4-5 أداة الدراسة:**

- بطارية الاختبارات.

**5-5 الصدق الثبات والموضوعية:**

نظرا للظروف الصحية التي تمر بها البلاد (كوفيد19) تعذر إجراء دراسة هذه الخصائص السيكومترية.

## 5-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

نظرا لعدم تطبيق بطارية الاختبارات تعذر علينا حساب المعاملات الإحصائية المتمثلة في:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- اختبار T.

- معامل الالتواء.

- التحليل العائلي.

# الفصل الخامس:

## تحليل ومناقشة النتائج

## 5- مناقشة الفرضيات في ظل الدراسات السابقة:

## 5-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- توجد فروق في صفة التحمل بين أندية المدينة لكرة القدم حسب مستوى المنافسة المرتبطة بالأداء لصالح أندية الرابطة الجهوية.

يعتبر التحمل من الصفات الأساسية للياقة البدنية الواجب توفرها في لاعب كرة القدم، فهذا الأخير عندما يمتلك هذه الصفة يستطيع أداء مباراة بقدراته البدنية والمهارية بكفاءة دون هبوط في المستوى أو تطراً عليه علامات التعب الذي يؤثر على استمرار الأداء بالشكل المطلوب، أما عندما تكون هذه الصفة ضعيفة لدى اللاعب فتصبح حركاته غير متناسقة وتكثر الأخطاء في الأداء أثناء المقابلة، فهو من الصفات التي تصنع الفارق أثناء المباريات وهذا ما أثبتته عدة دراسات على غرار دراسة "بن عيسى فيصل 2016/2015" و آخرون حيث توصلت إلى وجود فروق في صفة التحمل بين اللاعبين.

وبالتالي تحققت الفرضية الأولى.

## 5-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

- توجد فروق في صفة السرعة بين أندية المدينة لكرة القدم حسب مستوى المنافسة المرتبطة بالأداء لصالح أندية الرابطة الجهوية.

إن السرعة من أهم الصفات التي يجب على لاعب كرة القدم الاتصاف بها حيث تعتبر من الصفات البدنية التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي، فهي تساعد على إنجاز الهجمات المرتدة، وقطع الكرة من الخصم، ومهاجمة الكرة.. وغيرها من المهارات، وقياسها يعتبر من أهم المحاور التي يجب على المدرب أن يأخذها بعين الاعتبار، وتعد السرعة من العوامل الحاسمة التي تؤثر على المباراة، بل إن أي تطور نسمع عنه في اللعب غالباً ما يكون عامل السرعة ورائه، كما أن الكثير من المواقف الدفاعية والهجومية طوال المباراة يكون لعامل السرعة الحد الفاصل في ترجيح أحد اللاعبين على غيره، وهذا ما أكدته دراسة "جورج كازورلا 2006" وآخرون، حيث مكنت هذه الدراسات من الكشف عن مختلف الفروق في السرعة بين اللاعبين وهذا ما يتطابق مع فرضيتنا.

وبالتالي تحققت الفرضية الثانية.

## 3-5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق في صفة القوة بين أندية المدينة لكرة القدم حسب مستوى المنافسة المرتبطة بالأداء لصالح أندية الرابطة الجهوية.

تلعب صفة القوة دورا مهما في رياضة كرة القدم ونراها واضحة من خلال أداء اللاعب أو الفريق لمهارات هذه اللعبة، ولا يوجد أي نشاط بدني رياضي يمكنه الاستغناء عن القوة، لما لها من دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة، كما أنها أحد مكونات اللياقة البدنية الضرورية للعبة كرة القدم حيث يتوقف عليها أداء معظم الجوانب المهارية والخططية، فهي أحد العناصر الهامة التي تساعد اللاعب في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتعد من أهم متطلبات حركة لاعب كرة القدم، يجب على كل لاعب أن تتوفر لديه القدرة لكي يصبح لاعبا فعالا في فريقه، وبالرجوع إلى نتائج دراسة "قاسي عبد المالك 2013/2012" لاحظنا أن هناك فروق في اختبارات القدرة بين اللاعبين وهو ما يتوافق مع دراسة "جورج كازورلا 2006".

وهذا ما يتوافق مع فرضيتنا

## 4-5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

- توجد فروق في صفة المرونة بين أندية المدينة لكرة القدم حسب مستوى المنافسة المرتبطة بالأداء لصالح أندية الرابطة الجهوية.

تعتبر المرونة من الصفات البدنية الهامة حيث تعتبر عاملا بنديا أساسيا لإتقان الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم وهي أحد العوامل المحددة والرئيسية لانجاز المهارات المختلفة خلال المباراة وتظهر في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل عاليا لاستلام الكرة والسيطرة عليها أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر ومرجحة اللاعبين لأداء رميات التماس وفي جميع الأداءات التي لا تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب والتمرير وخاصة أثناء الجري.

بالإضافة إلى كونها أحد أهم العوامل الهامة لوقاية جسم اللاعب من الإصابات كالإلتواءات في المفاصل وانقطاع الأربطة، كما تساهم المرونة في تنمية الصفات البدنية الأخرى والتي تتسم بدورها في رفع مستوى الأداء الحركي للاعب، كما تلعب دورا هاما كصفة بدنية في أداء اللاعب للأداء المطلوب منه، فبدون مرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة، وبالتالي قد يتعرض اللاعب للإصابة حيث تساعد المرونة على الإقلال من إصابة اللاعبين بالتمزقات والتقلصات العضلية.

وبالتالي الفرضية الرابعة تحققت، حيث يختلف عنصر المرونة من لاعب إلى آخر وهذا ما أكدته دراسة "بوحاج مزيان 2012/2011".

#### 5-5 مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

- لا توجد فروق في صفة الرشاقة بين أندية المدينة لكرة القدم حسب مستوى المنافسة المرتبطة بالأداء.

تعد صفة الرشاقة من عناصر اللياقة البدنية الهامة في جميع الأنشطة الرياضية والبدنية، ولها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم بصفتها تتطلب تكرار تغيير اتجاه الجسم للانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف، وتحدد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه لتوازنه كالأصطدام، وتساعد على الأداء الناجح للمهارات في كرة القدم.

حيث أظهرت دراسة "بن عيسى فيصل 2016/2015" و "خشعي حمزة 2015/2014" وجود فروق بين اللاعبين من حيث الرشاقة وهذا ما يتنافى مع فرضيتنا.

وبالتالي لم تتحقق الفرضية الخامسة.

## الاستنتاج العام:

من خلال ما درسنا سابقا في هذا البحث وفي ضوء النتائج التي تمخضت عليها الدراسة ضمن حدود العينة و في ضوء نتائج الدراسات السابقة توصل الباحثان إلى ما يلي:

- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة التحمل لصالح أندية الرابطة الجهوية.

- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة السرعة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة القوة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

- توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة المرونة لصالح أندية الرابطة الجهوية.

-لا توجد فروق بين أندية الرابطة الجهوية وأندية الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية المدية في صفة الرشاقة.

مما سبق يتأكد لنا صحة الفرضية العامة للدراسة والتي فحواها:

توجد فروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء وحسب مستوى المنافسة في كرة القدم لأندية ولاية المدية.

## توصيات واقتراحات:

بوصول الدراسة إلى نهايتها وبالنظر إلى الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في حدود إطار الدراسة يقترح الباحثان ما يلي:

- الفروق في الخصائص البدنية المتوصل إليها بين لاعبي كرة القدم تستدعي الاهتمام بهذه الاختلافات ومعرفة خصوصيات كل لاعب.
- التأكيد على أهمية إجراء الاختبارات البدنية وبشكل دوري للوقوف على مستوى اللاعبين وتقييم مسار التدريب.
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تنمية عناصر اللياقة البدنية و تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- الاعتماد على الاختبارات لتخطيط البرامج التدريبية.
- أن يتم تطوير عناصر اللياقة البدنية تحت ظروف مشابهة لظروف ممارسة نشاط معين.
- التوسع في إجراء دراسات مشابهة.
- إدراك أهمية اللياقة البدنية لمجال علمي وعملي في كل البرامج التدريبية.
- الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية و الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- اعتبار أن اللياقة البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لعناصر اللياقة البدنية.

## خاتمة:

من منطلق أن من أهداف التدريب في رياضة كرة القدم تنمية وتطوير الصفت البدنية و المهارات الأساسية، اللذان يرتبطان ببعضهما ارتباطا وثيقا، فلا يمكن للاعب كرة القدم إتقان المهارات الأساسية إذا افتقر للصفات البدنية الضرورية.

والمتابع لمباريات كرة ال قدم يلاحظ التأثير الكبير لعناصر اللياقة البدنية على نتائج المباريات خاصة في المراحل الأخيرة للعب و التي تعطي غالبا الفريق الذي يتم تع لاعبه بلياقة بدنية أحسن الأفضلية على الفريق المنافس.

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

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

أثبتت الدراسات النظرية أن استخدام التدريب الجيد يؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل ترجح التقدم الذي عرفته كرة القدم الراجع بالأساس إلى إعداد وتطوير المدرب واللاعب من خلال توفير وبناء برامج تدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي فالحرص التدريبية تبنى لتحسين قدرات اللاعب وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

حيث تدرج بحثنا في هذا السياق إذ كان الهدف من خلاله معرفة الفروق بين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

وعلى ضوء النتائج تم التوصل إلى أنه توجد فروق في عناصر اللياقة البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) المرتبطة بالأداء حسب مستوى المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

[Tapez un texte]

المراجع

- المراجع العربية:

- 1- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (1994): فسيولوجيا التدريب الرياضي-دار الفكر العربي- مصر.
- 2- أبو العينين محمود ومفتي إبراهيم (1986): الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم - الطبعة 2- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 3- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي- الطبعة 1- دار الفكر العربي.
- 4- أحمد صقر عاشور (1986): إدارة القوى العاملة الأسس السلوكية وأدوات البحث التطبيقي - الإسكندرية- الدار الجامعة.
- 5- أحمد صلاح قرعة(2007): نظريات في التدريب الرياضي- جامعة أسيوط- القاهرة.
- 6- أحمد علي خليفة - التقويم والاختبارات - قسم التربية البدنية - الكلية الجامعية بالقنفذة - جامعة أم القرى- السعودية.
- 7- أحمد ماهر (2003): الاختبارات واستخدامها في إدارة الموارد البشرية والأفراد - الدار الجامعية- الإسكندرية.
- 8- أحمد محمد خاطر، علي فهمي بيك (1980): القياس في مجال الرياضة- الطبعة 2- دار المعارف- القاهرة.
- 9- أحمد يعقوب النور (2007): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس - بدون طبعة - الجنادرية للنشر والتوزيع- الأردن.
- 10- أحمد يوسف متعب الحساوي (2014): مهارات التدريب الرياضي- دار صفاء للنشر والتوزيع- عمان.
- 11- أسامة كامل راتب (1998): علم نفس الرياضية- الطبعة 2- دار الفكر العربي- القاهرة.

- 12- أسامة كامل راتب (1994): الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 13- السيد عبد المقصود (1997): نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة)-مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 14- السيد عبد المقصود (1978): نظريات التدريب الرياضي -الأسس العامة-الجزء الأول - مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 15- المعجم الوسيط (2000): الطبعة 01- الجزء الأول- دار الأحياء للتراث العربي- بيروت.
- 16- أمر الله البساطي (2001):الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم -دار الجامعة الجديدة للنشر - القاهرة.
- 17- أمين أنور الخولي وآخرون (2005): دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 18- بطرس رزق الله، وآخرون (1989): الجديد في تدريب كرة القدم - الطبعة 2- دار المعارف- القاهرة.
- 19- حسانين محمد صبحي، أحمد كسري (1998): موسوعة التدريب الرياضي - الطبعة 1- دار الكتاب للنشر - مصر.
- 20- حسانين محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - الجزء 1- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 21- حسن السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم-الطبعة الأولى- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية-الإسكندرية-مصر.
- 22- حسن عبد الجواد (1988): كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي -دار العلم للملايين-الطبعة 7-لبنان.

- 23- حسين قاسم حسن (1998): أسس التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة 1- عمان.
- 24- حنفي محمود مختار (1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - بدون طبعة - دار الفكر العربي-مصر.
- 25- حنفي محمود مختار، مفتي إبراهيم حماد (1989): الإعداد البدني في كرة القدم - دار زهران - القاهرة.
- 26- خالد جمال السيد (2016): الأحمال في كرة القدم - دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر - الطبعة 1- الإسكندرية.
- 27- رشيد فرحات وآخرون- 1999. موسوعة كنوز المعرفة الرياضية- الطبعة 2- دار النظير عبور- بيروت.
- 28- رومي جميل (1986): كرة القدم- الطبعة 1- دار النفائس -لبنان.
- 29- ريسان خريبط مجيد (1995): تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي والتدريب الرياضي - مكتبة نون للتحضير الطباعي- بغداد.
- 30- ريسان خريبط، نجاح مهدي شلس (2002): التحليل الحركي - الطبعة 2- الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع-الأردن.
- 31- زكي محمد حسن(1995): المدرب الرياضي- دار الناشر للمعارف- الإسكندرية.
- 32- سالم مختار- كرة القدم لعبة الملايين(1988): الطبعة 2- مكتبة المعارف- بيروت.
- 33- سلامة إبراهيم أحمد (2000): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية - منشأة المعارف - طرابلس.
- 34- صلاح الدين محمود علام (1997): دليل المعلم في تقويم الطلبة في الدراسات الاجتماعية - دار الفكر العربي- القاهرة.
- 35- صلاح الدين عبد الباقي (2002): الجوانب العلمية والتطبيقية في إدارة الموارد البشرية في المنظمات- الدار الجامعية للنشر والتوزيع- الإسكندرية.

- 36- طلحة حسام الدين وآخرون (1997): الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي- الطبعة 1- مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 37- طه إسماعيل وآخرون (1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق- دار الفكر العربي-مصر.
- 38- عادل عبد البصير (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - مركز الكتاب للنشر - مصر.
- 39- عامر إبراهيم قنديلجي (2012): منهجية البحث العلمي- دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع- عمان.
- 40- عصام الدين عبد الخالق (1990): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)- دار الفكر العربي- القاهرة.
- 41- علي حسن أبو جاموس (2012): المعجم الرياضي - دار أسامة للنشر والتوزيع - الطبعة 1- الأردن.
- 42- علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والإحصاء في المجال الرياضي - مكتب الطيف للطباعة - القادسية.
- 43- علي فهمي البيك (2008): أسس إعداد لاعبي كرة القدم- منشأة المعارف- الإسكندرية.
- 44- عماد الدين عباس أبو زيد (2005): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية(نظريات-تطبيقات)- الطبعة 1- منشأة المعارف جلال وشركائه.
- 45- غازي صالح محمود (2011): كرة القدم(المفاهيم-التدريب)- الطبعة 1- مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع- الأردن.
- 46- فليب مورس (1997): مهارات كرة القدم حول العالم-شركة فيليب مورس-لبنان.
- 47- قاسم المندلاوي وآخرون (1989): الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية - دار الكتابة للطباعة والنشر - بغداد.
- 48- قاموس المنجد في اللغة والإعلام (1997): الطبعة 3- دار الشروق- بيروت.

- 49- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون (2002): القياس والتحليل والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) - الطبعة 1- مركز الكتاب للنشر - مصر.
- 50- كمال درويش، محمد حسنين (1984): التدريب الدائري - دار الفكر العربي - مصر.
- 51- لمجد محمد السديري (2009): علم التدريب الرياضي - كلية التربية البدنية - السعودية.
- 52- ليلي السيد فرحات (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية - الطبعة 2- مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 53- ليلي عبد العزيز زهران (1999): الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية - دار زهران - القاهرة.
- 54- مأمور بن حسن آل سلمان (1998): كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية - الطبعة 2- دار ابن حزم - بيروت.
- 55- محمد إبراهيم شحاتة (2006): أساسيات التدريب الرياضي - المكتبة المصرية للنشر - الإسكندرية.
- 56- محمد السيد علي (2002): تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية - دار الفكر العربي - القاهرة.
- 57- محمد حسن علاوي (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية - الطبعة 01 - دار الفكر العربي - مصر.
- 58- محمد حسن علاوي (2004): مدخل في علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - الطبعة 4- القاهرة.
- 59- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (1989): اختبارات الأداء الحركي - الطبعة 2- دار الفكر العربي - القاهرة.
- 60- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي - الطبعة 2- دار الفكر العربي - القاهرة.
- 61- محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي - دار المعارف - الطبعة 3- القاهرة.
- 62- محمد حسن علاوي (1983): علم التدريب الرياضي - دار المعارف - الطبعة 9- القاهرة.

- 63- محمد رضا الوقاد(2003): التخطيط الحديث في كرة القدم- الطبعة1- دار الوفاء- القاهرة.
- 64- محمد صبحي حسنين (1998): القياس والتقويم في التربية البدنية - دار الفكر العربي - الطبعة1- القاهرة.
- 65- محمد صبحي حسين (1997): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية -الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس- مطبعة روز اليوسف- القاهرة.
- 66- محمد علال(1995): التربية البدنية للخدمات الاجتماعية- دار النهضة العربية.
- 67- محمد نصر الدين رضوان (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية - الطبعة 1- مركز الكتاب للنشر - القاهرة.
- 68- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين (1992): الشاطئ-نظريات وطرق التربية البدنية -ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر.
- 69- مصطفى السايح محمد، صلاح انس محمد (2009): الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت - دار الوفاء للطباعة والنشر-الإسكندرية.
- 70- مصطفى باهي، صبري عمران (2007): الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية - الطبعة 1- مكتبة الانجلو مصرية-القاهرة.
- 71- مصطفى حسين باهي وآخرون - البحث العلمي في المجال الرياضي - الطبعة1- مكتبة الأنجلو مصرية- القاهرة- 2013.
- 72- مصطفى كامل وآخرون(1999):الحكم العربي وقوانين كرة القدم- مركز الكتاب للنشر- القاهرة.
- 73- مفتي إبراهيم حماد (1998): التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)- دار النشر العربي- القاهرة.
- 74- مفتي إبراهيم حماد(1996): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة- الطبعة 1- دار الفكر العربي- مصر.
- 75- مفتي إبراهيم حماد(1992):الإعداد والمباراة للاعبين كرة القدم-دار الفكر العربي- القاهرة.

- 76- مفتي إبراهيم حماد(2001): التدريب الرياضي الحديث-الطبعة الثانية-دار الفكر العربي- القاهرة.
- 77- مفتي إبراهيم حماد (1994):الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم -دار الفكر العربي-القاهرة.
- 78- موفق أسعد محمود(2009): الاختبارات والتكتيك في كرة القدم- الطبعة 2- دار دجلة- عمان.
- 79- موفق مجيد المولى (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم(فسيولوجيا- تدريب- مناهج- خطط)- الطبعة1- دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 80- موفق مجيد ملولي(1996): الإعداد الوظيفي لكرة القدم-دار الفكر-لبنان.
- 81- مؤنس رشاد الدين(2000): المرام في المعاني والكلام- الطبعة1- دار الراتب الجامعي- بيروت.
- 82- ناهد راسن سكر (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية - الدار العلمية للنشر والتوزيع- الأردن.
- 83- ناهدة عبد زيد (2008): أساسيات التعلم الحركي - الطبعة 1- دار الضياء للطباعة والتصميم - النجف.
- 84- نبراس يونس محمد آل مراد (2007): الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية - العراق للمطبوعات الجامعية- العراق.
- 85- نزار مجيد طالب(1983): علم النفس الرياضي- دار الحكمة للنشر والتوزيع- بغداد.
- 86 هالة مصطفى إبراهيم(2008): فيسيولوجية المنافسة الرياضية- الطبعة4- دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر- الإسكندرية.

الرسائل والمجلات العلمية:

- 87- ابراهيمي رشيد(2019/2018): اقتراح برنامج إرشادي لخفض مستوى القلق أثناء اختبارات التربية البدنية وانعكاسها على مستوى الأداء الرياضي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر3.
- 88- أحمد علي خليفة - التقييم والاختبارات - قسم التربية البدنية - الكلية الجامعية القنفذة- دون سنة- جامعة أم القرى- السعودية.
- 89- اللجنة الاولمبية البحرينية(2011): اختبارات اللياقة البدنية- الطبعة1- البحرين.
- 90- بوفولة بوخميس - بطارية لتشخيص صعوبات التعلم (التعريف والدور) - مجلة شبكة العلوم النفسية العربية- العدد24- 2009.
- 91- حجاج سعد(2018/2017): مدى تأثير عملية الإرشاد النفسي على الأداء الرياضي والتحصيل الدراسي معا- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر3.
- 92- حريزي عبد الهادي(2007/2006): اقتراح بطارية اختبار لتحديد وتقييم درجات معيارية لانتقاء لاعبي كرة القدم أشبال(15-17سنة)- رسالة ماجستير - جامعة الجزائر.
- 93- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق (1997): كرة القدم-المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية-جامعة مستغانم.
- 94- سربوت عبد المالك، بونشادة ياسين، عتاب إبراهيم(2018): فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة فئة 17-19 سنة- مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية- العدد33.
- 95- صفية منصور سلطان، أميرة عبد الفتاح(1981): مجلة بحوث التربية الرياضية- المجلد 3- العدد الأول.
- 96- عباسي صدام(2017/2016): دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي- مذكرة ماستر أكاديمي - المسيلة.

- 97- عباسي ياسين (2018/2017): أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر.
- 98- عبد القادر برقوق، عباسية نجيب (2017): التدريب الرياضي في كرة القدم أثناء مرحلة المنافسات بين حمل التدريب وحامض اللاكتيك- مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية- العدد 31- الجزائر.
- 99- قاسمي عبد المالك (2013/2012): بناء عاملي لبطارية اختبار بدنية وحركية للاعبين كرة القدم صنف ناشئين وأواسط (16-17) سنة وأواسط (أقل من 20 سنة) لفرق الرابطة المحترفة لولاية قسنطينة - مذكرة ماجستير - جامعة قسنطينة 2.
- 100- قرينيش وهيبة (2010/2009): تأثير إستراتيجية الإدارة الرياضية على الأداء الرياضي -مذكرة ماجستير-جامعة دالي إبراهيم.
- 101- لوكية يوسف إسماعيل (2018): التقييم المورفو وظيفي كأداة مراقبة لمستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم أندية الشرق الجزائري- درجة أولى وثانية محترفة- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر 3.
- 102- محمد ثابت (2015): الأداء الرياضي في ظل العمليات العقلية المعرفية وبعض نظريات سمات الشخصية- مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي- العدد 4.
- 103- محمد زروال (2018/2017): بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية- أطروحة دكتوراه- جامعة محمد خيضر - بسكرة.
- 104- محيمدات رشيد (2012): مدى تأثير ممارسة رياضة كرة القدم على سلوك اللاعبين أثناء المباريات- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر 3.
- 105- مخازني سيدعلي (2015/2014): علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة- فئة الاكابر- مذكرة ماجستير- جامعة البويرة- الجزائر.
- 106- مداني محمد (2016/2015): التوافق النفسي والتماسك الاجتماعي وتأثيرهما على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم القسم المحترف الأول الثاني- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر 3.
- 107- عزيزي إبراهيم (2018/2017): أهمية إقتراح برنامج إرشادي لتخفيف قلق المنافسة ومدى انعكاسه على مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم صنف 18\*20 سنة- أطروحة دكتوراه- جامعة الجزائر 3.

– المراجع باللغة الأجنبية:

- 108- Alderman r.b (1986): manuel de psychologie du sport- vigot- paris.
- 109- Alexandre Dellal (2008): De l'entraînement a la performance en football- Edition De boerck- Bruxelles.
- 110- Alexandre Dellal (2013): une saison de préparation physique en football- édition De boeck- Bruxelles.
- 111- Aped najem(1998): l'entraînement sportif -édition A.A.C.Batna-Alger.
- 112- DAUTY, M et JOSSE, M. potiron. (2004): Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests iso cinétiques du genou- vol 19- no 2.
- 113- Georges Cazorla, Luc Leger (1993): comment évaluer et développer vos capacités aérobies- association recherche et évaluation en activité physique et en sport- edition.
- 114- Jean- Pierre Famose (1993): Cognition et performance- Edition INSEP publication- Paris.
- 11-5 Raymond Thomas (1994): La Préparation psychologique du sportif- Edition Vigot- 2eme Ed- paris.
- 117- Theleder.mr (1983):. Manuel de l'éducation sportif- Edition vigot- paris.
- 118- Thill. Erioux (1991): compétition sportive et psychologie- Ed Vigot- Paris.
- 119- R-telman, Jsimo(1991) : Football performance- édition amphora- paris.