

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: التربية البدنية والرياضية

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة

مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع:

واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي دراسة ميدانية
شملت المحضرين البدنيين الناشطين في القسم الوطني الثاني شرق.

إعداد:

- اسم ولقب الطالب: طالب خالد
- اسم ولقب الطالب: بن سعادة محمد أمين

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	جامعة الانتماء	الصفة
حداد إبراهيم	أستاذ مساعد أ	عنابة	رئيسا
بن حركات محمد الصالح	أستاذ محاضر أ	عنابة	مشرفا
مفتي محمد	أستاذ مساعد أ	عنابة	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

علمة شكر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات
في البداية نحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات
الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف بن حركات محمد الصالح الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم
بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التربية البدنية و الرياضية على
صبرهم معنا طوال مدة دراستنا،
والى كل المحضرين البدنيين على المساعدات
التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل [ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما]
إلى من سهر الليالي من أجل تربيتي وإسعادي إلى من اجتهد في زرع الأخلاق الحميدة
وعلماني معنى الصبر والثقة إلى من أدعو الله أن يطيل أعمارهما
ويديم عليهما الصحة والعافية إلى **أمي الحنونة** **وأبي العزيز**
إلى كل إخوتي وأخواتي وأقاربي وأصدقائي وإلى كل من هم في القلب ولم يكتبهم قلمي
تحياتي خالد

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل [ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما]
إلى من سهر الليالي من أجل تربيتي وإسعادي إلى من اجتهد في زرع الأخلاق الحميدة
وعلماني معنى الصبر والثقة إلى من أدعو الله أن يطيل أعمارهما
ويديم عليهما الصحة والعافية إلى **أمي الحنونة** **وأبي العزيز**
إلى كل إخوتي وأخواتي وأقاربي وأصدقائي وإلى كل من هم في القلب ولم يكتبهم قلمي
تحياتي محمد أمين

الفهرس

أ	كلمة شكر
ب	إهداء
ت	الفهرس
د	قائمة الجداول
ر	قائمة الأشكال
س	ملخص الدراسة باللغة العربية
ش	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
01	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
الصفحة	
04	1- مشكلة الدراسة
05	2- فرضيات الدراسة
06	3- أهمية الدراسة
07	4- أهداف الدراسة
08	5- أسباب اختيار الموضوع
09	6- الدراسات السابقة والمرتبطة
12	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: الوسائل التكنولوجية الحديثة	
18	تمهيد
19	1 / تعريف التكنولوجيا

19	2/ تطور مفهوم التكنولوجيا
20	3 / مراحل تطور التكنولوجيا
20	4 / أنواع التكنولوجيا
22	5 / خصائص التكنولوجيا
22	6 / الخصائص و المميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي
23	7 / أهمية الوسائل التدريبية الحديثة
23	8/ مجالات استخدام الوسائل التكنولوجية
25	9/ أهم التقنيات الرياضية التي تعتمد على تكنولوجيا المعلومات
27	10/ أجهزة إلكترونية حديثة لمعرفة قدرات اللاعب الفسيولوجية
28	11 جهاز GPS
30	12 جهاز Lactate pro
32	13 جهاز MYOTEST
35	14 جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس
37	15 جهاز polar H10
39	16 العلاقة بين التكنولوجيا و التدريب الرياضي
40	17 المعايير التي تواجه التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي
41	خلاصة
الفصل الثاني : التدريب البدني الرياضي	
43	تمهيد
44	1/ نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي
45	2/ مفهوم التدريب الرياضي
46	3 / أهمية التدريب الرياضي
46	4 / أهداف التدريب الرياضي
47	5 / مبادئ التدريب الرياضي

48	6/ خصائص التدريب الرياضي
50	7/ مجالات التدريب الرياضي
53	8/ أسس التدريب الرياضي
54	9/ مراحل التدريب الرياضي
54	10/ آثار التدريب الرياضي
56	خلاصة
الفصل الثالث : التحضير البدني الرياضي	
58	تمهيد
59	1/ لمحة عن التحضير البدني
59	2/ مفهوم التحضير البدني
60	3/ مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
60	4/ مدة التحضير البدني
61	5/ أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
62	6/ مفهوم الإعداد البدني
63	7/ أقسام الإعداد البدني
63	8/ مرحلة الإعداد البدني العام
67	9/ مرحلة الإعداد البدني الخاص
68	10/ التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
69	11/ مرحلة الإعداد للمباريات
69	12/ التحضير التقني والتكتيكي
70	13/ التحضير النفسي والنظري
70	14/ الصفات البدنية
70	15/ تعريف اللياقة البدنية
71	16/ مكونات اللياقة البدنية

72	17/ أسس بناء برامج التحضير البدني
73	خلاصة
	الفصل الرابع : المدرب الرياضي
75	تمهيد
76	1/ مفهوم المدرب الرياضي
76	2/ مدرب كرة القدم
77	3/ أشكال و أنواع المدربين
78	4/ شروط ممارسة مهنة التدريب
80	5/ تقسيمات (مستويات) المدربين
80	6/ دور المدرب العام
81	7/ شخصية المدرب ومواصفته
81	8/ خصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح
82	9/ حقوق المدرب
83	10/ واجبات المدرب الرياضي
85	11/ إعداد وتكوين المدرب الرياضي
86	12/ وظائف المدرب الرياضي
87	13/ السمات الشخصية للمدرب الرياضي
88	14/ مميزات مدرب كرة القدم
88	15 / المدرب الرياضي كقائد
89	16/مدرب كرة القدم والقيادة
90	17/ الأنماط الشائعة للمدرب الرياضي
91	18/ سلوك المدرب الرياضي
94	خلاصة
	الجانب التطبيقي : الفصل الأول: إجراءات البحث
97	تمهيد

98	1/ الدراسة الاستطلاعية
98	2/ المنهج العلمي المستخدم
99	3/ تحديد المجتمع الأصلي للبحث
99	4/ تحديد عينة البحث
103	5/ أدوات الدراسة
103	6/ الخصائص السيكومترية
108	7/ المجال الزماني و المكاني
109	8/ متغيرات البحث
109	9/ إجراءات التطبيق الميداني (المعالجة الإحصائية)
110	10 صعوبات البحث
111	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج الدراسة	
113	1/ عرض وتحليل النتائج الدراسة
150	2/ مناقشة نتائج الدراسة
155	3 / الاستنتاج العام
156	4/ اقتراحات والتوصيات
158	5/ خاتمة
160	قائمة المراجع
167	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
100	يمثل نتائج إجابات العينة على اسئلة محور خصائص عينة البحث	01
104	يمثل صدق الاتساق الخلي لفقرات المحور الاول	02
105	يمثل صدق الاتساق الخلي لفقرات المحور الثاني	03
106	يمثل صدق الاتساق الخلي لفقرات المحور الثالث	04
108	يمثل مستوى ثبات محاور الاستبيان	05
113	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الأول	06
113	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الأول	07
115	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الأول	08
116	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الأول	09
118	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الأول	10
119	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الأول	11
120	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الأول	12
122	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الأول	13
123	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الثاني	14
124	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الثاني	15
126	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الثاني	16
127	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الثاني	17
128	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الثاني	18

129	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الثاني	19
131	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الثاني	20
132	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الثاني	21
133	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 09 من المحور الثاني	22
134	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 10 من المحور الثاني	23
136	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الثالث	24
137	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الثالث	25
138	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الثالث	26
140	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الثالث	27
141	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الثالث	28
142	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الثالث	29
143	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الثالث	30
145	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الثالث	31
146	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 09 من المحور الثالث	32
147	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 10 من المحور الثالث	33
148	يمثل اجابات العينة على السؤال رقم 11 من المحور الثالث	34

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الرسم البياني	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)
29	01	شكل يمثل تقنية التحكم في الحمولة باستعمال الأقمار الصناعية GPS
30	02	شكل يمثل تقنية التحكم في الحمولة باستعمال الأقمار الصناعية GPS
32	03	شكل يمثل جهاز Lactate pr
34	04	شكل يمثل جهاز MYOTES
36	05	شكل يمثل جهاز التحفيز SP 8.0 من كوميك
39	06	شكل يمثل جهاز polar H10
88	07	شكل يمثل مخطط مميزات مدرب كرة القد
93	08	شكل يوضح انواع سلوك المدرب الرياضي
101	09	دائرة نسبية تمثل توزيع افراد العينة تبعا لمتغير السن
101	10	دائرة نسبية تمثل توزيع افراد العينة تبعا لمتغير المؤهل العلمي
102	11	دائرة نسبية تمثل توزيع افراد العينة تبعا لمتغير سنوات الخبرة
102	12	دائرة نسبية تمثل توزيع افراد العينة تبعا لمتغير نوع الشهادة
113	13	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الاول
114	14	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الاول
115	15	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الاول
117	16	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الاول
119	17	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الاول

120	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الاول	18
121	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الاول	19
122	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الاول	20
123	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الثاني	21
125	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الثاني	22
126	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الثاني	23
127	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الثاني	24
128	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الثاني	25
130	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الثاني	26
131	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الثاني	27
132	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الثاني	28
133	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 09 من المحور الثاني	29
135	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 10 من المحور الثاني	30
136	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 01 من المحور الثالث	31
137	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 02 من المحور الثالث	32
139	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 03 من المحور الثالث	33
140	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 04 من المحور الثالث	34
141	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 05 من المحور الثالث	35
142	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 06 من المحور الثالث	36
144	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 07 من المحور الثالث	37
145	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 08 من المحور الثالث	38
146	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 09 من المحور الثالث	39
147	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 10 من المحور الثالث	40
149	دائرة نسبية تمثل اجابات العينة على السؤال رقم 11 من المحور الثالث	41

ملخص الدراسة باللغة العربية

تهدفت هاته الدراسة إلى معرفة واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة لدى المحضرين البدنيين لكرة القدم في بعض أندية القسم الوطني الثاني شرق، ومعرفة دورها في تطوير عملية التدريب الرياضي في هذه الرياضة. و عليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة هذه الدراسة ، كما تم توظيف استمارة استبيان كأداة للدراسة حيث وزعت على عينة مكونة من 10 محضرين بدنيين من القسم الوطني الثاني ، و اظهرت النتائج ان المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية يستخدمون الوسائل التكنولوجية الحديثة في تطوير عملية التدريب الرياضي في كرة القدم. كما كشفت الدراسة أيضًا عن ان هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي، كما اظهرت دراستنا ان استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، وبناءً على النتائج المتحص عليها نوصى بتنفيذ عدة اقتراحات لتعزيز استخدام التكنولوجية الحديثة في تطوير التدريب الرياضي في كرة القدم. من بين هذه الاقتراحات: التوعية والتثقيف حول أهمية استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي، وتوفير المعدات والأجهزة التقنية المتطورة للمحضرين البدنيين واللاعبين لستخدامها في العملية التدريبية، وتقديم دورات تدريبية مخصصة لتعليم المحضرين البدنيين طرق استعمال التكنولوجية الحديثة في تطوير الجانب البدني والتكتيكي للاعبين .وقد واجهتنا العديد من الصعوبات للقيام بهذا البحث وتمثل اهمها في عدم إعتقاد العديد من الاندية على محضرين بدنيين ، و عدم إستجابة بعض المحضرين ورفض الإجابة عن الاستبيان ، و بعد المسافة بين أندية القسم الوطني الثاني وصوبة التنقل بين الاندية حيث لجئنا الى الاستبيان الالكتروني.

الكلمات المفتاحية: الوسائل التكنولوجية ، التحديات ، الجانب البدني والتكتيكي.

This study aimed to know the reality of the use of modern technological means among football physical trainers in some clubs of the second national division East, and to know their role in the development of the sports training process in this sport. Therefore, the descriptive-analytical method was used to fit the nature of this study, and a questionnaire was distributed to a sample of 10 physical therapists from the second national division, and the results showed that physical therapists active in the second division of the national championship use modern technological means to develop the process of sports training in football. The study also revealed that there are challenges facing physical trainers in the use of modern technologies in sports training, and our study showed that the use of modern technologies in training has a role in improving the physical and tactical aspect of football players, and based on the results obtained, we recommend the implementation of several suggestions to enhance the use of modern technologies in the development of sports training in football. Among these suggestions are: Awareness and education about the importance of using modern technological means in sports training, providing advanced technical equipment and devices for physical trainers and players to use in the training process, and providing specialized training courses to teach physical trainers how to use modern technology to develop the physical and tactical side of players. We faced many difficulties to carry out this research, the most important of which were the lack of reliance of many clubs on physical trainers, the non-response of some preparers and refusal to answer the questionnaire, the distance between clubs of the second national division and the difficulty of traveling between clubs where

Keywords: Technological means, challenges, physical and tactical aspect.

مقدمة



مقدمة:

إن تطور المجالات المرتبطة بالنشاط البدني وبخاصة المرتبط بالنخبة والمستوى العالي التنافسي الرياضي جاء نتيجة اعتماد التدريب الرياضي على العديد من العلوم النظرية والتطبيقية التي ساعدت على اعطاء الفاعلية والكفاءة لعمليات التدريب والارتقاء بالنتائج الرياضية وتحقيق الأرقام القياسية. وعلى الرغم من هذا التطور إلا أن البحوث والدراسات في المجال الرياضي ما تزال بحاجة إلى المزيد من المعلومات لغرض الوصول إلى الحقائق العلمية لأساسيات الأنشطة الرياضية ومن أهمها ما يتعلق بالأجهزة الوظيفية، إذ أنها تساعد في الحصول على معلومات علمية صحيحة تساعد في رفع كفاءة الرياضي وتطور مستواه. ويعد الأسلوب العلمي الصحيح أساس للوصول إلى أعلى مستوى في أي مجال كان ومن ضمنها الفعاليات الرياضية. ولهذا لا بد من استعمال وسائل تكنولوجية حديثة لمعرفة ما يحصل من تقدم بسبب تطبيق البرامج التدريبية . وأن التقويم الصحيح للأثر التدريبي يضمن للقائم بالعملية التدريبية من بلوغ نتائج دقيقة يمكن الاعتماد عليها في توزيع التحميل في الحصص التدريبية.

كما أصبحت التكنولوجيا الحديثة في رواق التسابق لتنمية و تحسين النتائج الرياضية خاصة منها التنافسية، كما أنها أصبحت موافقة للتطور الرياضي كأدوات لتحسين الأداء ومنه النتائج الجيدة في نطاق التنافس النخبوي، التكنولوجيا الحديثة أضحت بدون شك سمة مرتبطة بعالم الرياضة بشكل طردي، ونشهد في العالم الحالي فروقا واضحة من حيث النتائج اذا ما تعلق بالرياضات التي تستعين بالآليات الحديثة كوسائل لبلوغ الهدف، أما بالنسبة للباحثين فإن الوسائل التقنية والتكنولوجية الحديثة تكفل للباحثين الحصول على معطيات دقيقة ومضبوطة تكفل لهم حسن التقدير و التنظيم لأجل بلوغ الأهداف المرجوة.

لذا فإن كرة القدم وتطورها لن تستطيع الاستغناء عن الوسائل التكنولوجية الحديثة التي أصبحت تعتبر الحلقة الرسمية لسير الجيد للمباراة وبالتالي لا يمكن إهمال الوسائل التكنولوجية الحديثة التي استطاعت فرض دورها الفعال في الميدان.

فاستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ليس بالأمر الهين الذي يستطيع الفرد القيام به كما هو بالنسبة للجمهور، إذ لا بد لمستعملها أن يتحلى بصفات ومواهب خاصة والخبرة التي يكتسبها أثناء التكوين، ولمعرفة ما هي هذه الوسائل التكنولوجية ارتئينا القيام بهذه الدراسة حول واقع استعمال التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي لدي لاعبي كرة القدم القسم الثاني هواة من وجهة نظر المحضرين البدنيين.

ولقد تناولنا في دراستنا لهذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمه كانت عبارته عن تقديم واثاره للموضوع، ثم الاطار العام للدراسة الذي تمثل في عرض إشكالية البحث وصياغة الفرضيات وذكر

أهمية الدراسة والهدف منها ، وكذلك تعريف مصطلحات البحث وعرض وتحليل الدراسات السابقة والمثابهة
ثم قسمت الدراسة إلى جانبين :

الجانبا النظري: الذي قسم بدوره الى اربعة فصول.

الفصل الأول: تطرقنا فيه الى أهمية التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه الى التدريب الرياضي (كرة القدم).

الفصل الثالث: تطرقنا فيه الى التحضير البدني (الإعداد البدني).

الفصل الرابع: تطرقنا فيه الى المدرب الرياضي (المحضر البدني).

الجانبا التطبيقي: احتوى على فصلين.

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى منهجية الدراسة ممثلة في الدراسة الاستطلاعية و مجتمع وعينة البحث وكيفية

اختيارها وكذا المنهج المستخدم وأدوات الدراسة ، ومجالات البحث البشرية والزمانية والمكانية وكذا الأدوات

الإحصائية ، إضافة إلى متغيرات.

الفصل الثاني: تم طرح نتائج البحث من خلال مناقشة فرضيات البحث مقارنتها بالنتائج بموضوعية وأمانة

علمية ، والإستنتاج العام والتوصيات والاقتراحات.

الجانِب التَّهْطِيفِي

1- مشكلة البحث:

لقد شهد مفهوم الرياضة تحولاً كبيراً من النهج التقليدي الذي كان يعتمد بشكل أساسي على الوسائل التقليدية، إلى النهج الحديث الذي يعتمد بشكل متزايد على التكنولوجيا الحديثة . في الماضي، كانت ممارسة الرياضة تعتمد على الجهود البدنية الثابتة والتدريبات التقليدية مثل الجري ورفع الأثقال. ومع ذلك، مع تطور التكنولوجيا، أصبح المدربون يستخدمون الأجهزة والتطبيقات التكنولوجية المتطورة لقياس أداء الرياضيين بدقة، وتحليل بياناتهم البدنية والتكتيكية، وتحسين أدائهم بشكل أكبر. بفضل الأجهزة المحمولة وتطبيقات التتبع الرياضي، أصبح من الممكن مراقبة النشاط البدني والتغذية والنوم وغيرها من العوامل الهامة للأداء الرياضي بشكل مستمر وفعال. وبهذا، يعتبر التكنولوجيا جزءاً حيوياً من المفهوم الحديث للرياضة، حيث تسهم في تحسين الأداء وتوفير المزيد من البيانات والتحليل للرياضيين والمدربين، وبالتالي تعزيز الأداء وتحقيق النتائج المرجوة بشكل أفضل.

و التدريب الرياضي الحديث هو عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول بالشخص إلى التكامل في الأداء الرياضي، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز بالمنافسات، ولتحقيق ذلك وجب على المدربين مواكبة التقدم العلمي الكبير الحاصل في طرق التدريب الحديث، والتي يجب التعامل معها لتحقيق الاقتصادية في الوقت والجهد والمال، ومما لا شك فيه أن المستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه العديد من الدول هو نتيجة استخدام مختلف الوسائل والأجهزة التكنولوجية الحديثة و كرة القدم من بين الرياضات التي استفادت من هذا التطور الكبير¹.

مع ملاحظة أن الدول العظمى تسعى لإيجاد الإمكانيات المناسبة التي تخدم الرياضة وتلبي متطلباته لمواجهة الانفجار المعرفي والتكنولوجي ومواكبة التنمية والتطور السريع، وقد قطعت الدول المتقدمة أشواط جيدة في مجال تجديد المعلومات والتناسق مع العصر ومواكبته في المجال الرياضي أما الدول النامية ومنها الجزائر فقد فضلت القوانين غير المواكبة للتقدم والتطور المتلاحق في المجال الرياضي و البقاء على الأنظمة التقليدية القديمة دون الاستفادة من التقنيات والتكنولوجيا الحديثة ، وقد انعكس هذا الفهم على المستوى الرياضي في الجزائر فأداء الفرق والأندية الرياضية لكثير من الألعاب الرياضية دون المستوى المطلوب سواء على المستوى المحلي والقاري والدولي ، فكثير من الفرق الرياضية الجزائرية فقدت إحراز الفوز أو النتائج المتقدمة أو الإنجاز في المنافسات والبطولات الرياضية وقد يرجع ذلك الى الخلل في النواحي الإدارية أو لعدم المواكبة في استخدام التكنولوجيا في مجالات الرياضية حيث لا يزال مدربي الفرق

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 1 . دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990.

الرياضية في جل الرياضات بالجزائر تدار بالطرق التقليدية دون مراعاة لأهمية استخدام التقنيات الحديثة في التدريب الرياضي.

وهذا ما جعلنا نطرح التساؤل العام التالي:

ما هو واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي لدى فئة المحضرين البدنيين كرة القدم الناشطين في القسم المحترف الثاني للبطولة الجزائرية؟
التساؤلات الفرعية:

1. هل يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي؟
2. ماهي التحديات التي تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي؟
3. هل استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ؟

2 - فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية:

- لاستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة دور فعال في تطوير العملية التدريب.

الفرضيات الفرعية:

- يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.
- هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.
- لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

- الدور الحساس الذي تلعبه الوسائل التكنولوجية الحديثة في كرة القدم.
- قد تساهم هذه الدراسة في لفت انتباه المحضرين البدنيين الى أهمية الوسائل التكنولوجية.

الأهمية الميدانية:

- توعية المحضرين البدنيين لاستعمال الوسائل التكنولوجية في عملية التدريب.
- معرفة مدى استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في تطبيق البرامج التدريبية أثناء الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- استعانة المحضرين البدنيين بالوسائل التكنولوجية الحديثة يساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- تبيان أهمية الوسائل التكنولوجية الحديثة ومدى مساهمتها في تسهيل عمل المحضرين البدنيين.

4- أسباب اختيار الدراسة:

توجد أسباب ذاتية وموضوعية، وتتمثل في:

الأسباب الذاتية:

- الميل إلى رياضة كرة القدم.
- نقص هذه المواضيع التي تعتبر مهمة في بلادنا وخاصة في كرة القدم الجزائرية.
- عدم وجود دراسات سابقة على مستوى قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة عنابة.

الأسباب الموضوعية:

- الموضوع يندرج ضمن التخصص.
- معرفة دور استخدام التكنولوجيات الحديثة في عملية التدريب في كرة القدم.
- توضيح فعالية استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في البرامج التدريبية أثناء الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- توضيح فعالية التكنولوجيات الحديثة في تطوير البرامج التدريبية.
- إبراز أهمية التكنولوجيات الحديثة في تطوير الأداء البدني والتكتيكي للاعبي كرة القدم.

(1) مفاهيم الدراسة:

✓ التكنولوجيا الحديثة:

✓ التعريف اللغوي:

وهي استخدام المعارف والمهارات المختلفة في حل المشكلات العملية، وهي عملية توجيهية لاستخدام المصادر المعرفية (مواد ، الطاقة ، مفاهيم علمية ، مفاهيم تقنية) في حل المشكلات العملية للإنسان والتي تتعلق باحتياجاته¹.

وهي مجموعة التطبيقات المبنية على مبادئ علمية في مجال تقني².

ويرجع أصل كلمة التكنولوجيا إلى اليونانية يتكون من مقطعين هما:

Techno: تعني التشغيل الصناعي.

Logos: أي العلم أو المنهج، لذا تكون من كلمة واحدة أي علم التشغيل الصناعي.

✓ التعريف الاصطلاحي:

التقنية هي التركيبة المناسبة من مخرجات أو منتجات التكنولوجيا لتحقيق أهداف إنتاجية محددة أو المعرفة المتجسدة في الواقع املا في لتحقيق غايات معينة أم التكنولوجيا فتعنى بتطبيق المعرفة العلمية لتصنيع منتجات معينة.

والتكنولوجيا هي العمليات والتقنيات والمكانن والأعمال المستخدمة لتحويل المدخلات (المواد، المعلومات، الأفكار) الى المخرجات (المنتجات والخدمات)³.

✓ التعريف الإجرائي:

هي كل الوسائل (وسائط، أدوات، أجهزة...) التي توصلت اليها التكنولوجيا بغرض تسهيل حياة الإنسان، و التي تساهم في تسريع مختلف العمليات التعليمية و العملية.

✓ التدريب الرياضي:

✓ التعريف اللغوي:

¹ حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان ، 2003.ص75.

² قاموس (larousse, le petit larousse illustré 2006, paris: larousse,p1036) .

³ اللامي، غسان قاسم داود: ادارة التكنولوجيا مفاهيم ومداخل تقنيات تطبيقية عملية، ط 1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2007، ص22.

درب يدرب من الدربة، وهي الملكة والتمكن من الشيء، والإلمام بكل تفصيل الشيء معين بذاته.

مدرب الفريق الرياضي : الذي يدرب اعضاء الفريق ويمرنهم بتمارين عملية.¹

✓ التعريف الاصطلاحي:

يعرفه "محمد حسن علاوي" أنه: عملية تربوية تخضع لأسس والمبادئ العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد

الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.²

ويعرفه "مفتي إبراهيم حماد" بأنه: العمليات التدريبية و التنمية التربوية التي تهدف الى تنشئة و اعداد

اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج

ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليه لأطول فترة زمنية ممكنة.³

✓ التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد

الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم

المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد.

✓ التحضير البدني:

✓ التعريف اللغوي:

حضر: حضر / حضر لـ يحضر ، تحضيرًا ، فهو مُحَضَّر ، والمفعول محضر

خضر الشيء : أعده حضر الشيء / حضر للشيء : أعده ، هيأه ، جهزه.

البدني: بدن: جمع أبدان وأبدن وبدون : جسد الإنسان ، ما سوى الرأس والأطراف من الجسم ، وهو يعني

هنا إعداد جسد الإنسان بما يتناسب معه.

✓ التعريف الاصطلاحي:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة

أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة

والخاصة.⁴

¹ يحي عبد الرؤف جبر: معجم المعاني الجامع (معجم الغني)، عربي، عربي، ص 189.

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط 1 ، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990، ص62.

³ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 22.

⁴ أحمد الله الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . د ط ، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 12.

ويعرفه حسن السيد أبو عبده 2001 بأنه " الطريقة التطبيقية لبرنامج التمرينات الموضوع بعناية لرفع قدرات اللاعب الفسيولوجية إلى أعلى مستوى بغرض الدخول في المنافسات أو المسابقات.¹

✓ **التعريف الاجرائي:**

هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض للاعب، بهدف وصوله لمستوى عالي والمشاركة في المنافسات بكفاءة عالية وهذا باستخدام تمرينات يضعها المدرب بطريقة صحيحة و دقيقة و يراعي فيها الفروق الفردية بين اللاعبين .

✓ **المدرب:**

✓ **التعريف اللغوي:**

درب اي لقن و علم، فنقول تدرب بشيء وفيه وعليه: تعود وتقنن وتكون.²

✓ **التعريف الاصطلاحي:**

المدرب الرياضي شخصية تربوية، يتولى قيادة عملية التربية والتعليم للاعبين، ويؤثر تأثيرا مباشرا في التطوير الشامل المتمرن في شخصية اللاعب الرياضي.³ ونستعمل هذا المصطلح في هذه الدراسة لأن المدرب هو القائد، يقوم بأداء مهامه التدريبية، وفق أسس وخطط فهو محور العملية التدريبية.

✓ **التعريف الإجرائي:**

هو شخصية رياضية تربوية يتولى قيادة الفريق نحو تحقيق النتائج المطلوبة وذلك بأداء مهامه التدريبية وفق أسس علمية ، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثال يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

✓ **كرة القدم:**

✓ **التعريف اللغوي:**

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص 35.

² إبراهيم قلاتي: قاموس الهدي (عربي عربي)، دار الهدى، الجزائر- عين مليلة، 1997، ص211.

³ محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، ط 1، القاهرة، مصر، ص26.

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعن ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالريفي أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer" ¹.

✓ التعريف الاصطلاحي:

وهي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمية 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 ².

✓ التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين ³.

(2) الدراسات السابقة:

• الدراسة الأولى:

دراسة الطالبان "دادن بوزيان ، بن عائشة أسامة" تحت عنوان: "واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، بحث وصفي أجري على بعض مدربي كرة القدم بولاية معسكر". السنة، 2020. وقد هدفت الدراسة إلى معرفة واقع استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي، ومعرفة إسهاماتها في مجال التدريب، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لكونه منهج مناسب وملائم لحل المشاكل المطروحة وقد استخدم الباحث طريقة الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من مجموعة من مدربي (10) ولاية معسكر مدربي النخبة، حيث تم اختيارهم بطريقة مدروسة وغير عشوائية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

¹ رومي جميل : فن كرة القدم , دار النقائظ , بيروت , ط2 , 1986 , ص14 .
² مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 ، ص09.
³ رومي جميل : نفس المرجع , ص 09 – 10 .

- معرفة دور التكنولوجيا الحديثة في تدريب كرة القدم.
 - تنبيه المدربين إلى أهمية استعمال التكنولوجيا الحديثة في كرة القدم.
 - أهمية التكنولوجيا الحديثة في تدريب كرة القدم.
 - استعانة المدربين بالوسائل التكنولوجية الحديثة يطور الأداء الرياضي.¹
- الدراسة الثانية:

دراسة الطالبان "مزور اسالم، بن حليلو يوسف" تحت عنوان: "دور تكنولوجيا المعلومات ومساهماتها في تحسين العملية التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لولاية أم بواقي". السنة، 2021.

وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الطريقة التي يتم بها استخدام تكنولوجيا المعلومات في تطوير العملية التدريبية ومساهماتها في تنسيق مستوى الفريق في المستقبل، وقد اعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي كونه مناسب وملائم لحل المشكلة المطروحة، وقد استخدم الباحثان استمارة استبيان مكونة من 22 سؤال موجهة للمدربين، وقد طبقت الدراسة على مجموعة من المدربين والمختصين، وتكونت عينة الدراسة من المدربين و المختصين (13) لفرق ولاية أم البواقي، وقد كانت اختيار العينة بطريقة مقصودة وعمدية حرصا للوصول إلى نتائج أكثر دقة ومطابقة للواقع، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- دور التكنولوجيا في تحسين العملية التدريبية.
 - أهمية التكنولوجيا في مجال التدريب.
 - الدور التي تلعبه التكنولوجيات الحديثة في مساعدة مدربي كرة القدم.
 - الدور الذي تلعبه التكنولوجيات الحديثة في تحسين مستوى العبي كرة القدم.
 - تنبيه المدربين إلى أهمية استعمال التكنولوجيات الحديثة في العملية التدريبية.²
- الدراسة الثالثة:

دراسة الطالب "حريزي علاء الدين" تحت عنوان: "واقع استخدام الوسائل الإلكترونية في البرامج التدريبية أثناء الإعداد البدني لدى العبي كرة القدم". السنة، 2020.

وقد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى استعمال الوسائل الإلكترونية الحديثة في تطبيق البرامج التدريبية أثناء الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي تماشيا مع طبيعة الموضوع،

¹ دادن بوزيان ، بن عائشة أسامة: مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ، جامعة عبد الحميد ابن باديس (مستغانم)، سنة 2021/2020.

² مزور اسالم، بن حليلو يوسف : مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ، جامعة (ام البواقي) ، سنة 2021/2020.

أما فيما يخص عينة الدراسة فقد تكونت من لاعبي ومدربي فريق أبطال التحدي الحمادية، لكرة القدم والمتمثل عددهم في (80) لاعب، اختيرت العينة بطريقة عشوائية من الفريق للموسم الرياضية 2020/2019 حيث تم إخضاعهم للدراسة، وقد استخدم الباحث استمارة استبيان مكونة من 23 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 23 سؤال موجهة للمدربين.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن الوسائل الإلكترونية الحديثة أثناء الإعداد البدني في برامج التدريب للاعبين كرة القدم ضرورية مما لها دور في التقليل من الأخطاء والابتعاد عن المشاكل التي كانت تواجه المدرب واللاعبين.
 - تساهم الوسائل الإلكترونية الحديثة في اتخاذ القرار المناسب والصحيح في وقت وجيز و بأقل جهد.
 - الانسجام و التناسق في الفريق ناتج عن استعمال هذه الوسائل.
 - مساهمة الإلكترونيات الحديثة في الارتقاء بمستوى كرة القدم الجزائرية.¹
- الدراسة الرابعة:

دراسة الطالب "بافة عبد الله ، زمام عبد الرحمن" تحت عنوان "توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة ضمن العملية التدريبية في الرياضات الجماعية" دراسة وصفية أجريت على مدربي الرياضات الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) بعين الدفلى، السنة، 2022.

هدفت هاته الدراسة الى التعرف على مدى استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي في الرياضات الجماعية من طرف المدربين، ، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي تماشيا مع طبيعة الموضوع، أما فيما يخص عينة الدراسة فقد تم اختيار هذه العينة القصدية والمكونة من مدربي الرياضات الجماعية وحصر عددهم بـ 20 مدرب من الناشطين على مستوى بلديتي خميس مليانة وبلدية مليانة بولاية عين الدفلى، سنة 2018. وقد استخدم الباحث استمارة استبيان موجهة للمدربين مكون من 19 سؤال. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ان عدم امتلاك المدربين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على استخدام الوسائل التكنولوجية في التدريب.
- ان استخدام الوسائل التكنولوجية يساهم ايجابيا في الارتقاء بالعملية التدريبية.²

¹ حريزي علاء الدين: مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ،جامعة محمد بوضياف (مسيلة). سنة 2020/2019.

² بافة عبد الله ، زمام عبد الرحمن. مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة، الجزائر ، المجلد: 09 العدد: 02 ، ص 51_63 . السنة، 2022.

• الدراسة الخامسة:

دراسة الاساتذة المحاضرين "عوض يس أحمد محمود ، عمر محمد علي ، معمر ادم بشير" تحت عنوان: "التعرف على استخدام التقنيات الحديثة عند مدربي الدرجة الولي لكرة القدم بالخرطوم". السنة 2019. هدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام التقنيات الحديثة لمدربي الدرجة الأولى لكرة القدم بالخرطوم. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي تماشيا مع طبيعة الموضوع. اما في ما يخص عينة البحث هي عينة عمدية من مدربي اندية الدرجة الأولى لكرة القدم بولاية الخرطوم وعددهم 16 مدرب، لسنة 2017. وقد استخدم الباحثون استمارة استبيان مكونة من 46 سؤال موجهة للمدربين. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ضعف التعامل مع أجهزة الحاسب الألي نسبة لعدم وجود دورات تدريبية للمدربين.
- ضعف التعامل مع شبكات ومواقع التواصل الاجتماعي.
- استخدام التقنيات الحديثة للأجهزة في التدريب وتسجيل معلومات اللاعبين ضعيف جدا.
- استخدم التقنيات الحديثة في تحليل اداء اللاعبين ال يوجد وال يستعمله المدربون.¹

• الدراسة السادسة:

دراسة " سامي عبد السالم عبد اللطيف عكر، أحمد إبراهيم شلغم " تحت عنوان: " الذكاء الاصطناعي ومستقبل كرة القدم واقع ومآول " السنة، 2022.

يهدف البحث إلى التعرف على أهمية استخدام الذكاء الاصطناعي في تطوير منظومة كرة القدم من خلال عدة محاور تتمثل في التعرف على دور الذكاء الاصطناعي (في اتخاذ قرارات الحكام، و اتخاذ القرارات الاستراتيجية، التنبؤ بنتائج المباريات ، ومنع الإصابات في الملعب، وتحسين الأداء، كيفية اختيار اللاعبين، تجربة فريق ليفربول في تطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي)، استخدم الباحث ان منهج دراسة الحالة الذي يعتمد بشكل رئيسي على دراسة وقراءة البيانات والأحداث ، عينة البحث (دراسة حالة فريق ليفربول) مقارنة بنتائج فريق مانشستر سيتي بالإضافة إلى مباراتي فريق ليفربول مع فريق برشلونه الإسباني في دوري الأبطال للموسم

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

¹عوض يس أحمد محمود ، عمر محمد علي ، معمر ادم بشير: "مجلة علوم الأداء الرياض " العدد ، 1 ، ص111،93 السنة 2019.

- أن الذكاء الاصطناعي له دور كبير في اتخاذ قرارات الحكام، و اتخاذ القرارات الاستراتيجية، و التنبؤ بنتائج المباريات ، ومنع الإصابات في الملعب، وتحسين الأداء، وكيفية اختيار اللاعبين ، ودورة في تجربة فريق ليفربول في تطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي.¹

• الدراسة السابعة:

دراسة "سويدي ربيحة، شريط محمد الحسن المأمون". تحت عنوان: "توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تكوين وتدريب النوادي الرياضية بين الواقع و المأمول". السنة، 2021. هدفت هاته الدراسة إلى معرفة واقع تطبيق مستحدثات التكنولوجيا في ميدان التدريب الرياضي من خلال التعرف على كل من معوقات استخدام هذه الأخيرة وكذا الحلول اللازمة لتطوير الفضاء الرياضي من خلال العمل على توفيرها، وعليه فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة هذه الدراسة، كما تم توظيف استمارة استبيان كأداة للدراسة حيث وزعت على عينة مكونة من 50 مدربا من ولاية المسيلة. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن عدم الاهتمام بالتدريب على تقنيات الإعلام الحاسوبي يعد من أهم المعوقات التي واجهته الوقوف في طريق استخدام وفهم التكنولوجيا.
- جميع معايير الأداء الرياض يتأثر بطريقة أو بأخرى بالتكنولوجيا و التحضير البدني هو أكثر تأثرا بالمعدات والأدوات الجديدة أما التحضير العقلي يتأثر بشكل غير مباشر .
- لتحقيق الأداء الأمثل والأفضل يجب عليك أن تستخدم التكنولوجيا في جميع المجالات والتقليل من أهميتها.
- وقيع الاتفاقيات بين الاتحاديات الرياضية والجامعات من أجل التحكم في معايير الأداء المهمة من أجل تحقيق أفضل النتائج.²

• الدراسة الثامنة:

دراسة "شيرين دسوقي" تحت عنوان: "تأثير استخدام الحاسب الآلي (الكمبيوتر) على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية". جامعة حلوان .السنة 2005.

¹ سامي عبد السالم عبد اللطيف عكر، أحمد إبراهيم شلغم :المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة أسوان ،المجلد 13 العدد 4 سبتمبر 2022.

² سويدي ربيحة، شريط محمد الحسن المأمون. مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة، الجزائر ، المجلد: 08العدد: 03 ، ص377_389 . السنة 2021.

هدفت هاته الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام الحاسب الآلي (الكمبيوتر) على تعليم بعض مهارات الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الثانوية، وعليه فقد تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة هذه الدراسة. وتم تطبيقه على العينة المكونة من (60) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ثم قسموا الى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- استخدام الوسائل التكنولوجية ساعدت طالبات المجموعة التجريبية على اكتساب المهارات في الكرة الطائرة وكان لها تأثير اكبر من الطريقة التقليدية ،
 - استخدام الوسائل التكنولوجية اثبت فاعلية في توجيه الطالبات نحو التعليم وزيادة دافعيتهن للتعليم¹.
- (3) مواطن الاستفادة من الدراسات السابقة:**

- تعرف الباحث بالصعوبات والأخطاء التي وقع فيها الباحثون الآخرون ماهي الحلول التي توصل إليها.
- تساعد الباحث على اختيار المنهج العلمي المناسب لبحثه.
- تعطي للباحث فكرة عن كيفية صياغة أسئلة البحث العلمي.
- الاستفادة من نتائج الأبحاث السابقة في بناء فرضيات لبحوث جديدة.
- تمكن الباحث من الالتزام بضوابط الأمانة العلمية بشكل جيد.
- الاستفادة من المراجع والمصادر وأساليب اختيارها، وكيفية توظيفها في محتوى البحث.
- معرفة شروط ومعايير تحديد المجتمع وعينت البحث.
- الاستفادة من أداة جمع البيانات والتحليل الإحصائي لتي يمكن أن يستفيد منها الباحث.
- توفر الوقت والجهد على الباحث من خلال تقديم إجابات عن الأسئلة التي تدور في عقله.

¹ شيرين دسوقي: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان .سنة 2005.

الجانِب النظري

الفصل الاول:
الوسائل
التكنولوجية
الحديثة

تمهيد :

في ظل التحولات الحاصلة في مجال التكنولوجيا واتساع استخداماتها التي أصبحت ضرورة حتمية لتحقيق الأهداف الموسومة، فالتطور التكنولوجي رافقته الزيادة في عدد الوسائل التكنولوجية وتشعب استخداماتها، فأصبحت تستخدم في عدة مجالات من بينها مجال التدريب الرياضي أو ما يعرف بالوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي التي تسعى بدورها في حل العديد من المشاكل التدريبية واجتياز العراقيل التي كان تواجه العملية التدريبية، وبالرغم من الأهمية التي توليها الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال التدريب الرياضي إلا أن هناك عدة تحديات وعراقيل في استخدام هذا النوع من الوسائل والتقنيات التكنولوجية، وفي ذات السياق فإن مجال التدريب الرياضي قد استفاد بشكل كبير من هذه التكنولوجيات بظهور تقنيات حديثة في شرح وتقديم الحصص التدريبية وتطور وسائل العرض وزيادة استخدام الحاسوب، وذلك بغية لتحقيق أهداف العملية التدريبية في ذات المجال.

1- تعريف التكنولوجيا:

يرجع أصل كلمة تكنولوجيا إلى اليونانية التي تتكون من مقطعين هما techno وتعني التشغيل الصناعي والثاني logos أي العلم والمنهج وعليه فهي تعني التشغيل الصناعي.¹

- ويعرف معجم Webster التكنولوجيا بأنها اللغة التقني والعلم التطبيقي والطريقة الفنية لتحقيق غرض عملي فضلا عن كونها مجموعة من الوسائل المستعملة لتوفير كل ما هو ضروري لمعيشة الناس ورفاهيتهم.²

- وتمتاز التكنولوجيا بمفهوم العلم لتفاعلها في الميادين التطبيقية فالتكنولوجيا عبارة عن " معرفة كيف او الوسيلة بينما يميل العلم لمعرفة الأسباب إذ يأتي بالنظريات والقوانين العامة وتحول التكنولوجيا إلى أساليب وتطبيقات في مختلف النشاطات ويعد العلم المصدر للمعرفة الأساسية ومرتكز أساسيا للتكنولوجيا.³

- وعرفت التكنولوجيا كذلك من قبل المهتمين بنظرية المنظمة "بأنها الفن والعلم المستخدم في انتاج وتوزيع السلع والخدمات وتخفيض التكاليف الانتاج وتطوير اساليب العمل أي انها العمليات والتقنيات والمكائن والأعمال المستخدمة لتحويل المدخلات (المواد، المعلومات، والأفكار) إلى مخرجات (منتجات ، وخدمات).⁴

علما بان وجود التكنولوجيا داخل المنظمات يكون على مستويات ثالث وهي:⁵

أ - **المستوى الفردي:** حيث يقصد بالتكنولوجيا هنا المهارات الشخصية والمعرفة التي يمتلكها الفرد في التنظيم.

ب - **المستوى الوظيفي:** يقصد بالتكنولوجيا الإجراءات والأساليب التي تستخدمها الوحدات والأقسام في أداء أعمالها.

ج - **المستوى التنظيمي:** وتتمثل في الطريقة التي يحول التنظيم بها المدخلات إلى مخرجات.

2- تطور مفهوم التكنولوجيا :

التكنولوجيا منذ القدم كانت تعني الحرفية و انتقال المهارات البنوية من جيل لآخر، و بالتدريج تطورت التصميمات و أضيفت المواد و الأساليب التقنية المبتكرة. و كلمة تكنولوجيا تعكس كل ما يرتبط بكلمة التغيير، ففي القرن التاسع عشر كانت التكنولوجيا تشير ببساطة إلى الفنون العملية المستخدمة في خلق منتجات مادية ملموسة من صنع الملابس القطنية و إطارات السيارات و التليفونات الهواتف و المحركات و المحركات التي تعمل بالبخار.

¹ Encyclopedia, INC, William and Helen Heming Way Beton, U.S.A, 1975, vol 18, p:21.

² Webster Illustrated **Contemporary Dictionary on Encyclopedic**, edition, Fergusson Publishing vo U.S.A, 1982 ,P: 755

³ محمد الصيرفي: إدارة تكنولوجيا المعلومات، ط1، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر، 2009، ص 13-14.

⁴ Daff, Richard.: **Organisation Theory and Design**, 8th ed USA, éd, Thomson, 2004, p:244.

⁵ يسري ابو سالك: أثر تكنولوجيا العمل في الوحدات الإدارية على نظم معالجة المعلومات، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 1 الجامعة الأردنية، سنة 2002، ص34.

أما في القرن العشرين فقد تطور مفهومها و أصبحت التكنولوجيا تضم كل شيء يفي باحتياجات الانسان المادية و كل ما يريده بدء من المصانع و المؤسسات التي تستخدم المعرفة العلمية و المهارات الهندسية في عملها بما فيها المنتج النهائي.¹

3- مراحل تطور التكنولوجيا:

مرت التكنولوجيا كغيرها من جوانب المعرفة الإنسانية، عبر مراحل تطور تاريخية امتدت لمدة طويلة من الزمن و أهمها :

- مرحلة الصناعات اليدوية
- مرحلة الآلية أو المكننة
- مرحلة الإنتاج الواسع
- مرحلة التحكم الآلي
- مرحلة التحكم الذاتي

و الشيء الملاحظ في أيامنا هذه أن جميع مراحل التكنولوجيا أعلاه هي مستخدمة و في مختلف المجتمعات الإنسانية و في مختلف مجالات الحياة أيضا، رغم التطورات التي طرأت على المراحل الأولى من التطور، كما أن استخدام الحاسب و التقنيات الحديثة أدى إلى تأثير كبير في عمل المنظمات المعاصرة، إذ غزى و بشكل مكثف و متزايد في جوانب الأداء الفني و الإداري في المنظمات حسب مستويات استخداماتها للتكنولوجيا.²

4- أنواع التكنولوجيا:

يتم تصنيف التكنولوجيا على أساس عدة أوجه منها ما يلي :

4-1- على أساس درجة التحكم:

4-1-1- التكنولوجيا الأساسية: وهي التكنولوجيا الشائعة و التي تمتلكها المؤسسات الصناعية، و تتميز بأن درجة التحكم فيها كبيرة جدا .

4-1-2- تكنولوجيا التمايز: وهي عكس النوع السابق، حيث تملكها مؤسسة واحدة أو عدد محدود من المؤسسات الصناعية وهي التكنولوجيا التي تميزها عن بقية منافسيها المباشرين .

4-2- على أساس موضوعها :

4-2-1- تكنولوجيا المنتج : هي التكنولوجيا المتضمنة في الأصل أي المنتج النهائي والمكونة له.

¹ غسان قاسم داود ،اللامى: إدارة التكنولوجيا مفاهيم ومداخل التقنيات تطبيقات علمية. دار المناهج للنشر والتوزيع ،ط1. عمان .الأردن .سنة 2007. ص22.

² غسان قاسم داود ،اللامى: نفس المرجع السابق ، سنة 2007. ص 22.

4-2-2- تكنولوجيا أسلوب الإنتاج : و هي تلك المستخدمة ضمن عمليات الصنع، وعمليات التركيب و المراقبة .

4-2-3 - تكنولوجيا التسيير : و هي المستخدمة في معالجة مشاكل التنظيم، و تسيير تدفقات الموارد، و من أمثلتها البرامج و التطبيقات التسييرية نظم دعم القرارات، نظم دعم المديرين .

4-2-4 - تكنولوجيا التصميم : و هي التي تستخدم في نشاطات التصميم في المؤسسة، كالتصميم بمساعدة الحاسوب .

4-2-5 - تكنولوجيا المعلومات و الاتصالات : و هي التي تستخدم في معالجة المعلومات و المعطيات و نقلها، كما تتزايد أهميتها باستمرار نظرا للدور الذي تلعبه في عملية التسيير .

4-3- على أساس أطوار حياته:

حيث أن التكنولوجيا تمر بعدة مراحل الانطلاق، النمو، النضج والزوال ووفقا لذلك تنقسم إلى :
تكنولوجيا وليدة

تكنولوجيا في مرحلة النمو .

تكنولوجيا في مرحلة النضج .

4-4- على أساس محل استخدامها :

4-4-1 - تكنولوجيا مستخدمة داخل المؤسسة : و تكون درجة التحكم فيها ذات مستوى عال من الكفاءة و الخبرة و بفضلها تكون المؤسسة مستقلة عن المحيط الخارجي .

4-4-2 - تكنولوجيا مستخدمة خارج المؤسسة : و عدم توفر هذه التكنولوجيا داخل المؤسسة لأسباب أو أخرى، يجعلها ترتبط بالتبعية للمحيط الخارجي، مقدمي تراخيص استغلالها .

4-5- على أساس كثافة رأس المال :

4-5-1 - التكنولوجيا المكثفة للعمل : وهي تلك التي تؤدي إلى تخفيض نسبة رأس مال الوحدة من

الإنتاج، فيما يتطلب زيادة في عدد وحدات العمل اللازمة لإنتاج تلك الوحدة، و يفضل تطبيقها في الدول ذات الكثافة السكانية و الفقيرة في الموارد ورؤوس الأموال .

4-5-2 - التكنولوجيا المكثفة لرأس المال : وهي التي تزيد من رأس المال اللازم لإنتاج وحدة من

الإنتاج مقابل تخفيض وحدة عمل، و هي تتناسب في الغالب مع الدول التي تتوفر على رؤوس أموال كبيرة

4-5-3 - التكنولوجيا المحايدة : هي تكنولوجيا يتغير فيها معامل رأس المال والعمل بنسبة واحدة،

لذلك فإنها تبقى على المعامل في أغلب الأحيان بنسبة واحدة¹.

¹ لمين علوطي : تكنولوجيا المعلومات و الاتصالات و تأثيرها على تحسين الأداء الاقتصادي للمؤسسة، رسالة ماجستير في علوم التسيير العلوم الاقتصادية، جامعة الجزائر، الجزائر 2003/2004، ص 09.

5- خصائص التكنولوجيا :

1. التكنولوجيا علم مستقل له أصوله و أهدافه و نظرياته .
2. التكنولوجيا علم تطبيقي يسعى لتطبيق المعرفة .
3. التكنولوجيا عملية تمس حياة الناس.
4. التكنولوجيا عملية تشتمل مدخلات و عمليات و مخرجات.
5. التكنولوجيا عملية شاملة لجميع العمليات الخاصة بالتصميم و التطوير و الإرادة.
6. التكنولوجيا عملية ديناميكية أي أنها حالة من التفاعل النشط المستمر بين المكونات.
7. التكنولوجيا هادفة تهدف للوصول إلى حل المشكلات.
8. التكنولوجيا متطورة ذاتيا تستمر دائما في عمليات المراجعة و التعديل و التحسين.
9. التكنولوجيا عملية نظامية تعنى بالمنظومات و مخرجاتها¹.

6- الخصائص و المميزات العامة للأجهزة التكنولوجية في المجال الرياضي:

1. تتميز بالدقة العالية .
2. يمكن تخزين البيانات و المعلومات واسترجاعها .
3. توفر الوقت و الجهد .
4. تقلل من نسبة الأخطاء .
5. تتناسب مع المستويات المختلفة من المتعلمين
6. يتم من خلالها القراءات المباشرة والسريعة لكل متغير.
7. يمكن إرسال البيانات عن طريق البريد الإلكتروني.
8. التعامل مع أعداد كبيرة من المفحوصين .
9. ال تحتاج الى عدد كبير من المساعدين.
10. تتميز بالمرونة وقابليتها للتغير مع كل موقف.
11. تستخدم لفئات ومراحل مختلفة من المجتمع .
12. تستخدم أكثر من متغير في آن واحد يمكن عن طريقها الحصول على قياسات حديثة في مجالات

¹ العامري حذيفة، موهوب حسام . دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء العبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس ،جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل سنة 2021-2022، ص27-28.

مختلفة.¹

7- أهمية الوسائل التدريبية الحديثة:

تعود أهمية الوسائل المستعينة بالفوائد التي يجنيها كل من المدرب والمتدرب في العملية التدريبية كما يأتي:

أولاً - المدرب: يؤدي استخدام الوسائل المعينة من قبل المدرب إلى تحقيق الفوائد الآتية:

- ✓ تحسين مقدرة المدرب في نقل المعلومات والمهارات إلى المتدربين.
- ✓ مساعدة المدرب على استغلال الوقت بفاعلية أكبر.
- ✓ المساعدة في تقليل الوقت والجهد اللذين يبذلهما المدرب في التحضير والإعداد للتدريب والتعليم.
- ✓ مساعدة المدرب في زيادة فاعلية التدريب والتعليم.

ثانياً - المتدربون: تتحقق فوائد عديدة لدى المتدربين عند استخدام المدرب الوسائل المعينة في التدريب منها:

- ✓ توفير خبرات حسية للمتدربين تساعد على تكوين مدركات صحيحة.
- ✓ جذب و تركيز انتباههم وزيادة تشويقهم.
- ✓ تسهيل وتسريع عملية التعليم.
- ✓ اكتساب خبرات تعليمية أعمق وأبقى أثراً.
- ✓ تتخطى بعض الوسائل المعينة بالمتدربين حدود المكان والزمان والإمكانات المادية.²

8- مجالات استخدام الوسائل التكنولوجية:

تستخدم الوسائل التكنولوجية في عدة مجالات، ومن هنا يمكن التطرق إلى أربعة مجالات منها ما يلي:

➤ **التدريب:**

يمكن استخدام الوسائل التكنولوجية في مجالات التدريب للأعمال في الشركات سواء كان التدريب للعاملين الجدد أو العاملين القدامى عند إضافة تقنيات جديدة للمؤسسة، فعلى سبيل المثال قد تحتاج مؤسسة ما لتدريب العاملين بالاستعانة بشركات متخصصة لذلك، وهذا يحتاج إلى كلفة عالية جداً لذا وجود تطبيق وسائط تكنولوجية بشرح كيفية العمل ويوفر الكثير على هذه المؤسسة سواء من الناحية المادية أو ناحية الوقت.

¹ محمد كمال، شاكر. 5151. اختراع وابتكار الأجهزة في العلوم، مفاهيم وقوانين انواع وامكانيات المطبعة المركزية. رسالة الماجستير، جامعة ديالى، بغداد، العراق. سنة 2020، ص 207.

² غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم والتدريب، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، سنة 2011، ص 245.

➤ التعليم:

استخدام الوسائل التكنولوجية تجعل من العملية التعليمية عملية ممتعة سواء للمدرس أو للطالبة.¹ وهذه الوسائل تقوم بشرح الدرس للطلبة من خلال عرض الرسومات والصور والصوت الذي يعرف من هدف الحصة على شكل فيلم يجعل من انتباه الطلبة وتفاعلهم بشكل أكبر بحيث يتابع الطلبة دون ملل وتكون الفائدة أكبر.

➤ التسلية:

لا تعتبر التسلية خطأ فالكثير من الألعاب المتوفرة الآن تعتبر نوع من الوسائل التكنولوجية والكثير من هذه الألعاب تكون تعليمية ومسلية، كما أن عددا منها يكون مفيد في تطوير عمليات التفكير والذكاء لدى المستخدمين.

➤ معالجة البيانات:

عند تخزين البيانات في الحاسوب مثال نحتاج إلى إجراء معالجة لمثل هذه البيانات للوصول إلى قرارات، وحتى تكون العملية سريعة تستخدم وسائل تكنولوجية حديثة لأداء هذه المهمة بشكل أسرع وفعالية أكبر.²

➤ الإنترنت:

إن الوسائل التكنولوجية تستخدم في الإنترنت لتضفي على الموضوع حيوية أكثر فإن احتوى موضوع على وسائل متعددة بكافة عناصرها الفعلية سنلاحظ السرعة في فهم الموضوع والتفاعل الكبير معه.³ كما تستخدم الوسائل التكنولوجية في عدة مجالات وقطاعات أخرى نذكرها منها: الاتصالات، النشر المكتبي، معالجة النصوص، قواعد البيانات... الخ.⁴

9- أهم التقنيات الرياضية التي تعتمد على تكنولوجيا المعلومات:

ممارسة الرياضة و التدريب لقد غيرت تكنولوجيا المعلومات بشكل كبير الطريقة

ولوجيا المعلومات في التدريب:

➤ التكنولوجيا القابلة للارتداء:

¹ منى خالد محمود العياد: أثر برنامج الوسائل المتعددة في ضوء نظريات الذكاءات المتعددة على اكتساب المفاهيم التكنولوجية وبقاء أثر لدى طالبات الصف السابع بغزة. رسالة الماجستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين. ص 12. سنة 2008.

² فاتح الدين شنين : استخدام الوسائل المتعددة في التعليم الجامعي. مداخلة مقدمة للمشاركة في الملتقى الوطني الثاني حول الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات في التعليم العالي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. ص 283. 05-06 مارس 2014

³ محمد حسين بصبوص، أيمن شاكر، رامي مصطفى، نبيل محمود عطية: الوسائل المتعددة، تصميم وتطبيقات. ط 1. اليازوري، عمان. ص 22. سنة 2004.

⁴ حسنين شفيق: التصميم الجرافيكي في الوسائل المتعددة. القاهرة. دار فكر وفن للطباعة والنشر. ص 158-160، سنة 2008.

يمكن للرياضيين الآن الوصول إلى التكنولوجيا القابلة للارتداء مثل أجهزة مراقبة معدل ضربات القلب وأجهزة تتبع نظام تحديد المواقع العالم GPS ومقاييس التسارع. تتعقب هذه الأجهزة وتراقب مقاييس الأداء مثل معدل ضربات القلب والسرعة والمسافة مما يوفر ملاحظات قيمة يمكن استخدامها لتحسين برامج التدريب ، ومن أشهر هذه التقنيات:

الساعات الذكية: الساعات الذكية مثل Apple Watch و Samsung Galaxy Watch تحظى بشعبية بين الرياضيين حيث يمكنهم تتبع معدل ضربات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والمسافة المقطوعة والخطوات المتخذة.

أجهزة تتبع اللياقة البدنية: تستخدم أجهزة تتبع اللياقة البدنية مثل Fitbit و Garmin و Polar على نطاق واسع من قبل الرياضيين لتتبع مقاييس أدائهم. يمكن لهذه الأجهزة تتبع معدل ضربات القلب والسرعات الحرارية المحروقة والخطوات المتخذة وأنماط النوم.

الملابس الذكية: تحتوي الملابس الذكية مثل قميص Hexoskin وشورت Athos الذكي على مستشعرات مدمجة لتتبع مقاييس مثل معدل ضربات القلب ومعدل التنفس ونشاط العضلات.

سماعات الرأس الذكية: يمكن لسماعات الرأس الذكية مثل Bose Sound Sport Pulse و

Jabra Elite Sport مراقبة معدل ضربات القلب وتوفير التدريب الصوتي للرياضيين أثناء التدريبات.

➤ الواقع الافتراضي:

أحدثت تقنيات الواقع الافتراضي (VR) ثورة في التدريب الرياضي من خلال تزويد الرياضيين بمحاكاة واقعية لسيناريوهات اللعبة. هذه التقنية مفيدة بشكل خاص للرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة وكرة القدم ، حيث يمكن للاعبين ممارسة الألعاب الثابتة واستراتيجيات اللعب في بيئة خاضعة للرقابة. بعض أجهز الواقع الافتراضي أكثر شعبية في مجال الرياضي:

The Oculus Quest: هي سماعة رأس واقع افتراضي شهيرة يستخدمها الرياضيون والمدربون لأغراض التدريب والمحاكاة. يوفر تجربة السلكية وغامرة ، مما يسمح للرياضيين بممارسة مهاراتهم في بيئة افتراضية. **HTC Vive Pro:** هي سماعة أخرى للواقع الافتراضي تُستخدم في الرياضة. تتميز بشاشة عالية الدقة وتوفر تجربة على مستوى الغرفة، مما يسمح للرياضيين بالتنقل والتفاعل مع بيئتهم الافتراضية.

STRIVR: هي عبارة عن منصة واقع افتراضي تستخدمها الفرق الرياضية والرياضيون لأغراض التدريب والمحاكاة. يوفر محاكاة واقعية لمواقف اللعبة ، مما يسمح للرياضيين بممارسة وتحسين مهاراتهم في بيئة خاضعة للرقابة.

Eon Sports VR: هي منصة أخرى للواقع الافتراضي تُستخدم في الرياضة. يوفر مجموعة من البرامج التدريبية والمحاكاة لمختلف الرياضات ، بما في ذلك كرة السلة وكرة القدم والبيسبول.

Rezzil: هي عبارة عن منصة واقع افتراضي تُستخدم للتدريب والمحاكاة لكرة القدم. يوفر محاكاة واقعية لمواقف اللعبة، مما يسمح للاعبين كرة القدم بممارسة وتحسين مهاراتهم في بيئة افتراضية.

➤ تحليل الفيديو:

يمكن للمدربين والرياضيين استخدام برامج تحليل الفيديو لدراسة وتحليل أداء الرياضيين الفرديين أو الفريق ككل. تسمح هذه التقنية بإجراء تحليل مفصل للتقنية والاستراتيجية والتكتيكات ، مما يوفر رؤى يمكن استخدامها لتحسين الأداء. بعض هذه البرامج.

Dartfish: هو برنامج تحليل فيديو شائع يستخدم في مختلف الرياضات، بما في ذلك كرة السلة وكرة القدم والجمباز. يوفر أدوات لوضع علامات على لقطات الفيديو وتحليلها ، بالإضافة إلى إنشاء ومشاركة العروض التقديمية.

Hudl: هو برنامج لتحليل الفيديو الرياضي يستخدم على نطاق واسع من قبل المدربين والفرق في مختلف الألعاب الرياضية ، بما في ذلك كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة. يوفر أدوات لتحليل الفيديو وتفاصيل اللعبة وتقارير الاستكشاف.

Sports code: هو برنامج تحليل فيديو يستخدم في العديد من الألعاب الرياضية ، بما في ذلك لعبة الركبي وكرة القدم والهوكي. يوفر أدوات لوضع علامات على لقطات الفيديو وتحليلها ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

Catapult Sports: هي شركة تكنولوجيا رياضية توفر مجموعة من حلول الأجهزة والبرامج لتحليل الأداء الرياضي. تشمل منتجاتهم أجهزة تعقب GPS ومقاييس التسارع وبرامج تحليل الفيديو.

Silicon coach: هو برنامج تحليل فيديو يستخدم في مختلف الرياضات، بما في ذلك السباحة والجمباز وألعاب المضمار والميدان. يوفر أدوات لتحليل الفيديو، ووضع العلامات ، والتعليقات ، وكذلك لإنشاء ومشاركة البرامج التدريبية.

Nac sport: هو برنامج تحليل فيديو رياضي يستخدم في مختلف الرياضات ، بما في ذلك كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة. يوفر أدوات لتحليل الفيديو ، ووضع العلامات ، والتحليل الإحصائي ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

➤ تحليل الميكانيكا الحيوية:

يتضمن تحليل الميكانيكا الحيوية استخدام تقنية التقاط الحركة لمتابعة وتحليل حركات الرياضيين أثناء التدريب أو المنافسة. يمكن لهذه التقنية تحديد أوجه القصور أو الأخطاء في التقنية وتقديم توصيات للإجراءات التصحيحية. بعض هذه البرامج :

Open Sim: هو برنامج نمذجة بيو ميكانيكية يستخدم في مختلف الرياضات ، بما في ذلك الجري وركوب الدراجات والتجديف. يوفر أدوات لنمذجة ومحاكاة ديناميكيات العضلات والعظام ، وكذلك لتحليل وتصوير بيانات الحركة.

Simi Motion: هو برنامج الالتقاط الحركة يستخدم في العديد من الألعاب الرياضية ، بما في ذلك كرة القدم وكرة السلة والمسار والميدان. يوفر أدوات الالتقاط الحركة ثلاثية الأبعاد وتحليلها وتصورها ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

Vicon Nexus: هو برنامج الالتقاط الحركة يستخدم في مختلف الألعاب الرياضية ، بما في ذلك الجولف والتنس والجمباز. يوفر أدوات الالتقاط الحركة ثلاثية الأبعاد وتحليلها وتصورها ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

Quality's: هو برنامج الالتقاط الحركة يستخدم في مختلف الرياضات ، بما في ذلك التزلج والتزلج على الجليد وهوكي الجليد. يوفر أدوات الالتقاط الحركة ثلاثية الأبعاد وتحليلها وتصورها ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

DARI Motion: هو برنامج تحليل ميكانيكي حيوي يستخدم في مختلف الألعاب الرياضية، بما في ذلك كرة القدم وكرة السلة والبيسبول. يوفر أدوات الالتقاط الحركة ثلاثية الأبعاد وتحليلها وتصورها ، وكذلك لإنشاء التقارير والعروض التقديمية ومشاركتها.

10- أجهزة إلكترونية حديثة لمعرفة قدرات اللاعب الفسيولوجية:

ومن بينها تذكر ما يلي :

جهاز تحليل الغازات (Gas Analyse) : القياس وحساب مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية في جسم اللاعب ممثلة في VO2max.

جهاز قياس السعة الحيوية (Dry Spirometer) : لقياس وحساب مجموعة من المتغيرات الرئوية عند اللاعب.

جهاز قياس حامض اللاكتيك (Lactate Analyse) : لمعرفة نسبة حامض اللاكتيك في جسم اللاعب. **جهاز الدراجة الثابتة العضلي والتنفسي (Stationary Bicycle Ergometer)** وذلك لقياس المجهود عند اللاعب، وأصبح هذا الجهاز متداولاً بصورة واسعة الانتشار حتى في داخل المنازل، إضافة إلى استخدامه بصورة واسعة أيضاً في مراكز اللياقة البدنية الحديثة التي ازداد انتشارها في كثير من دول العالم. **جهاز قياس سمك الدهن تحت الجلد (Skin fold caliper)** : القياس ومعرفة سمك الدهن تحت الجلد بالمليمتر.

جهاز قياس الأمونيا في الجسم (Ammonia checker) : لقياس نسبة الأمونيا في الدم عند اللاعب. **جهاز لقياس وتخطيط نبض القلب لقياس عدد نبضات القلب قبل الجهد وخلال له وبعده وإعطاء مخطط واضح عن القلب وقدراته على تحمل الجهد المبذول.**

أجهزة تعمل على تسجيل أحوال المتسابقين الفسيولوجية كاملة في مركز المعلومات لكل متسابق ونتائجه وأحواله الصحية والفسيولوجية وتاريخه الرياضي وإنجازاته في كل عام وتحديد عدد السرعات الحرارية المفقودة من الجسم والجهد المبذول خلال فترة التدريب أي من خلال تمرين محدد من قبل المدرب كل هذه المعلومات

الفسولوجية الهامة تعطى للمدرب صورة واضحة ودقيقة عن حالة لاعبه الفسولوجية خلال لحظات قصيرة ولكنها تدخل اليوم بصورة مباشرة في علم التدريب الرياضي، والمدرب الناجح عليه أن يتابع هذه الإنجازات التكنولوجية الهامة ويستخدمها مع لاعبيه من حين لآخر.¹

إسهام أجهزة القياس الحديثة في العملية التدريبية:

➤ جهاز GPS :

نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) هو تقنية ملاحية تعتمد على الأقمار الصناعية تم تصميمها في الأصل لأغراض عسكرية.

تم نشر عدد من المراجعات الفنية والمعلوماتية على نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) سابقا والتي توضح كيفية تمكين هذه التقنية من تتبع الحركة ثلاثية الأبعاد لفرد أو مجموعة بمرور الوقت في البيئات الجوية أو المائية أو البرية، سمح التطور الأخير لوحدات (GPS) المحمولة بتطبيق أوسع لهذه التكنولوجيات في مجموعة من الإعدادات بما في ذلك الرياضة، وبالتالي توفير وسيلة إضافية لوصف وفهم السياق المكاني للنشاط البدني.

تم استخدام (GPS) الرياضة لأول مرة لتتبع الرياضيين في عام 1997 ويتم الآن استخدام (GPS) بشكل متزايد في إعدادات الرياضة الجماعية لتزويد علماء الرياضة والمدربين بتحليل شامل وبالوقت الفعلي لأداء اللاعب على أرض الملعب أثناء المنافسة أو التدريب.

هذه التقنية تعمل من خلال الإشارات التي يقوم بإرسالها الجهاز الصغير الموجود علي ظهر كل لاعب داخل السترة، ويستقبلها البرنامج التقني الخاص بقراءة البيانات ويحولها بنظام البلوتوث على كمبيوتر محل الأداء الفني والبدني كما يكمن للبرنامج عمل ملف كامل لكل لاعب موضح فيه معدلات التطور والأداء بالتفاصيل الفنية والبدنية عن كل فترة.

¹ الربضي كمال جميل: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين دار للنشر والتوزيع، ط2، عمان، الأردن، سنة 2005، ص 312.



الشكل رقم (01) : تقنية التحكم في الحمولة باستعمال الأقمار الصناعية GPS

يساهم نظام (GPS) بتشريح الجانب البدني للمنافسة الرياضية ويمنح المحضر البدني أرقام دقيقة عن الحمل التدريبي الحقيقي للمنافسة الرياضية وهو ما يمثل خارطة الطريق التي تنظم الجرعات التدريبية نوعا وكما ويمنح هذا النظام التكنولوجي إحصائيات دقيقة لحجم الحمل التدريبي المسجل خلال المقابلات أو الحصص التدريبية من مسافة مقطوعة، مسافة المجهود المبذول عالي الشدة، مسافة المجهود عالي جدا من حيث الشدة، عدد التسارعات وعدد الفرملات، عدد السرعات، عدد الإرتكازات.

كما يسمح هذا النظام ببرمجة معالم شدة الحمل التدريبي من خلال وضع مجال السرعة، التسارع، الفرملة وغيرها من المتغيرات التي تدخل في عملية تقنين الحمل التدريبي.

هذا النظام استطاع أن يربط المضمون التدريبي مع المتطلبات الحقيقية يوم المنافسة فاللاعب الذي يقطع مسافة 11000 متر يوم المقابلة يجب أن يقطع 14000 متر خلال مجموع الوحدات التدريبية (الأسبوع التدريبي) التي تسبق هذا اللقاء كما يوجه نظام GPS المحضر البدني إلى نوعية المجهودات التي يجب أن تضمها الحصص التدريبية والتي عادة ما تكون مصنفة في مجالات ومسافات محددة خلال المباريات الرسمية.¹

¹ العامري حذيفة، موهوب حسام: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس، دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، سنة 2021-2022، ص 30-31.



الشكل رقم (02) : تقنية التحكم في الحمولة باستعمال الأقمار الصناعية GPS

➤ جهاز Lactate pro :

ما هو حمض اللاكتيك :

➤ تعريف حمض اللاكتيك :

هو مركب كيميائي حامضي التركيب، ويتم تصنيع هذا المركب في جسم الإنسان عادة، إذ يعمل الجسم على تصنيع هذا الحمض بكميات كبيرة عند نقص الأكسجين، فتعمل كلا من عضلات الجسم وكرات وخاليا الدم الحمراء على إنتاجه في تلك الحالات، حيث يعد حمض اللاكتيك كأحد النواتج الجانبية التي يتم إفرازها وتموينها أثناء عملية حرق الكربوهيدرات لإنتاج الطاقة في ظل ظروف نقص الأكسجين أو عدم

كفايته، ويتم قياس مستوى حمض اللاكتيك في الدم عن طريق أخذ عينة دم من أحد الأوردة وفحصها مخبرياً، كما يمكن أن يتم قياس مستواه في الدم عن طريق أخذ عينة من أحد الشرايين في الحالات التي يتم فيها أيضاً قياس مستوى غازات الدم.

➤ تعريف جهاز Lactate pro :

ويعتبر Lactate pro جهاز قياس دقيق لتحديد تركيز اللاكتات في الدم الكامل. يقيس مستوى اللاكتات في 15 ثانية فقط من كمية صغيرة جداً من الدم ، والتي يمكن أخذها من إصبع المريض أو شحمة الأذن. يمكن استخدام مقياس اللاكتات أثناء التنقل فهو يوفر ما يصل إلى 330 نتيجة اختبار. من خلال واجهة USB المدمجة ، يمكن نقل جميع البيانات إلى جهاز كمبيوتر وأرشفتها بطريقة منظمة يعد تحليل الدم المنتظم باستخدام مقياس اللاكتات مهماً بشكل خاص في المجال الرياضي ، وتكمن أهميته في:

- تحدد نوع وشدة تدريب التحمل للرياضيين.

- يسمح تحديد قيم اللاكتات بالتدريب بكثافة مثالية.

- حرق الدهون المستهدف.

- التدريب الفردي للقلب والأوعية الدموية.

• مميزات Lactate pro :

✓ لا يحتاج إلى معايرة مثل أدوات التحليل الأخرى في السوق.

✓ ستمنحك دائماً النتائج بسرعة وسهولة.(معايرة تلقائية).

✓ سهل الاستخدام.

✓ حجم العينة الصغير: يحتاج فقط 0,3 ميكرو لتر من الدم.

✓ سريع يعرض النتائج في 15 ثانية ويقوم بتخزينها.

✓ استخدام محمول.

✓ خفيف: يزن 50 جرام.

✓ مريح يناسب راحة يدك تماماً.

✓ صغير الأبعاد 1,2×10×5 سم.¹

¹ <https://bermellelectromedicina.com>



الشكل رقم (03) : تمثل جهاز Lactate pro

11- إسهام أجهزة القياس الحديثة في العملية التدريبية:

حيث تذكر منها :

• جهاز - MYOTEST :

معنى كلمة MYOTEST هي عبارة عن شركة سويسرية تأسست سنة 2004 من طرف خبراء في مجال التدريب وإعادة التأهيل والبيو ميكانيك وكذلك في مجال التطور الالكتروني، حيث يتحكم هذا الجهاز في تحليل الحركة بفضل خبرته التطبيقية والالكترونية وله ثمانية شهادات براءة اختراع، هو جهاز تم اختراعه من طرف خبراء الرياضة للرياضيين كوسيلة تستعمل في الميدان القياس الأداء العضلي بطريقة بسيطة وسريعة، وهو جهاز سهل الحمل والاستخدام ميدانيا لا يأخذ وقت طويل أثناء التركيب يسمح بقياس القدرة العضلية بشكل سهل، وعرض النتائج بأقصى سرعة ممكنة، مع إعطاء نتائج تتميز بالدقة التامة وواضحة على الفور على شاشة الجهاز مما يجعلها أكثر بكثير من مجرد أداة للتقييم بحيث يكون بين يديك شريط التدريب الحقيقي بالإضافة إلى أنها تساعد المدرب على تحسين ومراقبة العملية التدريبية.

وهو وسيلة قياس تطبيقية تم اختراعه للحاجة إليه من طرف المحضر البدني الذي كان أمله في قياس أداء الرياضي مباشرة في ميدان التدريب، ومن تقييم الأداء إلى التدريب، لا يسمح هذا الجهاز فقط باختبار وتقييم الرياضي بل يتعداه إلى مراقبة ومتابعة التدريب، كذلك يسمح لنا الجهاز بمشاركة ومقارنة النتائج على النت من خلال ربط الأداة بجهاز الكمبيوتر، يقيس بطريقة بسيطة ويحدد النشاط الحركي للإنسان الذي يسمح لمحترفي الحركة بالتدريب التحفيز التقييم، التقويم، التنبؤ بالتطور.

مجالات التطبيق Domains d'Application

✓ الصدمات الرياضية Forme santé bien-être health

✓ برامج الوقاية Programmes de prévention

الحل المقترح من طرف جهاز Myotest

حيث يعمل على قياس القدرات الوظيفية ومنها:

✓ تمارين التقوية العضلية من الثبات وتمارين الاستطالة العضلية.

✓ الصفات العضلية.

✓ القدرات الحسية الحركية.

✓ السعة المفصلية.

✓ مقاومة التعب.

محاسن جهاز Les Avantages Myotest

✓ وسيلة قياس بسيطة وسريعة.

✓ نتائج فورية وطباعة التقرير أوتوماتيكيا.

✓ حفظ سري وأوتوماتيكي للمعطيات.

✓ مقارنة النتائج عن طريق قاعدة المعطيات.

✓ عرض النتائج بطريقة بسيطة ومفهومة من طرف الجميع.

خطوات استعمال جهاز Myotest

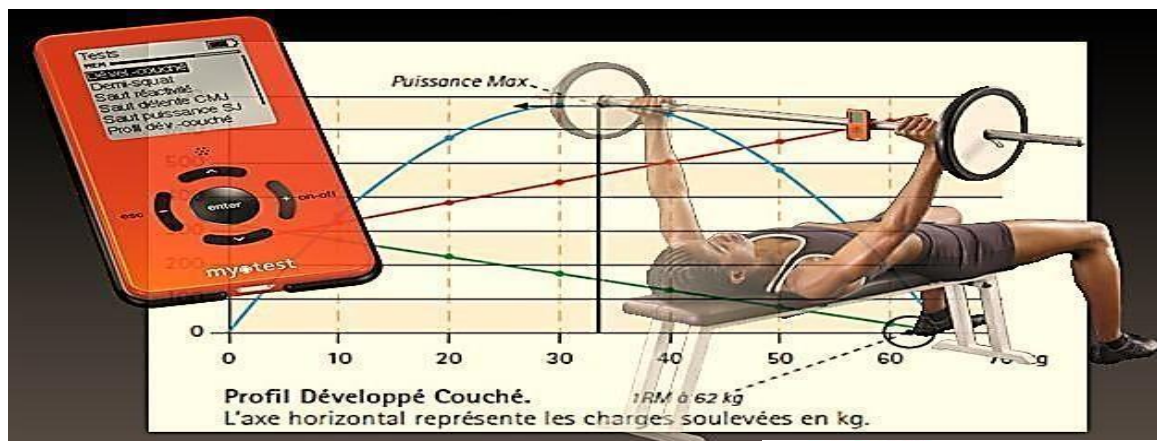
✓ قياس الحركة Mesure du mouvement

✓ حفظ وتحليل النتائج Sauvegarde et analyse du résultat

✓ إعداد التقرير Rapport

المعايير التقنية المقاسة:

- ✓ Tenue du Corps استطالة الجسم
- ✓ Capacité Masculinizes القدرات العضلية
- ✓ Agilité et Coordination الرشاقة والتنسيق
- ✓ Amplitude Articulaire السعة المفصالية



الشكل رقم (04) : تمثل جهاز MYOTEST.

جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس:

هو جهاز تحفيز عضلات لاسلكي متطور مصمم للرياضيين المحترفين. **مميزات جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس:** يتميز الجهاز بتقنية ذكاء العضلات التي تحاكي النبضات المرسله من الدماغ إلى العضلات، مما يضمن إعطاء المقدار الصحيح من التحفيز لكل مجموعة من العضلات الفردية بناءً على وظيفة الأعضاء. يوفر جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس مجموعة متنوعة من البرامج المصممة لتحسين الأداء الرياضي، بما في ذلك:

- . برامج التدريب: تساعد هذه البرامج على بناء القوة والتحمل والسرعة.
 - . برامج التعافي: تساعد هذه البرامج على تقليل الألم والتورم وتسريع عملية الشفاء.
 - . برامج الوقاية من الإصابات: تساعد هذه البرامج على تقوية العضلات والمفاصل وتقليل خطر الإصابة.
- يعتبر جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس أداة قيمة لأي رياضي يسعى إلى تحسين أدائه ومنع الإصابات. يوفر الجهاز مجموعة متنوعة من البرامج المصممة خصيصًا لاحتياجات الرياضيين المحترفين، بالإضافة إلى تقنية mi-Autorange التي تجعل من السهل على المستخدمين الحصول على أفضل النتائج.

فوائد جهاز التحفيز SP 8.0 من كومبكس

- ✓ يساعد على بناء القوة والتحمل والسرعة.
- ✓ يساعد على تقليل الألم والتورم وتسريع عملية الشفاء .
- ✓ يساعد على تقوية العضلات والمفاصل وتقليل خطر الإصابة.
- ✓ يوفر مجموعة متنوعة من البرامج المصممة خصيصًا لاحتياجات الرياضيين المحترفين.
- ✓ يتميز بتقنية mi - Autorange التي تجعل من السهل على المستخدمين الحصول على أفضل النتائج.

مميزات جهاز التحفيز SP 8.0 من كوميكس

- ✓ تقنية ذكاء العضلات تحاكي النبضات المرسله من الدماغ إلى العضلات، مما يضمن إعطاء المقدار الصحيح من التحفيز لكل مجموعة من العضلات الفردية.
- ✓ تقنية تحدد mi-Autorange: المستخدم على الأداء الأمثل. المستوى الأنسب .

من التحفيز تلقائياً، مما يضمن حصول 4 قنوات تسمح بتحفيز 4 مجموعات من العضلات في وقت واحد.

✓ بطارية قابلة لإعادة الشحن: توفر وقت تشغيل يصل إلى 12 ساعة.

✓ تصميم لاسلكي: يوفر حرية الحركة أثناء الاستخدام.



الشكل رقم (05) : تمثل جهاز التحفيز SP 8.0 من كوميكس

• جهاز Polar H10

مقدمة عن الشركة : بولار هي شركة مصنعة لأجهزة التدريب الرياضي، وتعرف بشكل خاص بتطويرها لأول جهاز لاسلكي لتتبع معدل نبضات القلب في العالم مقر الشركة في دولة فنلندا وتأسست في عام 1977. وتضم الشركة 26 فرعاً وتزود أكثر من 35 ألف من منافذ بيع التجزئة في أكثر من 80 دولة. تصنع شركة بولار مجموعة من أجهزة تتبع معدل نبضات القلب وملحقاتها ليتم استخدامها في التدريب الرياضي. تستخدم تكنولوجيا شركة بولار وأجهزتها على نطاق واسع في مختلف الدراسات العلمية، كما يعتمد عليها عدد من أقسام البحوث الجامعية.

جهاز Polar H10 : هو حزام قياس معدل ضربات القلب الذي يتم ارتداؤه حول الصدر. ويتكون من مقياس معدل ضربات القلب Polar H10 حزام Polar Soft Strap دليل بدء استخدام Polar H10 ملاحظة معلوماتية.

ويعد جهاز مراقبة معدل ضربات القلب H10 الأسود من بولار هو الخيار الأمثل لتتبع معدل ضربات القلب والاتصال الدقيق. من خلال التوافق مع تقنيات البلوتوث و ANT، يمكنك بسهولة توصيل جهاز مراقبة معدل ضربات القلب بمجموعة متنوعة من أجهزة التدريب. يوفر هذا الجهاز الأنيق أقصى قدر من الدقة. مما يسمح لك بمراقبة معدل ضربات قلبك بثقة أثناء ممارستك لأي نشاط. وسواء كنت من عشاق اللياقة البدنية أو رياضياً متمرساً، فإن جهاز مراقبة معدل ضربات القلب H10 يعد أداة مثالية لتحسين نظام التدريب الخاص بك. اختر الأفضل في تكنولوجيا مراقبة معدل ضربات القلب مع جهاز مراقبة معدل ضربات القلب H10.

إرشادات الاستخدام جهاز polar H10:

- يمكنك تسجيل جلسة تدريب، والاتصال بهاتفك الذكي وبثها إلى مجموعة كبيرة من معدات اللياقة البدنية ومزامنتها مع تطبيقات اللياقة البدنية والرياضية المفضلة لديك.
- ويمكنك حتى استخدامه مع منتجات من علامات تجارية أخرى.

فوائد جهاز polar H10 :

1. قياس دقيق لمعدل نبضات القلب : يوفر قياساً دقيقاً لنبضات قلبك أثناء ممارسة الأنشطة اليومية.
2. أداء الأداء الرياضي : يسمح بممارسة التمارين الرياضية من خلال العمل على مستوى اللياقة البدنية والتكيف.

3. أداة تدريب اللياقة : يمكن استخدام البيانات العامة لجهاز Polar H10 لتحسين أدوات التدريب وتحسين اللياقة.

4. الصحة القلبية القوية : يمكن استخدامه لعضلة القلب والتعرف على أي تغيرات في معدل ضربات القلب.

5. تتبع النوم : بعض التقدّمات اللاحقة تتبعك لفهم أنك وكفاءتك.

6. توفير بيانات دقيقة : يوفر بيانات دقيقة تساعد في فهم التأثير على جسمك وكفاءته.

مواصفات جهاز polar H10 :

1. دقة عالية: يوفر قياسًا دقيقًا لمعدل ضربات القلب.

2. متوافق مع معظم الأجهزة: يمكن استخدامه مع الهواتف الذكية والساعات الذكية وأجهزة مراقبة التدريب الرياضي.

3. اتصال بلوتوث: يتصل بالأجهزة الخارجية عبر تقنية البلوتوث.

4. مقاوم للماء: يمكن استخدامه أثناء السباحة.

5. ذاكرة داخلية: يمكنه تخزين البيانات لاستعراضها في وقت لاحق.

6. دعم لتقنيات متقدمة: مثل تقنية Energy Bluetooth Low وتقنية التشفير الرقمي للقياسات الدقيقة.

7. توافق مع تطبيقات التدريب: يمكن ربطه بتطبيقات مثل Polar Flow و Strava وغيرها لتحليل البيانات وتتبع التقدم في التمارين.

8. قابلية الاستخدام: يتميز بتصميم مريح وسهل الاستخدام.

الشكل رقم (06) : تمثل جهاز polar H10



العلاقة بين التكنولوجيا و التدريب الرياضي:

هناك علاقة وثيقة بين التكنولوجيا و التدريب الرياضي ، حيث تساهم التكنولوجيا في تحسين جودة و فعالية التدريب الرياضي بطرق متعددة مثل :

- 1- تحسين الأداء : حيث توفر التقنيات المتقدمة مثل أجهزة المراقبة الحيوية و أجهزة القياس الذكية بيانات دقيقة عن الأداء البدني و الفني ، مما يمكن المدربين من تحليل أداء الرياضيين و تطوير خطط تدريب مخصصة لتحسينه .
- 2- توفير ردود فعل فورية : يمكن للتكنولوجيا توفير ردود فعل فورية للرياضيين خلال التدريبات، مما يساعدهم على تصحيح الأخطاء و تحسين أدائهم بشكل سريع .
- 3- تعزيز المتعة و المشاركة : يتم استخدام التقنيات التفاعلية مثل تطبيقات الهواتف الذكية و ألعاب الواقع الافتراضي لجعل التدريب أكثر متعة و تحفيزاً ، مما يزيد من مشاركة الرياضيين و تفاعلهم .

4- تحليل البيانات : تساعد التقنيات التكنولوجية في جمع و تحليل البيانات الكبيرة المتعلقة بالأداء الرياضي مما يمكن المدربين من اتخاذ قرارات مستنيرة بناء على الأدلة .

حيث تعكس هذه العلاقة تطورا هائلا في مجال الرياضة ، فهي تمكن المدربين من استخدام أجهزة متطورة تساعدهم على تحسين الأداء و تطوير استراتيجيات التدريب ، كما تتيح للرياضيين فرصا للتدريب بشكل أكثر فعالية و تحفيزا سواء من خلال تطبيقات اللياقة البدنية أو الأجهزة القابلة للارتداء أو حتى المحاكاة الافتراضية .

المعوقات التي تواجه التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي:

تشهد التكنولوجيا تطورات هائلة تؤثر بشكل كبير على مختلف المجالات ، بما في ذلك التدريب الرياضي . و مع ذلك تواجه العديد من التحديات و المعوقات التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية :

- عدم توفر الوسائل التكنولوجية الحديثة على مستوى الأندية الجزائرية .
- عدم توفر القاعات و الملاعب و الفضاءات المناسبة .
- انعدام شبه كلي للمخابر المزودة بالأجهزة الالكترونية الخاصة بالقياسات .
- الفرق أو النوادي غير مزودة بالإنترنت .
- التكلفة العالية للوسائل التكنولوجية الحديثة .
- عدم وجود كتاب ارشادي يوضح ما هو متوفر من الأجهزة و الوسائل و التقنيات الحديثة .
- الظروف المناخية السيئة التي تؤثر بشكل سلبي على التكنولوجيا و النتائج المتحصل عليها .
- منع استعمال بعض الأجهزة التكنولوجية الحديثة في الجزائر مثل طائرة الدرون .
- اهمال الأجهزة التكنولوجية المتوفرة من طرف مسؤولي النادي مما يؤثر سلبا على جودتها و يؤدي الى اتلافها .
- كثرة اللاعبين تعيق استخدام التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي .
- قلة الدورات التكوينية المناسبة لاكتساب المدربين و المحضرين البدنيين مهارات استخدام التكنولوجيا الحديثة بشكل صحيح .
- قلة المواقع الالكترونية العربية التي تخدم المدربين و المحضرين في التدريب الرياضي .
- عدم الاهتمام بالتدريب على تقنيات الاعلام الالي .
- عدم التحرر من الفكر التقليدي في إدارة استخدام تكنولوجيا التدريب الحديث .
- مقاومة بعض اللاعبين لاستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة خلال التدريب .
- عدم توفر برامج التدريب الالكتروني على الاستخدام و التوظيف الفعال للتقنيات الحديثة .

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه تبين أن للوسائل التكنولوجية الحديثة دور مهم في كل المجالات وخاصة المجال الرياضي، فهي تساعدنا في تسهيل العملية التدريبية وتتيح للمدربين من استغلال هذه التكنولوجيات وتحصل على كل المعلومات الممكنة والضرورية التي تساعد على تطوير مستوى اللاعبين سواء على الصعيد البدني والتكتيكي، وذلك من خلال معرفة نقاط القوة والضعف لفريقه والفرق المنافسة عن طريق أجهزة التحليل والإختبارات بواسطة الأجهزة الحديثة المختلفة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي

تمهيد:

مع التقدم التكنولوجي الذي يشهده عصرنا وانتشار استخدامات التكنولوجيا، أصبح من الضروري استخدامها لتحقيق الأهداف المحددة. فقد رافق التطور التكنولوجي زيادة في الوسائل التكنولوجية وتنوع استخداماتها، بما في ذلك مجال الإعداد البدني والتكتيكي. هذه الوسائل تساعد في حل المشكلات وتيسير عمل المدربين، على الرغم من التحديات التي قد تواجهها. ولقد استفاد مجال الإعداد البدني والتكتيكي بشكل كبير من هذه التكنولوجيا، مما أدى إلى تحسين مستوى اللاعبين وتوفير الوقت والجهد للمدربين.

1- نبذة تاريخية عن التدريب الرياضي:

في العصور القديمة لم يكن الإنسان في حاجة ضرورية لمزاولة التدريب البدني الرياضي بشكله الحالي حيث كان يؤدي المهارات الأساسية تلقائياً و عفويا ودون قصد أو إعداد ، متمثلة في الجري وراء فريسة ليقتلها أو سباحة مجري مائي لاجتيازه أو تسلق أشجار لقطف ثمارها ...الخ، تلك المهارات الأساسية بهدف كسب قوته، مما تقدم نجد إن التدريب البدني كان يؤدي من خلال الحركات الطبيعية القطرية والتي كان يزاولها الإنسان البدائي كانت تمثل تدريبا طبيعيا للقدرات الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة، بتطور الإنسان القديم في نمط المعيشة الاجتماعية وظهور القبيلة والعشيرة وأصبح كل فرد مسؤولا عن الدفاع وأصبحت القوة العضلية والسرعة والخفة من أساسيات بناء الفرد بغرض الدفاع عن القبيلة أو السيطرة عليها.¹

ومن هنا أصبح التدريب البدني أمرا ملحا وضروريا لكل فرد للإعداد للحرب أو الوصول إلى الزعامة وكان هذا التدريب البدني يخص المقاتل رجل وامرأة صغيرا أو كبيرا بطريقة عنيفة متعددة الجوانب ، ولذلك انشاء القاعات والساحات الخاصة في كل مكان وفي متناول كل فرد وفي بلاد المشرق القديم قبل ثلاثة إلى أربعة آلاف سنة قبل الميلاد اهتم المصريون القدماء والبابليون سكان وادي الرافدين وكذلك بلاد فارس والهند والصين بالتدريب البدني كمظهر من مظاهر الحياة العامة والذي ظهر على شكل ألعاب مختلفة ومهارات رياضية متعددة وبذلك بدا التدريب البدني والرياضي يأخذ مظهرا حضريا لتلك الأمم حيث مهد للألعاب الاولمبية القديمة بشبه الجزيرة اليونانية سنة 772 قبل الميلاد واهتم الإغريق القدماء بالتدريب البدني والرياضي بشكل خاص حتى أصبح يمثل حاجة ضرورية لحياة كل فرد فكان من واجب الاثنيون والاسبيرطيون.²

و إذا ما نظرنا إلى (الأمير نمين ساكني) "لاكت ونيا" في ذلك الوقت فكان كل همه إعداد الفرد ليكون مقاتلا بهدف التوسع والاستعمار، فكان شعار كل أم اسبرطية تودع ابنها إلى ساحة القتال "عد بدرعك أو محمولا عليه "وبذلك اهتم قدماء الإغريق بالتدريب البدني والرياضي حيث أنشأت قاعات التدريب الخاصة بالاحتراف و التي كانوا يسمونها "الليسيوم" أما الصبيان والفتيات حتى الخامسة عشر فكانت لهم أماكن تسمى "الباسترا".

وبذلك انتعشت الرياضة عند الإغريق القدماء قدرها عندهم، ومنذ الخمسينات في القرن العشرين وحتى الآن والتدريب البدني الرياضي في تقدم حيث نهج نهجا علميا سليما، مستفيدا من العلوم الطبيعية الأساسية كالفيزياء و الرياضيات و الميكانيكا والكيمياء بأنواعها، والعلوم الإنسانية التربوية المختلفة...الخ

¹ - بسطوط أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999، ص 19

² - قاسم حسن حسين و علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع و النشر، العراق 1987، ص 83

تلك العلوم الأخرى التي أثرت تأثيراً إيجابياً على أسس ونظريات التدريب البدني الرياضي الحديث ويرجع الفضل إلى العلماء والباحثين من الشرق والغرب أمثال "زاو سيور سكي" ، "ازولين" ، "ماتيف" ، "هارا" ، "فشر" ، "هتجر" ، وامتد ذلك الحين والأرقام والمستويات الرياضية المختلفة في تطور مستمر. ولقد كان في تلك السنوات التدريب كل فاعلية ومسابقة أو لعبة رياضية على حدي حيث تناولها كثير من علماء الغرب "الولايات م"، أ" بالكتابة فخرجت بشكل منفصل عن بعضها البعض ولم توضع لها تلك الأسس والنظريات العلمية بالشكل الحالي إلا بفضل علماء الاتحاد السوفياتي ألمانيا الديمقراطية (فران سيور، ماتيف، وهار) هؤلاء وضعوا أسس ونظريات التدريب الرياضي ويرجع الفضل لهم جميعاً في جمع تلك الأسس والنظريات وتقديمها في شكل مدخل لنظريات التدريب البدني الذي يمكن تطبيقه على جميع الفعاليات الرياضية الفردية أو الجماعية، حيث سخرت المدرسة الشرقية جل إمكانياتها في إنشاء الأكاديميات الرياضية بأعلى مستوى تقني وألحقت بهم مراكز البحوث الرياضية والتدريبية وكانت تباهي العالم في الدورات الأولمبية بأبطالها الممتازين، وبذلك كان التنافس بين الكتلتين الشرقية بقيادة الاتحاد السوفياتي والغربية بزعامة الولايات م أ، وبعد انهيار الاتحاد السوفياتي تأثر المستوى الرياضي بالناحية الشرقية في العالم ودول العالم الثالث التي تسانده، و قل التعاون الرياضي والثقافي بينهما بصفة عامة إلى حد كبير، وانفراد الولايات المتحدة الأمريكية وحلفائها بالسيطرة في العديد من الرياضات، ولا ننسى انه كان الفضل للاتحاد السوفياتي في إثراء التدريبات الرياضية العلوم المختلفة وتطويرها¹.

2- مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف بأنه الأنشطة والعمليات التربوية المخططة يقودها مدرب متخصص تنفذ على مدى قصير ومدى طويل طبقاً لأسس وقواعد علمية ينفذها اللاعب بهدف تطوير مستواه الرياضي لأعلى مدى ممكن.² وتختلف النظرة إلى عملية التدريب الرياضي باختلاف الأنظمة والفلسفات التي ينتمي إليها المجتمع التي تحدد اتجاهات عملية التدريب الرياضي وفي ضوء ذلك تعددت التعاريف منها: يرى "هارا" أنه عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع لأسس علمية وخاصة التربوية، التي تهدف إلى الوصول لمستويات عالية لنوع النشاط الممارس . يذكر "ريه" أنه التخطيط الواعي والتنظيم المتقن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية وذلك لغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة والتمتع بالحياة المديدة".

¹ - قاسم حسن حسين و علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، مرجع سابق صفحة 85
² مفتي إبراهيم : المرجع الشامل للتدريب الرياضي، (تطبيقات علمية) (الإصدار الطبعة أولى). القاهرة: دار الكتاب الحديث 2009، ص34.

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد"

يمكن وضع تعريف موجز للتدريب الرياضي كما يلي: عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن ضمن متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي.¹

3- أهمية التدريب الرياضي:

- إعداد الرياضي للقيام بالتدريب بمفرده ومنه تصبح هذه العملية مهنة للكسب.
- يعمل التدريب على إكساب الفرد المعارف والمعلومات التي تعمل على تنمية قدراته العقلية.
- يساهم التدريب في تحكم الرياضي في تغيراته الانفعالية وتشكيل مختلف دوافعه النفسية وتطوير سماته الشخصية المثابرة، الثقة بالنفس الشجاعة، تحمل المسؤولية.
- يؤدي التدريب الرياضي إلى رفع الكفاءة الوظيفية وتطوير مستوى القدرات البدنية والحركية.
- تحسين الحالة الصحية. تساعد ممارسة التدريب الرياضي على خلق قاعدة عريضة من الشباب الرياضي لارتفاع بمستواهم البدني والمهارى والخططي الخ .

4 - أهداف التدريب الرياضي:

من أجل تحقيق الهدف الرئيسي للتدريب الرياضي ، يجب على المدرب وضع الحلول المناسبة باستخدام تمارين بدنية وطرائق التدريب المتلائمة الأهداف التدريب في مراحل الإعداد والمنافسة وفي الوقت نفسه يجب على الرياضي اتباع مدربه من أجل تحقيق متطلبات الأهداف الرئيسية للتدريب الرياضي والتي يمكن إنجازها بما يأتي:

- الارتقاء بمستوى الإعداد البدني المتعدد الجوانب.
- ضمان تحسين الإعداد البدني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تحسين الأداء الخططي اللازم للمنافسة واثقانه.
- الإتيان النوعي للأداء الفني الخاص باللعبة أو الفعالية الرياضية المحددة.
- تنمية الصفات والقدرات النفسية اللازمة وتطويرها لمواجهة أعباء التمرين والمنافسة.
- ضمان تحسن الحالة الصحية للرياضي والوقاية من حدوث الإصابات الرياضية.²

خوجة أحمد إبراهيم : مبادئ التدريب الرياضي ، (الإصدار طبعة ثانية) . الأردن : دار وائل للنشر و التوزيع، 2010 ، ص68

² أحمد يوسف متعب الحسناوي : مهارات التدريب الرياضي ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، الأردن ط1 ، 2014، ص27-

5- مبادئ التدريب الرياضي:

يجب استخدام طرائق مختلفة من التدريب وبما يتلاءم الأهداف المحددة لغرض الوصول بالرياضي الى أقصى حد ممكن في تطوير قابليته ، بما يخدم الأداء والإنجاز، وهناك إجماع علمي على مبادئ التدريب الرياضي والتي تتمثل في:

5-1- مبدأ الفروق الفردية:

أي برنامج صحيح يكون بسبب اختلاف الرياضيين واختلاف استجابة كل منهم للتدريب لذا يجب مراعاة الأمور الآتية:

- إن شفاء العضلات الكبيرة يكون بطيئاً مقارنة بالعضلات الصغيرة.
- الحركات السريعة أو الانفجارية تتطلب زمناً من الاستشفاء أكبر من الحركات البطيئة.
- الألياف العضلية السريعة الانتفاض تتشفي أسرع من الألياف العضلية البطيئة الانتفاضة.
- النساء عموماً يتطلبن زمناً أطول من الرجال للاستشفاء.¹

5-2- مبدأ زيادة الحمل :

ينص مبدأ زيادة الحمل على استخدام مقاومات أو أعباء أكبر من القدر المعتاد ، ويعد ذلك من أهم متطلبات حدوث التكيفات في الجسم للتدريب الرياضي.

فأجهزة الجسم وأعضائه تتكيف للمتغيرات التدريبية المستخدمة فبعد أن يتكيف الجسم فإنه يتطل متغيرات تدريبية مختلفة باستمرار في أحداث تكيفات جديدة و بمستوى عالي.

ويجب التدريب باستخدام حمل أو مقومات أكبر من المستخدمة وذلك لزيادة قوة العضلات ومنها عضلة القلب ، وتكون الزيادة في الحمل بشكل تدريجي ، ولزيادة الحمل يجب أن تعمل العضلات لفترات زمنية أطول من الفترات أو الدورات المعتادة في التدريب.

وإذا توقف التدريب أو نقصت فيه الأحمال أو المقاومات المستخدمة ، سوف ينتج عن ذلك نقص تراجع في مكون معين من مكونات اللياقة البدنية، وأن الاستمرار بمستوى ثابت نسبياً من الأحمال سوف ينتج عنه ثبات في مستوى اللياقة البدنية.

5-3- مبدأ التناوب :

إن هذا المبدأ يدل على أن هناك مستوى مثالي لزيادة الحمل التدريبي ، وينبغي أن ينجز في التدريب وأن هناك إطار زمني مثالي لإجراء أو إحداث زيادة في الحمل التدريبي.

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي مهارات التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 35.

ولا ينبغي أن تكون زيادة الحمل بطيئة جدا بحيث أن التحسن لا يكون محتملا، وفي الوقت نفسه إن الزيادة السريعة للأحمال التدريبية تؤدي إلى الإصابات، وتلحق أضرارا عضلية ونفسية، فالتدريب فوق مستوى أهداف التدريب يكون ذا نتائج عكسية وخطيرة.¹

4-5- مبدأ التكيف :

التكيف هو سبيل الجسم الذي بواسطته يبرمج العضلات لتذكر أو استرجاع فعاليات معينة، كأن تكون حركات أو مهارات بواسطة تكرار المهارة ، أو الفاعلية والجسم يتطبع ويتكيف للحمل التدريبي وتصبح المهارات أسهل في الأداء، لذلك فالتكيف يفسر لنا لماذا يكون أداء التمرين مؤلما ومزعجا بعد البدء في برنامج ، أو نظام تدريبي جديد، ولكن بعد أداء التمارين نفسها لأسابيع أو أشهر، فإن الرياضي سيؤديها بارتياح وبشعور أقل في الألم العضلي أو الانزعاج. وهذا يفسر لنا أيضا الحاجة إلى تنوع البرامج التدريبية، أو النظام التدريبي والاستمرار في تطبيق مبدأ زيادة الحمل التدريبي لغرض الاستمرار في تحسن مستوى الرياضي.

6- خصائص التدريب الرياضي:

المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعدادة إعدادا متكاملًا، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في ما يلي:

6-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

العملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برابط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان الهرات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة.

6-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية

¹ أحمد يوسف متعب الحسنوي مهارات التدريب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 36

والعلوم الإنسانية الطب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي.¹

ويرى "احمد" مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في:²

- 1- علم التشريح.
- 2 وظائف أعضاء الجهد البدني.
- 3- بيولوجية الرياضة.
- 4 علوم الحركة الرياضية.
- 5 علم النفس الرياضي.
- 6- علوم التربية.
- 7- علم الاجتماع الرياضي.
- 8- الإدارة الرياضية

3-6- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعالية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي.³ كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.⁴

4-6- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

¹ محمد حسين علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص 21.

² حماد مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط – تطبيق – قيادة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998 ، ص 21 ، ص 22.

³ محمد حسين علاوي : علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص 21 – ص 22.

⁴ حماد مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط – تطبيق – قيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 ، ص 27 ، ص 28.

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لانشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب.¹

7- مجالات التدريب الرياضي :

لا يقتصر التدريب الرياضي على المستويات الرياضية العالية " قطاع البطولة" فقط سواء مجال الناشئين أو المتقدمين بل يتعدى إلى قطاعات أخرى كثيرة في المجتمع هي في أشد الحاجة إلى التدريب الرياضي نتيجة كونه عملية تربوية لإعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً ونفسياً وخلقياً إلى المستوى العالي وعلى ذلك يمكن حصر تلك المجالات فيما يلي:

- مجال الرياضة المدرسية.
- مجال الرياضة الجماهيرية.
- مجال الرياضة العلاجية.
- مجال رياضة المعاقين.
- مجال رياضة المستويات العالية.

7-1 مجال الرياضة المدرسية:

يلعب التدريب الرياضي دوراً ليس فقط بالنسبة للرياضة المدرسية ، بل يتعدى ذلك إلى ما قبل المدرسة في " رياض الأطفال " وبذلك يعتبر قاعدة للرياضة الجامعية حيث أن التدريب الرياضي عملية ملازمة لمراحل التعلم الحركي ، وبذلك فهي عملية في حد ذاتها عملية تربوية مستمرة بلا حدود ، باستمرار الإنسان وكيونته ، وبذلك يعتبر مجال الرياضة المدرسية مجالاً خصباً وذا تأثير إيجابي على تنمية القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كصفات بدنية وفسولوجية وحركية أساسية يتوجب تنميتها في مجال الدرس الأمرين أساسيين وهامين: أولهما تحسين النواحي الوظيفية للتلاميذ، والثانية المساعدة في تعلم المهارات الرياضية.

فبالنسبة لتحسين النواحي الوظيفية ينمى عند التلاميذ القدرات الهوائية واللاهوائية وما لذلك من تأثيرات وظيفية إيجابية هامة كزيادة نسبة استهلاك الأوكسجين، هبوط نسبي في معدل النبض عند الراحة يجب أن

¹ محمد حسين علاوي علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، مرجع سابق ، ص 24 ، ص 25.

نعى جيداً بأن درس التربية البدنية درس لتعليم المهارات الرياضية وتنمية القدرات البدنية، وتنمية القدرات البدنية تحتاج إلى طرق تدريب خاصة لتحسين المستوى، أي أنه مزيج من التعليم والتدريب حيث إنها وجهان لعملة واحدة " التعلم الحركي للمهارات الرياضية "، وبذلك فأحسن طريقة للتعليم والتدريب ويعتبر درس التربية البدنية القاعدة للوصول إلى رياضة المستويات قطاع البطولة حيث إعداد المتميزين من التلاميذ بدنياً ومهارياً لقطاع البطولة، ومنذ المراحل الرياضية الدراسية الأولى.

وتعتبر الأنشطة الرياضية الواسفية " خارج درس التربية البدنية " والتي تتمثل في تدريب الفرق المدرسية نشاطاً تدريبياً هاماً وذا تأثير كبير على تقدم مستوى الناشئين فالاهتمام بمثل تلك الأنشطة الرياضية بتأمين كل ما هو متطلب للعملية التدريبية من مدربين مؤهلين وملاعب وأدوات وأجهزة، هذا بالإضافة إلى استخدام طرق وأساليب التدريب الحديثة، يعمل ذلك على خلق قاعدة عريضة لأبطال الغد والتي يعدهم بذلك مجال الرياضة المدرسية.

7-2- مجال الرياضة الجماهيرية:

إن الرياضة الجماهيرية " رياضة كل الناس " لا تعرف صغيراً ولا كبيراً ، قوياً ولا ضعيفاً ، رجلاً ولا امرأة ، فالكل يجب أن يمارس الرياضة بالقدر الذي تسمح به قدراته البدنية والمهارية والوظيفية ليس بغرض بطولة أو اشتراك في منافسة ولكن للعيش في لياقة صحية وبدنية ومهارية مناسبة لجنسه وعمره ومستواه وعمله الذي يؤديه يومياً.

وتعتبر الرياضة الجماهيرية رياضة جميع الفئات المحرومين من مزاولة الأنشطة الرياضية المقننة، كما هو في الرياضة المدرسية أو الجامعية أو رياضة المستويات والتي تتميز بالبرامج التدريبية المقننة. وبذلك تسمى الرياضة الجماهيرية بمسميات أخرى كالرياضة للجميع، حيث تهدف إلى شغل أوقات الفراغ عن طريق مزاولة الأنشطة الرياضية المناسبة بغرض التقدم بالصحة العامة مع جلب السرور والبهجة للنفس، وبذلك تختلف مزاولة الرياضة الجماهيرية عن رياضة المستويات العالية بأنها لا تهتم بالوصول إلى مستويات متقدمة بالنسبة للمستوى البدني والمهاري بقدر ما تهتم بالوصول إلى هذين المستويين والذي يتناسب مع مراحل العمر ومستوى الممارسين والذي يؤثر إيجاباً على الصحة العامة للممارس بلوغاً لحياة متزنة من جميع الوجوه.

وتلعب الاختبارات والقياس في مجال الرياضة الجماهيرية ما تلعبه في مجالات الرياضة الأخرى وخصوصاً في عملية التصنيف للممارسين لأنشطة تلك الرياضة وذلك إلى مجموعات متقاربة ومتجانسة في المستوى والجنس حتى لا تحدث أضرار نتيجة لعدم تقارب المستوى ، وبذلك يمكن للتدريبات الخاصة الإسهام بنصيب كبير في تقدم المستوى بدنياً ومهارياً ونفسياً وصحياً حيث تلعب الأندية الرياضية والساحات الشعبية دوراً إيجابياً في إمكانية ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية المختلفة بإعداد الملاعب والقاعات والأجهزة والأدوات الرياضية الخاصة بذلك.

3-7- مجال الرياضة العلاجية :

يمثل التدريب الرياضي بالنسبة لعلاج كثير من الحالات المرضية سواء المزمنة أو الطارئة في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة حيث أنشئت الكثير من المصحات ومراكز التدريب المتطورة الخاصة بذلك في كثير من بلدان العالم حيث تضم الكثير من المرضى بهدف الاستشفاء. وبذلك تلعب التمرينات البدنية التأهيلية الخاصة دوراً إيجابياً في ذلك وخصوصاً بعد الشفاء من الكسور، حيث تمثل الفترة التي وضعت فيها العظام في الجبس كفترة ضمور عضلات وبذلك يستوجب إعادة تأهيل تلك المجموعات العضلية بتمرينات علاجية والتي يعمل التدريب الرياضي دوراً إيجابياً بإعادة مستوى تلك المجموعات العضلية إلى حالتها الطبيعية من قوة وحركة. كما يلعب التدريب الرياضي المقنن لكثير من المرضى في الإسهام في تحسين حالتهم الصحية كمرضى القلب والدورة الدموية وبعض الحالات المرضية الأخرى والتي تسهم التمرينات البدنية في علاجها، كنقص نسبة الكوليسترول في الدم وذلك عند ممارسة الأنشطة البدنية ولفترة طويلة (الأنشطة الهوائية).

4-7- مجال رياضة المعاقين :

الإعاقة من الناحية الحركية هي العجز الذي يؤثر على النشاط الحركي للفرد فيمنعه من أداء الوظائف الحركية المختلفة بنفس المستوى الذي يؤديه الأسوياء وبذلك يلعب التدريب الرياضي دوراً إيجابياً في توازن المعوق وتفاعله المستمر وتكيفه مع بيئته.

إن مزاولة الأنشطة الرياضية ليست مقصورة على فئة أو قطاع من فئات وقطاعات المجتمع أو طبقة من طبقاته، ولذلك يجب أن يزاولها جميع أفراد المجتمع كباراً وصغاراً ، رجالاً ونساءً أسوياء ومعوقين كل قدر حاجته وإمكاناته ، هذا ما يعضده ميثاق اليونسكو في أحقية مزاولة الأنشطة الرياضية كحق أساسي للجميع ، ففي الفقرة الثالثة من المادة الأولى من الميثاق ما يلي : ينبغي توفير ظروف خاصة للنشء بمن فيهم من الأطفال في سن ما قبل المدرسة والمتقدمين في السن والمعوقين لتمكينهم من تنمية شخصياتهم تنمية متكاملة من جميع الجوانب بمساهمة برامج التربية البدنية والرياضة الملائمة لاحتياجاتهم ، وبذلك أصبحت رياضة المعوقين من الرياضات ذات المستويات المتقدمة حيث أنشئت لها الاتحادات الرياضية الخاصة بها ، وبذلك أقيمت الدورات الأولمبية الخاصة بهم والتي يشاركون بها بمستويات متقدمة ومناسبة لإعاقتهم، مساواة بذلك في حقوقهم مع زملائهم الرياضيين الأسوياء.

إن مجال الاشتراك الأولمبي للمعوقين خلق لهم مجالاً كبيراً لتحقيق ذاتهم بإسهاماتهم بمستويات رياضية متميزة، كل حسب حالته والتي تحددها نوع الإعاقة، وبذلك أخذ مجال تدريب المعوقين في مختلف الأنشطة الرياضية منعطفاً جديداً ومنحنى صاعداً نحو مستويات بدنية ومهارية متميزة، ونتائجهم الأولمبية خير دليل وشاهد على إنجازاتهم المستمرة بفضل التدريب المتواصل.

5-7- مجال رياضة المستويات العالية:

أخذت رياضة المستويات العالية في الآونة الأخيرة شأناً كبيراً في مجال المحافل الرياضية بصفة عامة حيث أخذت المستويات والأرقام في تقدم مستمر من بطولة لأخرى ومن دورة لأخرى وذلك بفضل التقنيات الحديثة للتدريب الرياضي.

أخذ مصطلح " رياضة المستويات " في التداول كمرادف للتدريب من أجل البطولة وبذلك يمكن تسميته بقطاع البطولة حيث يشمل هذا النوع من التدريب مجال الموهوبين رياضياً على اختلاف أعمارهم، وما تقابله هذه الأعمار من مستويات وبذلك لا يقتصر مجاله على مرحلة معينة من مراحل العمر، بل تشمل جميع مراحل أعمار الرياضيين ذوي القابليات البدنية والمهارية والنفسية العالية.

هناك تقسيمات كثيرة ومتعددة لتصنيف تلك الفئة من الرياضيين حيث لا يعتمد التصنيف على المستوى فقط بل على الأعمار ، فهناك الناشئون والمتقدمون من الرياضيين والناشئون قد يبدأ تصنيفهم من سن أقل من 12 سنة ، ويسمون بالبراعم ثم أقل من 16 سنة ويسمون ناشئين (أ) ، وأقل من 18 سنة ويسمون ناشئين (ب) ، ثم متقدمون (أ) أقل من 21 سنة والكبار فوق 21 سنة ، كل تلك التصنيفات في الأعمار تعمل على أن لا يتخطى لاعب حدود عمره في المنافسة ومع وجود تلك التصنيفات إلا أننا وجدنا إعجازاً في قدرات الموهوبين من الرياضيين وخصوصاً في السباحة والجمباز حيث حققوا مستويات أولمبية متقدمة وهم دون الثانية عشرة والرابعة عشر من العمر.

إن اشتراك اللاعبين وتنافسهم في مستوى أعمارهم ظاهرة تربوية صحية يجب أن يلاحظها كل من المدرب والإداري ولا يسمح باشتراك لاعبيه في مستوى أعمار مخالف المستوى أعمار لاعبيه.¹

8 - أسس التدريب الرياضي:

إن عملية التنظيم عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار، وتهتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة والتدريب يتبع أسس ولذلك تخطط العملية التدريبية على هذه الأسس التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى وتتلخص أسس التدريب الرياضي بما يلي:

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب.
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء.
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية.
- ليس هنالك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة.

¹ محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، سنة 1990 ، ص 34 الى 45

- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا ومتقاربة جدا.
- يكون التكيف خاص ومرتببط بطبيعة التدريب الخاص.¹
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي زيادة الحمل المردود العائد التخصص.²

9- مراحل التدريب الرياضي:

تعد مراحل التدريب طويلة المدى أكبر وحدة في جهاز تخطيط التدريب الرياضي حيث يتكون هذا النوع من التخطيط على فترة تتراوح بين 15- سنة وتبدأ من المزاولة الأولى للفعالية حتى الوصول الى أعلى مستوى رياضي وتنقسم فيما بينها إلى مراحل متعددة تتركز كل واحدة منها على المرحلة السابقة لها بالاعتماد على عاملين هما :

- القابلية الجسمية لدى المبتدئين والذي على أساسه يتم بناء المستويات الرياضية العليا أي بناء القواعد الأساسية واحتمالات الوصول إلى المستوى العالي .
- التركيز الكامل على الفعالية أو اللعبة الرياضية الخاصة وفيها يتم تقسيم المستوى ويحافظ عليها لفترة أطول وهنا تمكن الإشارة إلى بعض مراحل الأداء إلى تعيين مراحل التدريب الرياضي وهي:
- مرحلة التدريب الأساسي الأول وتشمل عمر 5-9 سنوات .
- مرحلة تدريب البناء والتخصص وتشمل عمر 10-18 سنة .
- مرحلة تدريب المستويات العالية وتشمل عمر 19 سنة فما فوق .
- بينما هناك تقسيم آخر يضيف مرحلة جديدة بين المرحلتين الثاني والثالثة وهي مرحلة تدريب المتقدمين بعد مرحلة البناء وقبل تدريب المستويات العليا.³

10- آثار التدريب الرياضي:

إن النتائج التي حققتها ممارسة العمل الرياضي المنتظم كثيرة ومتنوعة والفرد الذي يشترك بانتظام في تدريب يوافق احتياجاته يكتسب حالة من اللياقة البدنية يسمى شخص مدربا أما الذي يترك عضلاته تلين وتترهل حتى يصبح في حالة بدنية ضعيفة فيسمى شخص غير مدرب والعملية التدريبية لها انعكاسات واضحة على الفرد الممارس ومن الآثار التي يخلفها التدريب المستمر ما يلي:

أ- آثار التدريب على الصحة العامة لعضلة القلب:

هناك أدلة ميسورة تبين أن عضلة القلب يزداد حجمها باستخدامها وبإبقاء أعباء عليها خلال النشاط البدني تحدث حالة تضخمها وهي حالة صحية سليمة فاصطلاحا "القلب الرياضي" كانت له دلالة على حالة مرضية عليلة يسببها الاشتراك في النشاط البدني ولكن يؤكد الفيسيولوجيون إن ذلك غير صحيح وإن القلب

¹ مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق و قيادة ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001

² <http://www.ta4a.sport.us> المكتبة الشاملة

³ قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة ، دار الفكر ، مصر سنة 1987 ، ص 27.

الرياضي حالة عادية تتبع قانون الاستعمال ، ما يستعمل يقوم وما لا يستعمل يصيبه الضمور و ذلك يعني زيادة نمو قوة القلب.

ب آثار التدريب على كمية دقة القلب:

كنتيجة لبحوث أجريت على رجال مثل ديمار عداء الماراتون العظيم - ولاعبين اولمبيين وآخرون اتفقوا عامة على أن كمية الدم في كل دقة من دقات قلب الشخص المدرب اكبر حجما منها في الشخص الغير المرغوب وقد أوضح البحث الذي اجري على ديمار أن قلبه يدفع 22 ل من الدم. 10 ل في الشخص الغير مرغوب فيه .

ج آثار التدريب على التنفس:

- يزداد اتساع القفص الصدري وذلك في سن مبكرة.
- تكون سرعة التنفس أكثر بطئ وبعض الأدلة تبين أن الشخص المدرب يتنفس من 6 مرات في الدقيقة في حين تصل إلى 18 مرة عند الشخص الغير مدرب.
- يزداد عمق القفص الصدري.
أما عند الأشخاص الخاملين فيغلق جزء كبير من رئاتهم 02 - تزداد المساحة التي يتعرض فيها الدم إلى الداخل. أمام الهواء

- يكون التنفس بعضلة الحجاب الحاجز عميقا إذ انه في الشخص المدرب تقل حركة الحجاب وفي العمل المماثل يستنشق الشخص المدرب كمية اقل من الهواء ولكن يمتص منها الأوكسجين ، فالاقتصاد في عملية التنفس تعتمد على زيادة الشعيرات في الرئتين مما يعرض كمية أكبر من الدم للهواء في أي وقت.

د آثار التدريب في الجهاز العضلي:

إن الدلائل تبين أن هناك آثار مفيدة للتدريب للجهاز العضلي فيما يلي بعضها:
غلاف الليفية العضلية أو الجزء الذي يغلف كل ليفية بغشاء من نسيج الصمام يزداد سمكا و قوة.

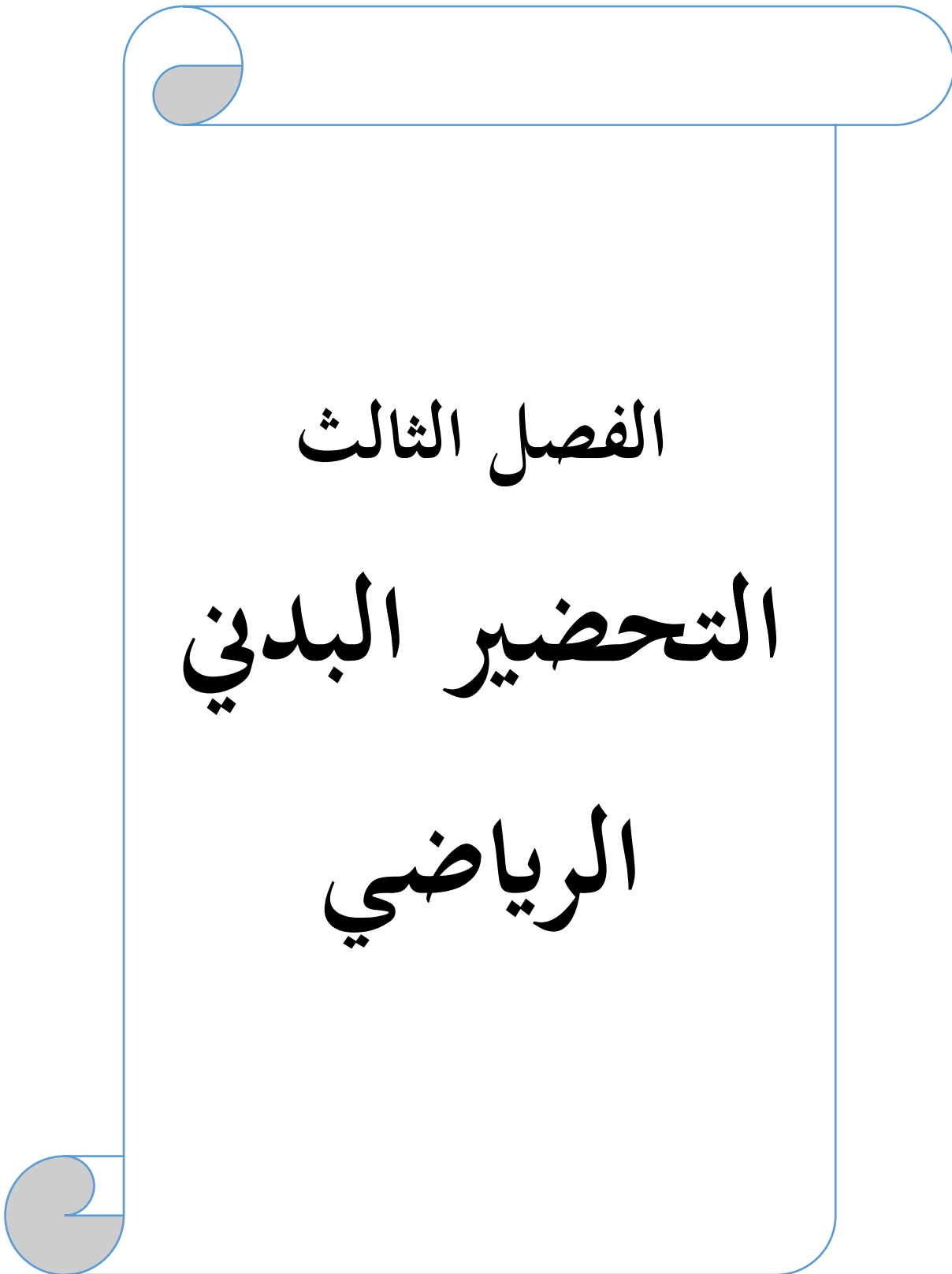
- تضخم كمية النسيج الصمام داخل العضلة.
- يزداد حجم العضلة ويعتقد أن الألياف تزداد في الحجم وليس العدد
تزايد قوة العضلة ضروري
- يحدث تغير كيميائي في العضلة و تزداد كمية الفوسفوكرياتين، الغلوكوجين والمواد الغير نetro جينية، الهيموغلوبين، وكل هذا يساعد العضلات في العمل أكثر.¹

¹ أسامة كمال راتب : تعلم السباحة ، دار الفكر العربي ، مصر سنة 1997 ، ص 83 الى 87.

خلاصة:

التدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته و استعداداته البدنية و النفسية ، و يعتبر التدريب علما من العلوم اذا نظرنا اليه من ناحية أصوله ومبادئه ، كما يعتبر فنا من الفنون اذا نظرنا اليه من ناحية تطبيقية . بالإضافة الى أنه يعتمد على تقنيات متقدمة و أساليب فعالة لقياس و تقييم الأداء و تحليل البيانات ، كما يساهم بشكل كبير في تعزيز الثقة بالنفس و تحفيز اللاعبين لتحقيق أهدافهم و تجاوز التحديات.

و من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا قدر المستطاع القاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية .

A decorative scroll frame with a light blue border and rounded corners. The top and bottom edges have a slight inward curve, and the left side features a grey scroll-like element at the top and bottom.

الفصل الثالث

التحضير البدني

الرياضي

تمهيد:

إن الوصول للمستوى العالي في مجال التحضير البدني جاء نتيجة جهود وأبحاث العلماء المتخصصين فالإيقاع العالي والنتائج القياسية المحققة اليوم في مختلف الرياضات كان من وراءه التطور الرهيب الذي يشهده التحضير البدني

فالتحضير البدني لبنة أساسية يترتب عليه رفع مستوى الرياضي خلال المنافسات، وهو الإجراء الميداني الذي نعمل به على تطوير عناصر اللياقة البدنية والحركية و تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضي ويعتبر من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية.

فالتحضير البدني اليوم في ظل تصاعد النسق واشتداد التنافس أصبح مهنة قائمة بذاتها تمتاز بالعديد من المعايير التي من الواجب الإحاطة بكل دقائقها من خلال التحكم في الحمل الداخلي والخارجي بمختلف مجادة علينا الساحة العلمية العالمية لرصد التغيرات الداخلية للأجهزة الوظيفية للوصول إلى نتائج دقيقة تعبر عن حالة الرياضي الحقيقية بعيدا عن العشوائية في العمل.

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية، ولقد بدء الانسان على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا للتطورات 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 إيجابا، 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.

2- مفهوم التحضير 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 المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ، تحمل ومرونة.¹

إن التحضير البدني هو تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى الفرد الرياضي.²

و يهدف التحضير البدني إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات والقدرات البدنية، أي تطوير واتقان الصفات الحركية من خلال الإعداد البدني العام والخاص، إذ ان اللاعب بدونه لا يستطيع أن يؤدي واجباته في المباراة بإتقان، ويعتمد الأداء المهارى على الاستخدام الأمثل للقدرات البدنية التي اكتسبها اللاعب من خلال

¹ R.telman, Jsimon: **Football performances**. Edition amphora, paris: 1991.p(53)

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 11، دار المعارف، مصر، 1990، ص79.

الاعداد البدني والمهارى بصفة مستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع المستوى الفني للاعب وبالتالي قدرته على صحة ودقة الاداء المهارى العالي تحت ظروف المباراة الصعبة والمعقدة.¹

3- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ، وظيفيا ، نفسيا ، نما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.²

فمن هذا المنطلق نقول أن اللاعب الذي يتميز بقدر هائل من اللياقة البدنية يكون أكثر تأهيلا من غيره لتنمية الجوانب الأخرى للإعداد المتكامل من خلال تنفيذ المهارات أو الالتزام بخطط اللعب أثناء المباريات الرسمية وخلال التدريبات، فسيحاول الباحث من خلال هذا الفصل التطرق للتحضير البدني في كرة القدم خلال مختلف مراحل العملية التدريبية وخلال المرحلة المنافسات وأهم المتطلبات البدنية الواجب توفرها لد لاعبي كرة القدم.

4- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.³

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطيطة وتنشيط صفاتها الإرادية .

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

¹ موفق اسعد محمود الهيبي، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، العراق، 2011، ص 24-25.

² حسن السيد أبو عبده: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص35.

³ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1994، ص

، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهارى العالي واكتساب الكفاءة الخطيطة وتطوير وتنشيط الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.¹

وعليه فيمكن أن تعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخطيطة ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة.²

5- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهارى والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ، القوة التحمل الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ، ومن هنا فقد أصبح لزاما 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 تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، بالعكس

¹ Aped najem: "lentrenment sportif", edition A.A.C.batna; alger, 1998, p(19)

² مارس هور: كرة القدم الخطط المهارية - ترجمة موفق المولى و نام محسن، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص 23.

فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.¹

إن أهمية التحضير البدني تكمن في :

- ✓ تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي.
- ✓ يعمل على تنمية المستوى المهارية لدى اللاعب.
- ✓ يساعد في تنفيذ النواحي الخطيطة.
- ✓ تطوير وزيادة اللياقة البدنية الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه.²

6- مفهوم الإعداد البدني:

للإعداد البدني العديد من التعاريف التي تنص معظمها في إبراز أهميته باعتباره الركيزة التي يبني عليها اللاعب مهاراته فهو على شكل ترتيبات تدريبية منظمة تهدف إلى تنمية الخصائص البدنية للرياضي وتكون مبرمجة طوال مراحل التدريب الرياضي ذلك لخدمة الجانب التقني والتكتيكي للرياضة التخصصية. و يعرف الاعتماد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية.³

يشير حسن السيد أبو عبده أن الحالة البدنية للاعب كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد الأداء المهارى والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار. كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهارى بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداء الحركي للمهارات الأساسية.⁴

و يعرف كذلك بأنه رفع مستوى الأداء المهارى للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته و هذا ما يجعل توجيهات المدربين الآونة الأخيرة تتنازع وراء هاذين المفهومين بزيادة الحجم البدني كوسيلة للرفع من اللياقة البدنية تماشياً مع متطلبات العالية للأداء في المستوى العالمي.

¹ حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ب ط، دار الفكر العربي مصر :سنة 1988، ص54 - 63.

² الفاتح وجدي، السيد محمد: أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . د ط ، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2000 ، ص 68 .

³ حسين السيد أبو عبده: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مرجع سابق ، ص 25.

⁴ حسن السيد أبو عبده: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 4، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2004، ص37.

و الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليا إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية.¹

و من هنا يمكن القول بأن اللياقة البدنية هي المؤشر لمستوى الإعداد البدني للرياضي، فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني تحسن مستوى اللياقة البدنية والعكس صحيح ونظرا لهذا الترابط بين هذين المفهومين لا بد من تسليط الضوء على مكونات اللياقة البدنية.²

7- أقسام الإعداد البدني:

ان تقسيم مرحلة التحضير البدني يكون بغرض التوضيح وسهولة تنظيم وترتيب المحتويات التدريبية، فالأعداد العام والخاص متعاقبين ويرتبطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب الا ان الاعداد العام يأتي في المقدمة من حيث ترتيب برامج الاعداد.³ ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة المختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها.⁴ ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

الإعداد البدني العام: يتميز هذا النوع في كونه يعتمد على تمارينات عامة تنمي الجانب البدني بالتزام لكافة العناصر البدنية.

الإعداد البدني الخاص: يستعمل التمارين الخاصة التي تستخدم في أداء الرياضة التخصصية لتنمية العناصر البدنية الخاصة بها.⁵

7-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

¹ عويس الجبالي: التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق، ط 2، دار GMS، القاهرة، مصر، 2001، ص 88.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 143.

³ أمر الله احمد البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي ، د ط، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 1998، ص 22.

⁴ مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 340.

⁵ Marie Christine Albaléo et autres: 2ducation physique et sportive, Cned, Rennes, p108.

ويقصد به تنمية الاجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة و ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الأرضية بدون الأدوات و الاجهزة مثل الحبال والمقاعد وعن طريق جري مختلف المسافات بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.¹

و تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية من الفترة الإعدادية ونقل في المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد البدني العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المغلقة سواء كانت بأدوات (كور طبية- أثقال الدمبلز - البار الحديدي- مقعد سويدي - حواجز الخ) أو جري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط كرة القدم ويمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام طبقا لاتجاهاتها إلى :

- تمارين ذات تأثيرات غير مباشرة.
- تمارين ذات تأثير مباشر.

تحسن التمرينات ذات التأثير غير المباشر قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها فالجري لمسافات طويلة لا يساعد اللعب بشكل مباشر على تصويب الكرة أو المحاورة ولكن يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوى عضلة القلب أي يساعد في تحمل الأعباء التي يلاقها اللاعب أثناء المباراة وهذا التحسن يمكن الحصول عليه من خلال التمارين المخصصة لتطوير المرونة العامة والقوة العضلية والتحمل العام والسرعة أي كل التمارين التي تساعد على أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي . أما التدريبات العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في كرة القدم بمعنى تشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم، ويجب أدائها بالشكل الذي يضمن توافقها مع خصوصيات كرة القدم ومثال ذلك عند تنمية القوة العضلية بالاثقل يجب أن تؤكد المدرب على إتمام الأداء بسرعة تتناسب والأداء في كرة القدم، وكذا تكون مسافات الجري في تدريبات السرعة لا تزيد عن 50 متر.²

¹ عمر نصر الله قششة، مرجع سابق، ص 104

² أمر الله احمد البساطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية مصر، 2001، ص 36-37.

وهو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي.¹
و تهدف مرحلة التحضير البدني العام إلى:

- بناء الفورمة الرياضية.
- رفع مستوى الإعداد العام.
- تطوير قدرة الأجهزة الوظيفية لغرض تحقيق أعلى مستوى.
- معالجة نقاط الضعف لدى اللاعبين.
- التأكيد على الجانب النفسي والذهني في هذه المرحلة.²

7-1-1- مدة التحضير البدني العام:

يرى مفتي إبراهيم أنه وفقاً للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 بالمئة من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولابد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2 إلى 3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. ويذكر طه إسماعيل وآخرون أنه من ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعب.³

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة.⁴ ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.

¹ حنفي محمود مختار: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، شص 54 .
² موفق اسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، 2011، ص 151-152.
³ مفتي إبراهيم حماد : الجمل الخطيطة في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2013. ص 103.
⁴ مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهارى و الخطيطة للاعب كرة القدم ، مرجع سابق، ص 39.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب كرة القدم.¹

7-1-2- خصائص التحضير البدني العام:

- ✓ شمولية عناصر اللياقة البدنية.
- ✓ إن مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى ..
- ✓ يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل للأكثر .
- ✓ التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية.
- ✓ لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والاعداد الخاص .
- ✓ تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر.

الفترة الزمنية للإعداد البدني العام تحدد نوع الرياضة و الفئة العمرية .²

7-1-3- واجبات الإعداد البدني العام:

- تطوير عام الأعضاء 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 اساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.
- تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.
- زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي.³

7-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 الى 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء

¹ طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر : 1989، ص 27-28
² طه إسماعيل و آخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني في كرة القدم ، ب ط، دار الفكر العربي، مصر ، 1989 ، ص 27.

³ أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق، 2014، ص

التنافسي وتحسين الأداء المهارى والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.¹
إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التنكير بدرجة كبيرة على الأداء المهارى والخططي.
وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.²

7-2-1- مدة التحضير البدني الخاص:

تتراوح الفترة الزمنية لمرحلة التحضير البدني الخاص من 4 الي 6 أسابيع، وتهدف هذه المرحلة إلى تحقيق الفورمة الرياضية من خلال دور تمرينات الإعداد الخاص، فالتدريب يتضمن الصفات البدنية الخاصة إلى جانب تطوير الأداء المهارى.³

7-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر ما يلي:
- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد العام.
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.⁴

7-2-3- واجبات الإعداد البدني الخاص:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات حمل 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 وتمرينات المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.

¹ طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 29.

² حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، مرجع سابق، ص 47.

³ موفق اسعد محمود الهيتي: أساسيات التدريب الرياضي، مرجع سابق، 2011، ص 153.

⁴ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة 2001، ص 145 - 147.

- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب.¹

❖ التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام خاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التواصل العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهارى والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى معه استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن، الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدني متخصص.²

7-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطيطة للأعبين ، مع العناية بالأداء المهارى. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمارين المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.³

¹ أحمد يوسف متعب الحسنوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، 2014، ص 30.
² مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، مرجع سابق، ص 40.
³ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 35.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهارى ، ثم الإعداد البدني الخاص.¹

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد.²

8- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة يبذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت الفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة الصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعى جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين.³

¹ على فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر، ص 200-201.

² طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص 50.

³ محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998، ص 59.

9- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

أ - الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

ب - الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما، بل وله الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة.

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية:

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.¹

10- الصفات البدنية :

سننتقل فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

10-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان تجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون " Warsanch Bucher " من أمريكا وكذلك الخبراء " بافيك وكرزليك "

J. Kozlik FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.²

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كوريا كوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 62-63.

² كمال درويش محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984 ، ص 35.

وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.¹

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

10-2-مكونات اللياقة البدنية:

10-2-1-المكونات الفسيولوجية: هي كل العناصر المرتبطة بكفاءة عمل الأجهزة الفسيولوجية لدى جسم الإنسان.²

أ. القوة العضلية.

ب. التحمل الدوري التنفسي.

ت. التحمل العضلي.

ث. المرونة.

10-2-2-المكونات العصبية الحركية: هي كل العناصر المرتبطة بكفاءة الأداء الحركي وتؤثر بصورة مباشرة في الأداء المهارى في الرياضة التخصصية.³

أ. الرشاقة

ب. السرعة

ت. التوازن

ج. التوافق

د. سرعة رد الفعل.

أما الإعداد البدني فيعتمد على تنمية مجموعة من العناصر أو الصفات البدنية، التي نجدها كذلك في مكونات اللياقة البدنية وهي كالآتي.

أ. التحمل.

ب. القوة العضلية.

ت. السرعة.

ج. الرشاقة.

¹ حنفي محمد مختار : الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988 ، ص 62-63.
² محمد نصر الدين، رضوان وأحمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون سنة، ص 16.

³ محمد نصر الدين، رضوان وأحمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع، نفس المرجع، ص 16.

د. المرونة.

11- أسس بناء برامج التحضير البدني:

- يراعى احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمان قدره 25 - 30 دقيقة" ومن "4-5" وحدات أسبوعيا، ولمدة 20 اسبوعا، حيث يشير بيترمسون إلى أن اللاعبين الصغار يمكنهم الخضوع لتطبيق برنامج تدريبي بدني مقنن من 12 سنة، وان يكون التدريب من 2 إلى 4 مرات في الأسبوع. --- تشمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.
- تشمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.
- لا بد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث تكرار الأداء التدريبي، أو زمن أدائه، وكذا تحديد المقاومات عند تدريبات القوة بما يلاءم درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكل والوظيفي، وتجنب الأضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات الانحراف القوامي أو المرضي.
- ضرورة تحديد مرات الراحة البيئية بين كل تمرين وآخر، وبين كل مجموعة وأخرى، وكذا نوعية فترات الراحة عند تنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.
- تختص تلك المراحل العمرية بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، ولذا لا بد من التركيز على استخدام تلك الأساليب كما ورد في أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية، كأسلوب الأداء المنقطع عند تنمية التحمل لدى الصغار وغيرها.
- عند البدء في تنفيذ برنامج الإعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية لدى الصغار، وكذلك تحديد من أين نبدأ، وإلى أي درجة من المستوى تهدف تحقيقه على مدار الموسم التدريبي.
- مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حده (التكرار، زمن الأداء، المقاومات) وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي، وتحديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية إلى أخرى.
- تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصا على سلامة الجهاز العصبي المركزي والذي لم يكتمل نموه.¹

¹ إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009، ص 39.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل الخاص بالتحضير البدني يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، 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، مرونة ورشاقة ومعرفة كيفية تنميتها.

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية التقنية التكتيكية، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات.

الفصل الرابع: المدرّب الرياضي

تمهيد:

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والمهم في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين ومديري الأندية، إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثاً متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين والأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائماً ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل ياترى؟ إنه المدرّب، و "أن المدرّب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه و اعدادهم بدنياً ونفسياً، ومهارياً وفنياً للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيراً يجب توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير¹.

¹ بوكبوس محمد لمين: دور كل من السلوك القيادي للمدرّب والتوافق النفسي الاجتماعي للاعبين في تماسك الفريق الرياضي، دراسة ميدانية لبعض نوادي رياضة كرة القدم بشرق الجزائر، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة الجزائر 3، سنة 2016، ص 126.

1. مفهوم المدرّب الرياضي :

المدرّب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه و اعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير.¹

ويطلق علي المدرّب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنهل المعرفة والخبرة".²

و هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرّب مثال يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة.³

و يمثل المدرّب العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم مشاكل التي تقابل الرياضة و المسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه اختصاصه.⁴

فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفئ في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه و بين أفراد فريقه، الحازم في قراراته و المتزن في انفعالاته، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.⁵

2. مدرّب كرة القدم:

¹ زكي محمد حسن: المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، سنة 1997، ص15.

² محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، سنة 2004، ص121.

³ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرّب، دار الهدى، مصر، 2002، ص 22.

⁴ على فهمي ألبيك و عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، الناشر للمعارف، ط1، مصر، 2003، ص 02.

⁵ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: نفس المرجع، مصر، 2002، ص25.

يعتبر مدرّب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية و التدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية و التربوية إن نجاح عملية التعليم و التدريب يرجع (60 %) منها للمدرّب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلي فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرّب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرّب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرّب كفئ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين و الأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب. ويعتبر إعداد مدرّب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرّب ذي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرّب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرّب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات و القدرات البدنية والفنية و النفسية المختلفة، و الأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصة في أداء عمله و مهامه التربوية و التدريبية و المهنية.

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيأ من خبرات ودراسات علمية وعملية تسلمهم في إعدادة إعدادا متكاملا للقيام بالعملية التربوية التدريبية.¹

3. أشكال و أنواع المدرّبين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة و قد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدرّبين يكونون علي النحو التالي:

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2001، ص28-29.

المدرّب المجتهد: الذي يرغب في التجديد و زيادة معلوماته و معارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.

المدرّب المثالي: وهذه النوعية من المدرّبين نجدهم مثاليين إلي حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم و أسلوب قيادتهم للاعبين و طريقة الحوار لاعبيهم ومع الإدارة و النقاد الرياضيين.

المدرّب المتسلق: الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد و العطاء، ودائما يتقرب للمسؤولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانا بين المدرّبين الشرفاء.

المدرّب الطموح: وهذه نوعية من المدرّبين دائما يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب و الاهتمام بالبحث العلمي و التقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.

المدرّب الواقعي: وهو المدرّب الذي ينظر إلي الأمور بنظرة واقعية، واضعا في الاعتبار إمكانياته و إمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقا لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدرّبين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعها في حساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.

المدرّب الحائر: وهذه النوعية من المدرّبين قللي الحيلة، و ينقصهم الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدرّبين ينقصه الدقة و الوعي بكثير من الأمور و غالبا ما تقل هذه النوعية من المدرّبين لعدم ثقتها في نفسها و في قدرتها.

المدرّب الطواف: وتكون هذه النوعية من المدرّبين غير مستقرة علي وضع معين وينظر إلي الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرّب المتحيز، الجاد، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة، مهما انتمائه وولاءه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلي مصلحته فوق مصلحة الآخرين.

المدرّب الحديث: وهذه النوعية من المدرّبين نجد أنها كثيرة الاطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات " الانترنت " وكثيرا ما تلقي هذه النوعية من المدرّبين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخطفها الأندية الكبيرة سواء داخل الجزائر أو في الدول العربية الشقيقة.¹

4- شروط ممارسة مهنة التدريب:

لا يمكن أيا كان أن يمارس وظائف مدرّب إذا لم يثبت ما يأتي:

¹ يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي "بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، سنة 2002، ص 32-33.

- دبلوم أو شهادة مسلمة أو معترف بمعادلتها من الهياكل المؤهلة لهذا الغرض. شهادة تأهيل ممارسة التدريب يسلمها الوزير المكلف بالرياضة بالنسبة للمدرّبين الوطنيين و المدرّبين الوطنيين المساعدين والإتحادية الرياضية الوطنية بالنسبة لمدرّبي النوادي على أساس قائمة تأهيل يضبطها الوزير المكلف بالرياضة .
- تخضع قائمة المترشحين الذين تم قبولهم من الإتحادية من بين أولئك الذين وردت أسماؤهم في قائمة التأهيل المذكورة أعلاه لموافقة الوزير المكلف بالرياضة.
- إجازة الممارسة تسلمها الإتحادية أو رابطاتها تكون مدة صلاحيتها سنتين (02) .

يجب على المدرّب زيادة على ذلك:

- ✓ أن يكون ذا خلق حسن.
 - ✓ أن يتمتع بحقوقه الدنية والوطنية.
 - ✓ ألا يكون محل عقوبة رياضية جسيمة أو عقوبة مشينة .
- و قد حددت الاتحاديات الرياضية شروط الشهادات و الدبلومات وكذا الأقدمية المطلوبة لممارسة وظيفة المدرّب. و للحصول على إجازة الممارسة لدى الإتحادية الرياضية الوطنية أو الرابطة الرياضية المعنيتين يجب على المدرّب الاستجابة للشروط الآتية:
- ✓ أن يكون حائزا على دبلوم أو شهادة تأهيل معترف بها أو شهادة معادلة لها .
 - ✓ أن يلتزم بتقديم مخطّطه الأسبوعي للتدريبات وتقارير نشاطاته في الأجل المحددة.
 - ✓ ألا يكون محل عقوبة رياضية جسيمة قررها هيكل مختص.
 - ✓ يجب على المدرّب عند نهاية عقده أن يلتزم لمدة سنتين (2) على الأقل مع نفس النادي.
- مع مراعاة الأحكام المنصوص عليها في الاتفاقيات الدولية ، يخضع توظيف كل مدرّب أجنبي الأحكام التشريع و التنظيم المعمول بهما ، لاسيما القانون رقم 1081 المؤرخ في 11 يوليو سنة 1981.
- الوزير المكلف بالرياضة هو المؤهل الوحيد لإعطاء معادلة الشهادات الأجنبية بالاتصال، عند الاقتضاء، مع الوزراء المعنيين.¹

5- تقسيمات (مستويات) المدرّبين:

✓ المدرّب العام:

¹ بوهلة حفيظ : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية شعبة الإدارة والتسيير الرياضي، تحت عنوان عقد عمل مدرّب كرة القدم علي ضوء الخصوصية الرياضية، جامعة الجزائر 3، سنة 2019، ص34-35.

ويطلق عليه أحيانا المدرّب الفني أو المدرّب الرئيسي وهو المدرّب المسؤول عن تخطيط وتنسيق وتقييم العملية التدريبية.

✓ المدرّب التنفيذي :

وهو المسؤول عن القيام بتنفيذ العملية التدريبية بالتنسيق مع المدرّب العام وهناك تخصصات متنوعة مثل مدرّب اللياقة البدنية أو مدرّب الحراس... الخ.

✓ المدرّب الأخصائي:

وهو يدخل ضمن إطار هيئة التدريب مثل أخصائي التغذية، وأخصائي العلاج الطبيعي والإصابات والأخصائي النفسي... الخ¹.

6- دور المدرّب العام :

أهم معالم الدور المميز للمدرّب العام يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

✓ القيادة التخصصية لفريق المدربين المساعدين القيادة العلمية في عمليات التوجيه التدريبي الجماعي غيرها .

✓ تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية والفنية الرياضية المتعلقة باللاعبين .

✓ الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين.

✓ العمل على إرشاد والتوجيه فهو الأخصائي الخبير المسؤول عن هذه العملية وتقديم التوجيه والإرشاد العلاجي بصفة خاصة وخدمات التوجيه الفني بصفة عامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعية. ✓ تولى مسؤولية متابعة حالات اللاعبين.

✓ مساعدة زملائه أعضاء الجهاز استشاريا فيما يتعلق ببعض نواحي التخصص حيث أنهم أكبرهم تخصصا في الميدان.

✓ الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دوره عن مجرد التوجيه وتوجيه النقد فهو أقدر الأخصائيين على تولي هذه المسؤولية .

✓ الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها².

7- شخصية المدرّب ومواصفته:

¹ محمد فتحي الكرداني: المدرّب الرياضي للألعاب الجماعية والفردية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2، سنة 2015، ص8.

² زكي محمد حسن : " المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب " مرجع سابق ، ص(22).

- تلعب شخصية المدرّب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب، ولابد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بخصائص ومميزات تتمثل في ما يلي:
- الذكاء الاجتماعي وهذا يعين قدرته على التعامل الجيد مع الغير، وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والطبية للمعاونة له ومع الحكام والجمهور إلى غري ذلك.
 - الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيدة والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
 - الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس.
 - النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع.
 - المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
 - الخبرة السابقة كلاعب.
 - المظهر العام الموحى بالاحترام والثقة وقوة تأثيره الإيجابي على الغير.
 - اللياقة البدنية والصحة النفسية.
 - الصوت القوي المقنع والواضح.
 - القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
 - أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه.
 - أن تكون تعليماته ذات فناعة لديهم ،و بذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.¹

8- خصائص وصفات المدرّب الرياضي الناجح:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرّب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات بعضها مع بعض، وكذلك السلوك المفضل لدى المدرّب الرياضي وعما إذا كان هذا النمط السلوكي نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين ونحو الاهتمام بكل اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين.

وفيما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرّب الرياضي وهي كما يلي:

➤ أن يكون مؤمنا محبا لعمله مقتنعا بقيمته في تدعيم وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم الى

المستويات العليا.

➤ أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.

➤ أن يكون قادرا على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً.

¹ حنفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم ؛ بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ؛ بدون سنة، ص(4-6).

- أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في اكتشاف المواهب.
- أن يكون ذكياً، متمتعا بمستوى عالي من الإمكانيات والقدرات العقلية.
- أن يبني علاقاته على الحب، والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها الجهاز الفني، الطبي، الحكام، الجمهور وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف والشريف.
- وهناك من يرى بأن الصفات التي يجب توفرها في المدرّب الرياضي هي:
- ✓ التمتع بتقدير عالي للذات (عالي الإنتاج في تخصصه).
- ✓ ممارسة المسؤولية الشخصية.
- ✓ الانضباط الذاتي.
- ✓ المثابرة.
- ✓ اللياقة البدنية والتمتع بالصحة الجيدة.
- ✓ التنفيذ العملي لما يجب يقوم به.
- ✓ الاحتفاظ بقدر عالي من الصدق والأمانة.
- ✓ المرونة والقدرة على التكيف حسب الظروف المحيطة والطارئة.
- ✓ التواصل مع الجميع بشكل جيد (اللاعبين، أولياء الأمور، الجمهور... إلخ).
- ✓ السعي المتواصل لتحسين الذات (معرفة ما هو جيد).
- ✓ الاطلاع على أحدث الكتب والمؤلفات.
- ✓ الاتصال بالعالم الخارجي.
- ✓ معاملة الجميع بطريقة عادية.
- ✓ احترام الالتزامات والعهود والاتفاقيات.
- ✓ لفت أنظار اللاعبين أو المسؤولين لأخطائهم بطريقة غير مباشرة¹.

9- حقوق المدرّب :

يعتبر المدرّب أحد الأعمدة الرئيسية و الهامة في عملية التدريب و يتوقف على اختياره مدرباً للفريق أمور كثيرة من أهمها قدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل، ومن المعلوم أن المدرّب يستطيع تنظيم صفوف اللاعبين في الفريق الواحد ليكونو وحدة واحدة ، و أن يبين دائماً قراراته و حكمه المدرّب يقضي مع لاعبيه فترات طويلة يستطيع من خلالها أن يؤثر عليهم و على مشاعرهم من أجل تحفيزهم و

¹ حمد فتحي الكرداني، المدرّب الرياضي للألعاب الجماعية والفردية، مرجع سابق، ص9

زيادة تفاعلهم من أجل نصرة الفريق و تحسين أدائه ،و في المقابل يستطيع المدرّب استخراج الطاقات الكامنة و المواهب المتعددة لدى اللاعبين للاستفادة منها في مصلحة الفريق ككل.

كما يستفيد المدرّب طبقا للتشريع والتنظيم المعمول به أثناء ممارسته لمهامه ضمن النادي الرياضي بما يأتي:

- حماية طبية رياضية.
- تأمينات يكتتبها النادي أو الهيكل الرياضي الجماعي المستخدم، تغطي المخاطر التي يتعرض لها قبل المنافسات الرياضية والتدريبات وأثناءها وبعدها.
- حماية ضد أي اعتداء محتمل له متعلقة بمهامه قبل التدريبات والمنافسات الرياضية وأثناءها وبعدها ولهذا الغرض، و دون الإخلال بالأحكام التشريعية والتنظيمية المعمول بها ، يكون كل نادي أو هيكل احترام المدرّب .

- جمعي رياضي مسؤولا عن حماية المدرّب من اتخاذ التدابير الضرورية لضمان النظام الحكم و قبل اللقاء أو المنافسة و أثناءها وبعدها.
- مكافآت أو أوسمة طبقا للتشريع والتنظيم المعمول بهما وللتنظيمات والقوانين الأساسية التي تسنها الاتحادية الرياضية الوطنية المعنية وهاكلها.
- عمليات التكوين المستمر وتجديد المعارف وتحسين المستوى على عاتقه أو على عاتق النادي أو الهيكل الرياضي الجماعي المستخدم.
- أجرة وتعويضات يدفعها النادي أو الهيكل الجماعي الرياضي المعني.
- غيابات خاصة مدفوعة الأجر.

10- واجبات المدرّب الرياضي:

إن ضمان الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرّب الرياضي أو المدير الفني مسؤولية تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتتلخص أهم الواجبات فيما يلي:

- الواجبات التعليمية.

- الواجبات التربوية النفسية.

10-1- الواجبات التعليمية: تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات ومهارات ومعلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي ما يلي:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.
- تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية.¹
- 10-2- الواجبات التربوية النفسية:** تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب الرياضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:
 - تربية النشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للنشء.
 - تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.
 - اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.
- بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها ناهد رسن سكر و المتمثلة في ما يلي:
 - أ- **الإعداد البدني:** وهو الواجب الأول للمدرّب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.
 - ب- **الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرّب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.
 - ج- **الإعداد الخططي:** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.
 - د- **الإعداد الذهني:** إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.²

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، سنة 2002. ص51.

² ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، سنة 2002. ص 27.

و نستنتج مما ذكر أن المدرّب يستطيع أن يؤثر على لاعبيه و أن ينمي المواهب الكامنة لديهم و يطور قدراتهم وهذا لا يتأتى إلا من المدرّب المؤهل علميا القادر بأسلوبه المتميز في التأثير عليهم و قيادة الفريق لتحقيق نتائج طيبة، و هذا يجعل للمدرّب تقديرا ومكانة خاصة لدى إدارة النادي واللاعبين والجمهور والنقاد الرياضيين، إذا كان من الواجب على المدرّب أن يتصف بما يلي:

- _أن يكون حسن المظهر، متمتعا باللياقة البدنية و الطيبة.
- _أن يكون متزنا في أقواله و أفعاله وأن يكون نموذجا يحتذى به.
- _أن يكون واسع الاطلاع، قادرا على استيعاب مستحدثات العصر.
- _أن يكون قائدا مثاليا، يستطيع توجيه لاعبيه و إرشادهم بما يناسب قدراتهم وفي الصالح العام للفريق.¹

11- إعداد وتكوين المدرّب الرياضي:

إن لهذه العملية دورا هاما للحصول على مدرّبين لهم إمكانية تحقيق الرضا لجميع ممارسي الرياضة وإشعارهم بالنجاح بصرف النظر عن مستوى مشاركتهم، والذي أصبح واضحا أن برنامج إعداد المدرّبين يجب أن يخضع للنتائج التي وجدت بعد الدراسات التي أجريت في هذا المجال وقد أوضح كامبل بأن هناك نقطة مهمة في المحتويات العامة لبرنامج إعادة وتأهيل المدرّبين على مستوى العالم، والتي تعكس التشابه في العلاقات الصحيحة لمهمة المدرّب واحتياجات التدريب وهناك بعض الاختلافات وخاصة في المجالات الاجتماعية والنفس الاجتماعية التي تأثر على اللاعب باعتباره إنسان.

لا شك أن علوم الحركة وبصفة خاصة فسيولوجيا الرياضة لها أهمية قصوى في علم التدريب وأثبت بروس: أن فهم المكونات النفسية للرياضة له نفس التأثير على طرق التدريب كما هو الحال بالنسبة للنواحي الفسيولوجية وأكد أن ذلك سيحقق الرضا للاعبين على كل المستويات وفي مقال خاص لليندي أوفس بيتليتشل أوضحت أنه حالة من تضامن القوى للعناصر الاجتماعية، والنفس الاجتماعية في علم التدريب وإعداد المدرّبين وأشارت إلى أن المدرّب والهيكل التنظيمي يساهمون بدرجة واضحة وملموسة فيما إذا كان الفرد سيستفيد من الرياضة.

كما أشار بيتليس كوف أن المدرّبين العاملين مع الشباب تقع عليهم مسؤولية التحضير والدافعية للناشئين وأن يتمتع المدرّب بالقدرة على تحقيق الاتصال بطرق علمية مع اللاعبين لتحقيق أهداف المسطرة مسبقا.²

12- وظائف المدرّب الرياضي:

¹ حيي السيد الحاوي : المدرّب الرياضي بين الأسلوب الرياضي والتقنية الحديثة في مجال التدريب " ط 1 ،المركز العربي للنشر ،مصر، سنة 2002، ص33.

² تحرير لوي ودمان: التدريب علم وفن... ترجمة الحسام البدوي أسامة كامل راتب، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003، ص 30-31.

"هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرّب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرّب لأن نجاح المدرّب في هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخطية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوماً في نظر المتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرّب".¹

"كما يجب على المدرّب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق".²

ويرى (توماس ريموند THOMAS Raymond) إن وظيفة المدرّب كما يلي:

تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرّب له ميزة إيصال المهارات وتلقينها، وتسطير، وتخطيط التدريب، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم الحركية والكيف العمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق".³

كما يرى جورج ريونيس و ريموند شابويز إن المدرّب يبقى الرجل المفتاح دوره يتعدى التعليم، والتلقين التقني والخطي لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق".⁴

وتضيف (روجار ROGER) بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرّب الرياضي وهي:

- تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق.
- التركيز على العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.
- المحافظة على القيم والمبادئ الإيديولوجية للفريق.
- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين.

ويبدو أن وظيفة المدرّب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق".⁵

13- السمات الشخصية للمدرّب الرياضي :

¹ فاتح عبدلي : اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية كرة القدم المذكورة ماجستير م التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر 2006.

²GEORGE Rionix et Raymond Chappuis "La cohésion de l'équipe" SED librairie philosophique JVRIN, Paris, France, 1976, P61

³ R THOMAS: "La relation au sein des APS" SED édition, vigot, France, 1983,

⁴ GEORGE Rionix et Raymond Chappuis " L'équipe dans le sport collectif", édition librairie philosophique ,JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977, P11.P156

⁵ ROGER Mucchielli "La dynamique des groupes", Entreprise moderne, édition librairie technique, les édition EPS, 7eme de. France, 1976, P53.

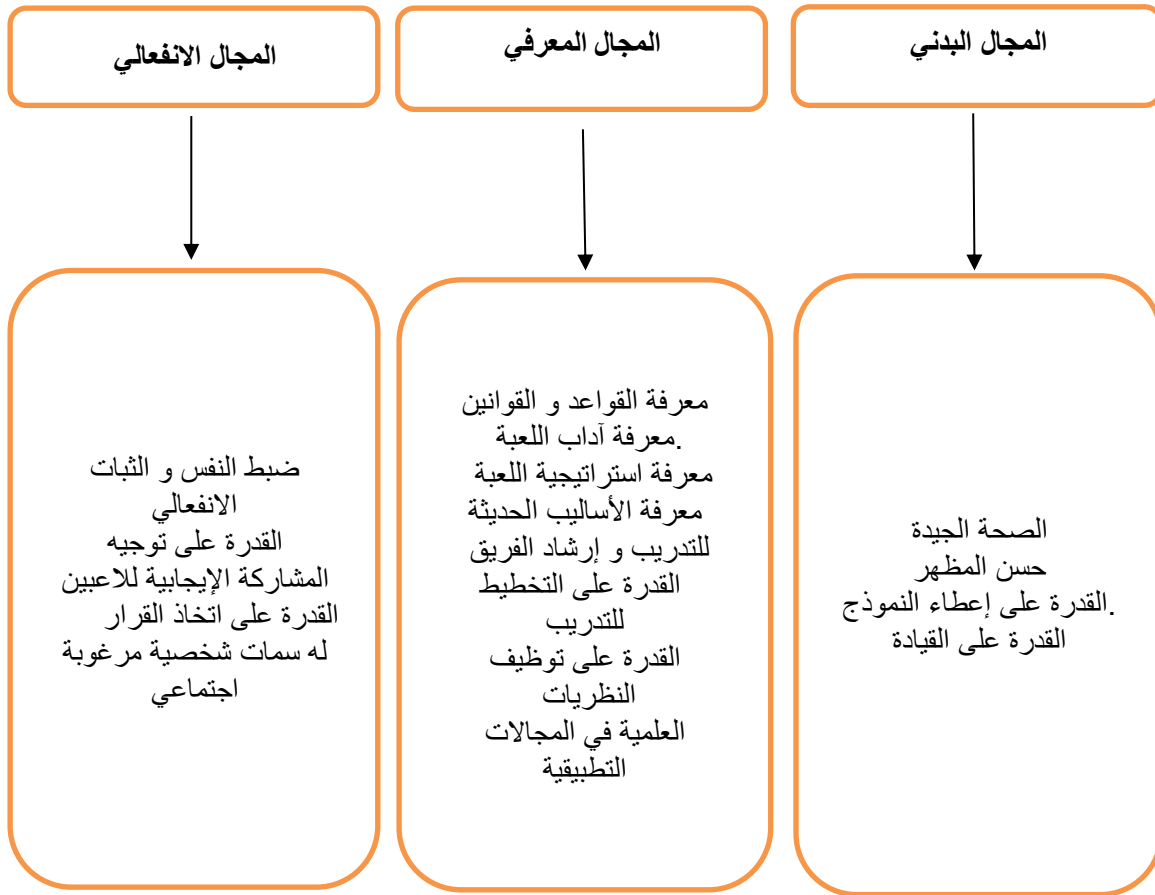
قام العديد من الباحثين بدراسات مختلفة لكي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدربين ،وقد استخدم الباحثين أحدث الاختبارات لتحديد البروفيل الشخصي المثالي للمدرّب الرياضي، وعند تحليل هذه النتائج تبين أفاق وجهات نظر الكثيرين حول السمات الشخصية للمدرّب الناجح ، ومن أهمها ما يلي:

- ✓ الشخصية الواقعية.
- ✓ الشخصية الإبداعية.
- ✓ الشخصية التي تتميز بالذكاء.
- ✓ الشخصية الانبساطية.
- ✓ الشخصية القادرة على السيطرة.
- ✓ الشخصية المتزنة انفعاليا.
- ✓ الشخصية الفعالة (العملية).
- ✓ الشخصية المبدعة.
- ✓ الشخصية القادرة على اتخاذ القرارات.
- ✓ الشخصية التي لديها ملكة التغير.
- ✓ الشخصية المحبة والودودة.
- ✓ الشخصية القانعة (الغير متغطرسة).

ومما ذكر من هذه السمات، فإن الرياضيين يرون في المدرّب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة، وفي كثير من الأحيان يكون قادرا على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم¹.

¹ حيي السيد الحاوي " : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب "؛مرجع سابق، ص(20).

14- مميزات مدرّب كرة القدم¹:



الشكل رقم: 07 يمثل مخطط مميزات مدرّب كرة القدم

15- المدرّب الرياضي كقائد:

يعتمد وصول اللاعب او الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل ، و من بين أهم هذه العوامل المدرّب ، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرّب على إدارة عملية التدريب الرياضي (من تخطيط و تنظيم و تقويم) و على قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات، و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين او الفريق قبل و بعد و أثناء و المنافسات .

و في ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرّب الرياضي من حيث أنه قائد " leader " يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية ، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق ، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) و مجموعة من الأفراد (التابعين Followers) و يقوم فيها القائد بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق

¹ Jacques crevoisrer : foot Ball et psychologie la dynamique de lequipe Ed : Chiron sport- 1985- page 33

والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة ، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، و يقود نحو إنجاز الهدف، و ينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات .
فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية و النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق و تماسك الفريق، و هذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارات فحسب¹.

16- مدرّب كرة القدم والقيادة:

تعرف القيادة بأنها عملية خاصة بدفع وتشجيع الأفراد نحو انجاز أهداف معينة ويعرف وايت (Whyte) القيادة: بأنها تعني التأثير على الآخرين في تنفيذ قرارات أشخاص آخرين ويفرق وايت بين نوعين من القيادة هما: القيادة التي تعتمد على الإقناع وهي تستمد قوتها من شخصية القائد وكذلك القيادة على التخويف والتهديد وتستمد قوتها من سلطة ممنوحة لرئيس .

ويعرفها جليك (Gluck): أنها مجموعة من السلوك والتصرفات من طرف الرئيس أو المدير يقصد بها التأثير على الأفراد من أجل تعاونهم في تحقيق الأهداف المطلوبة².

يعتمد كلا من وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية العالمية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرّب على إدارة عملية التدريب الرياضي من تخطيط وتنظيم وتقويم وتنفيذ وعلى قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين الفرد (القائد) ومجموعة من الأفراد (التابعين) ويقوم فيها القائد بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل.

القيادة تعني كيفية التخطيط للهدف وأيضا تعني تطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، ما يسمى مناخ الفريق وتماسكه، وهذا يؤكد لنا دور المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهنية فحسب³.

¹ على فهمي البيك ، عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ط1 سنة 2003، ص39.

² إبراهيم محمود، عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: القيادة الإدارية في التربية البدنية، طبعة أولى، دار الوفاء، الإسكندرية، 2003. ص 42-43.

³ علي فهمي ببيك، عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، ب ط، منشأة المعارف ، الإسكندرية، 2003. ص 32-33.

17- الأنماط الشائعة للمدرّب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأنماط الشائعة للمدرّبين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرّب (المدير الفني) و اللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط و تنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه و الإرشاد و إدارة المنافسة الرياضية.

و فيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأنماط الشائعة من المدرّبين الرياضيين أو المديرين الفنيين:

17-1- في مجال العلاقة مع اللاعبين:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدرّبين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال العلاقة مع اللاعبين.

17-1-1- المدرّب المسيطر:

من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.
- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة و يكثر من الوعيد و التهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام و الطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء .
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين.
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة والعاجلة.
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة و مباشرة من المدرّب الرياضي و هو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" و يقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرّب الرياضي.
- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.¹

17-1-2- المدرّب الديمقراطي:

و من أهم ملامحه ما يلي :

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين و يحترم وجهات نظرهم.

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرّب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط1، سنة 2002، ص83.

- يضيف على الفريق الرياضي المناخ الإيجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك .
- السعي المستمر لتبادل المعلومات و الأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين.
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين و لا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء.¹

17-1-3- المدرّب الموجه:

من أهم ملامحه ما يلي :

- الميل إلى تقديم النصح و الإرشاد و التوجيه للاعبين بدرجة كبيرة .
- يسعى نحو مساعدة اللاعبين و رعايتهم و تشجيعهم.
- يكثر من عمليات الثواب و المكافآت عند تحقيق الإنجازات.
- يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين و يسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
- يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات ذاتهم و محاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
- يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني و المشاركة الوجدانية الإيجابية.
- لديه القدرة على الاتصال الإيجابي الفاعل مع اللاعبين.
- ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين.²

18- سلوك المدرّب الرياضي:

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما:

- سلوك القائد الإداري المهتم -بالدرجة الأولى- بالناس: Concern for people
 - سلوك القائد الإداري المهتم -بالدرجة الأولى- بالإنتاج: Concern for production
- واستطاع كل من روبرت بليك (Blake) 1985 و جين موتون (Mouton) تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين: المحور الأول الاهتمام بالناس، والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج، وذلك فيما

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرّب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 88.
² مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر ، ط1، سنة 1992، ص91.

يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية" Monagerial Grid "كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية. وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينيز (Martens، 1995) و (كوكس Cox، 1994) باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرّب الرياضي وهما:

- سلوك المدرّب الرياضي المهتم باللاعبين: Concern for athletes
 - سلوك المدرّب الرياضي المهتم بالأداء: Concern for performance
- و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرّب الرياضي طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية.¹

كما يوضحها الشكل

السلوك 9/9 :

و هو السلوك الذي يميز المدرّب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين والتعامل معهم بصورة إيجابية و الاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين ومحاولة تطوير مستوياتهم و اكسابهم المزيد من القدرات والمهارات الحركية والخطية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في

السلوك 9/1 :

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرّب الرياضي و المدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم وتحقيق مطالبهم وحاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم ومهاراتهم.

السلوك 1/9 :

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرّب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين و مستوى الأداء الذي يظهره في التدريب والمنافسة الرياضية، و يركز على تخطيط و ادارة عمليات التدريب والمنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين وحاجاتهم و دوافعهم و مطالبهم و قلة التفاعل الإيجابي معهم. السلوك

1/1 :

¹ باسم فاضل عباس العراقي، اختصاصي في كرة القدم، الأسس الحديثة، المنشورات الجامعية المفتوحة، سنة 1993.

وهذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرّب الرياضي أو المدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء الداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم أو لرعايتهم وحفزهم.

السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرّب الرياضي أو المدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم وكذا رعايتهم و حفزهم.

و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرّب الرياضي- بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها- وذلك في ضوء ومدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء، كما في الشكل :

9/1								9/9
				5/5				
1/1								1/9

الشكل رقم (08): يوضح أنواع سلوك المدرّب الرياضي في ضوء نموذج الشبكة الإدارية.

عن بليك و موتون (مع التعديل).¹

¹ محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرّب الرياضي ، مرجع سابق ، ص 94-95.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه نجد أن المدرّب هو العمود الفقري للفريق، إذ يقع على عاتقه المسؤولية وقيادة الفريق وتوجيه اللاعبين من خلال احتكاكه الدائم بهم، وهو الوحيد القادر على تكوين أعضاء الفريق وإعدادهم عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء الفريق، ويرتبط ذلك بمدى قدرة المدرّب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه، وبناء العلاقات الجديدة معهم بغية الوصول باللاعبين والفريق الرياضي إلى أعلى المراتب تحقيق أهداف وغايات الفريق، وغالباً ما يحتل هذا النوع من المدرّبين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق والجمهور والمسؤولين.

الجانِب التَطْبِيقِي

الفصل الخامس:

الإجراءات

المنهجية

والميدانية

تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث توضيح منهجية البحث ، والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول الى حل لمشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة ، ولهذا تطرق الطالبان الباحثان 00 فيه الى تحديد المنهج العلمي المتبع ، مجتمع وعينة البحث ، مجالات البحث ، أدوات البحث ، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي تضمنها البحث وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.¹ وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المحضرين البدنيين الذين ينشطون في القسم الوطني الثاني شرق ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة المحضرين البدنيين ومن خلال دراستنا حول موضوع " واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي - محضري القسم الوطني الثاني -"، توجهنا إلى بعض أندية القسم الوطني الثاني شرق ، واتصلنا بلمحضرين البدنيين من أجل الوقوف على واقع وأهمية استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي من خلال التدريبات التي يقومون بها . وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إستبيان إلى المحضرين البدنيين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2 - منهج البحث :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي .

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لكونه منهج مناسب وملائم لحل المشكلة المطروحة و الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.²

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .³

¹ ماثيو جيدير منهجية البحث العلمي ترجمة ملكة أبيض <http://dr.Mohamed.abd.elnaby.spaces.live.com>

² حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر، 2003، ص 66.

³ محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط 3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1986، ص 181.

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

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية في معظم الحالات على الأفراد ومن الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس - فرق - تلاميذ - لاعبين)¹.

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث على المحضرين البدنيين لدى أندية القسم الوطني الثاني لكرة القدم والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها :

فالعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك².

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الوطني الثاني وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصادقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية وقد شملت العينة على 10 محضرين بدنيين لكرة القدم موزعين على عشرة أندية:

- المحضر البدني لنادي إتحاد عنابة.
- المحضر البدني لنادي مولودية باتنة.
- المحضر البدني لنادي أولنبيك أقبو.
- المحضر البدني لنادي إتحاد الحراش.
- المحضر البدني لنادي إتحاد ورقلة.
- المحضر البدني لنادي جمعية الخروب.
- المحضر البدني لنادي مولودية قسنطينة.
- المحضر البدني لنادي هلال شلغوم العيد.
- المحضر البدني لنادي مولودية العلمة.
- المحضر البدني لنادي جمعية عين مليلة.

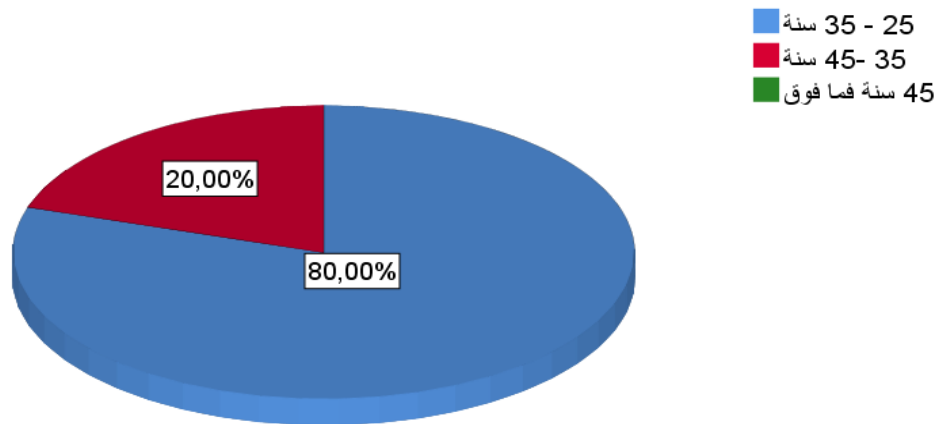
¹ عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، الديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 56

² رشيد زرواني : **مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**، ط1، دار الهدى، عين مليلة الجزائر : 2007 ، ص 334.

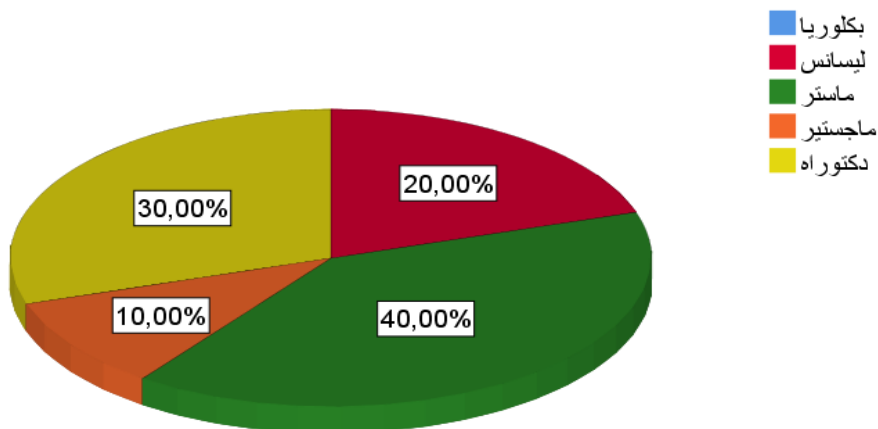
1- خصائص عينة البحث:

النسبة (%)	التكرارات	البيانات الشخصية	
40 %	4	من 25 الى 35	السن
60 %	6	من 36 الى 45	
00 %	0	من 45 فما فوق	
00 %	0	بكلوريا	نوع المؤهل العلمي
20 %	2	ليسانس	
40 %	4	ماستر	
30 %	3	ماجستير	
10 %	1	دكتوراه	
20 %	2	اقل من 5 سنوات	عدد سنوات الخبرة
60 %	6	من 5 الى 10 سنوات	
20 %	2	فوق 10 سنوات	
100 %	10	محضر بدني فدرالي	نوع الشهادة التدريبية
00 %	0	شهادة اجنبية مكافئة	
100 %	10	المجموع	

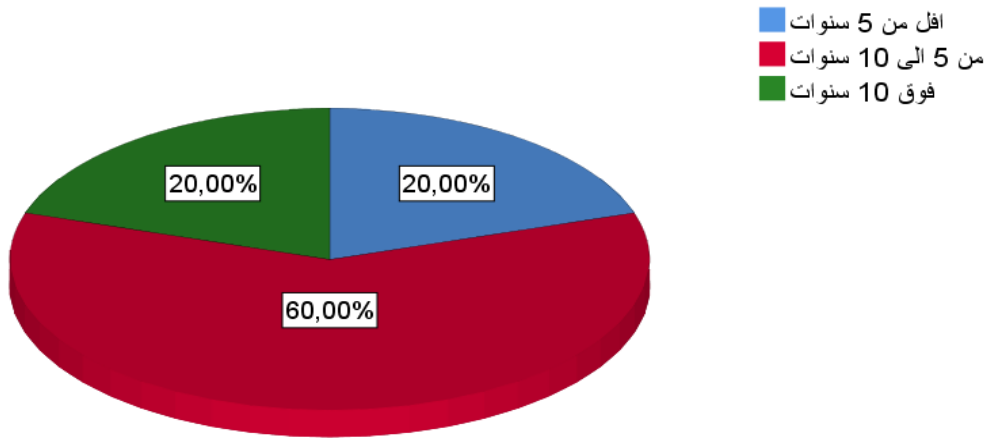
جدول رقم 05 : يوضح نتائج إجابات العينة على اسئلة محور البيانات الشخصية.



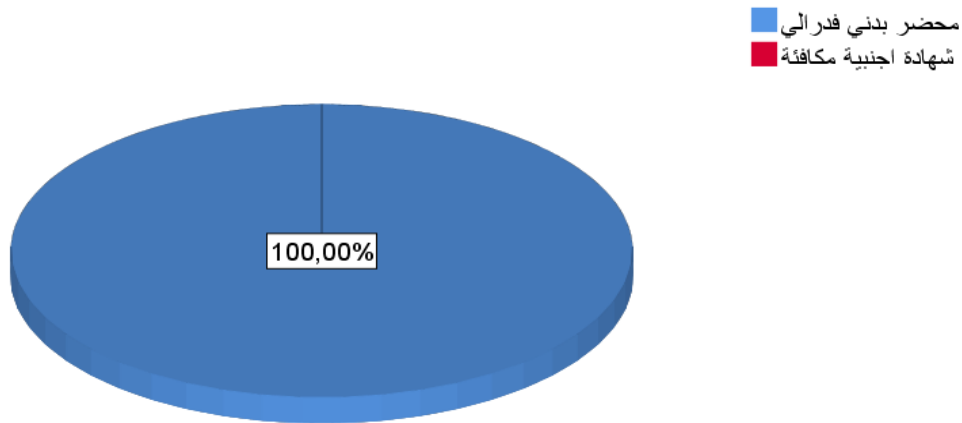
الشكل رقم 09 : دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية تبعا لمتغير السن.



الشكل رقم 10 : دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية تبعا لمتغير المؤهل العلمي.



الشكل رقم 11 : دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية تبعا لمتغير سنوات الخبرة.



الشكل رقم 12 : دائرة نسبية تمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية تبعا لمتغير نوع الشهادة التدريبية.

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ حسب متغير السن كانت نسبة من تتراوح أعمارهم من 25 إلى 35 سنة 40% أما من تتراوح أعمارهم من 36 إلى 45 سنة فيمثلون 60% ونسبة من تفوق أعمارهم الـ 45 سنة منعدمة من إجمالي العينة، أما فيما يخص المؤهل العلمي فكانت أعلى نسبة لمن لديهم شهادة

الماستر بنسبة بلغت 40.00%، تليها نسبة 30% لمن لديهم شهادة ماجستير ثم شهادة ليسانس بنسبة 20%، تليها نسبة 10% من حاملي شهادة دكتوراه و 0% من حاملي شهادة البكلوريا. وفيما يتعلق بسنوات الخبرة كانت اكبر نسبة بلغت 60% لي اصحاب الخبرة اقل من 5 الى 10 سنوات ثم تليه نسبة 20% لأصحاب الخبرة اقل من 5 سنوات ونسبة 20% للأصحاب الخبرة اكثر من 10 سنوات ونوع الشهادة التدريبية كانت نسبة 100% و 0% لشهادة الاجنبية مكافئة.

نستنتج أن النسبة الأكبر من المحضرين البدنيين أعمارهم بين 36 و 45 سنة، و أن النسبة الأكبر من المحضرين يحملون شهادة ماستر، وأن النسبة الأكبر من المحضرين لديهم من 5 الى 10 سنوات، و أن النسبة الأكبر من المحضرين يحملون شهادة محضر بدني فدرالي.

5- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

5-1- الاستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة الاقتصاد في الوقت الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.¹

وكانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاثة محاور التي تم توزيعها على المحضرين البدنيين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مغلقة وأسئلة متعددة الإجابات وسؤال مفتوح.

6- الخصائص السيكومترية :

اولا : الصدق :

الصدق الظاهري : يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط ، أما إذا أعد لدراسة ما وقاس غيرها ، لا تنطبق عليه صفة الصدق.

¹ حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة، ص205.

للتعرف على مدى صدق الاداة في قياس ما وضعت لقياسه تم عرضها على عدد من المحكمين اعضاء هيئة التدريس بجامعة باجي مختار عنابة والذين شهد لهم بالتجربة و الخبرة في مجال البحث العلمي للأخذ بأرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة ، وبلغ عدد المحكمين 5 من اساتذة القسم ، وقد استفدنا من الملاحظات التي تحصلنا عليها ، وعلى هذا الاساس تمت معالجة بعض الاخطاء و تصحيحها ، وبهذا تم استخراج الشكل النهائي لاستمارة الاستبيان وقد اجمعوا على صدق محتوى الاستبيان والغرض الذي وضع لأجله .

صدق الاتساق الداخلي : لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها :

جدول رقم (01) يمثل صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الأول:

الرقم	المحور الاول	معامل الارتباط	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
1	هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ؟	0,849	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
2	هل يوفر استخدام الوسائل تكنولوجية الحديثة اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي؟	0.905	.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
3	هل تساعد الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم؟	0.802	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
4	ماهي الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تستعملها في عملية التدريب الرياضي؟	0.671	.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
5	هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبين ؟	0.740	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا

6	هل تستخدم الوسائل تكنولوجيا الحديثة في عملية التقييم اللاعبين؟	0.740	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
7	هل تستخدم الوسائل تكنولوجيا الحديثة في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي؟	0.898	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
8	هل استخدام المحضرين البدنيين لتكنولوجيا الحديثة يعمل على تنمية قدراتهم التدريبية ؟	0.698	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالبان على ضوء مخرجات SPSS 26

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات ترتبط مع المحور الاول أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة - الجدولية، كما أن قيمة SIG مستوى المعنوية اقل من مستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الأول صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (02) يمثل صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني:

الرقم	المحور الثاني	معامل الارتباط	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
1	هل يؤدي تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب؟	0,716	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
2	هل تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب؟	0.843	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
3	هل قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية؟	0.817	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
4	هل عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب؟	0.657	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
5	هل يوفر النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم ؟	0.921	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا

6	هل الوسائل التكنولوجية التي تستخدمها في عملية التحضير البدني للاعبين توفرها من مالك الخاص؟	0.916	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
7	هل حضرت ملتقيات ودورات تكوينية لتحضير البدني في مجال استعمال التكنولوجيا الحديثة في التدريب؟	0.891	.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
8	هل يعيق التمسك بالفكر التقليدي في التدريب التقدم والتطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة؟	0.740	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
9	هل تواجه بعض العراقيل في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية؟	0.578	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
10	ماهي العراقيل التي تواجهك في استعمال التكنولوجيا الحديثة؟ (إذا كانت الإجابة نعم)	-0.27	0.889	لا يوجد ارتباط دال إحصائي

المصدر : من إعداد الطالبان على ضوء مخرجات SPSS 26

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات ترتبط مع المحور الثاني أي أن فقراته دالة إحصائياً ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة - الجدولية، كما أن قيمة SIG مستوى المعنوية اقل من مستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثاني صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (03) يمثل صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثالث:

الرقم	المحور الثالث	معامل الارتباط	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
1	هل جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني القدم للاعب كرة ؟	0.716	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
2	هل استخدام جهاز Lactate Analyse المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟	0.849	.000	يوجد ارتباط دال إحصائي
3	هل استخدام جهاز MYOTEST يساهم تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟	0.603	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائي

4	هل استخدام جهاز polar H10 يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟	0.873	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
5	هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني؟	0.905	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
6	هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين؟	0.924	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
7	هل يساهم برنامج تحليل الفيديو Analyse video بتحليل الاداء التكتيكي للاعبين كرة القدم؟	0.664	.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
8	هل استخدام طائرة بدون طيار Drone اثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين؟	0.829	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
9	هل استخدام برنامج Dartfish يساعد على تطوير الاداء التكتيكي للاعبين كرة القدم؟	0.887	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
10	ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟	0.689	.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا
11	هل للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين؟	0.934	0.000	يوجد ارتباط دال إحصائيا

المصدر : من إعداد الطالبان على ضوء مخرجات SPSS 26

يتضح من خلال الجدول أعلاه بأن جميع فقرات ترتبط مع المحور الثالث أي أن فقراته دالة إحصائيا ، حيث نجد أن معاملات الارتباط المحسوبة لكل فقرة من فقراته اكبر من قيمة - الجدولية، كما أن قيمة SIG مستوى المعنوية اقل من مستوى دلالة 0.01 ، 0.05 في جميع فقرات المحور أي يوجد ارتباط معنوي ومنه تعتبر فقرات المحور الثالث صادقة ومتسقة داخليا، لما وضعت لقياسه.

ثانيا : ثبات أداة الدراسة

تم التحقق من ثبات استبيان الدراسة، من خلال معامل ألفا كرونباخ على عينة مكونة من 05 أفراد وكانت النتائج الموضحة في الجدول.

جدول رقم (04) يمثل مستوى ثبات محاور الاستبيان:

محاو الاستبيان	معامل الفاكرونباخ	عدد الفقرات	النتيجة
1 المحور الاول	0,68	08	ثابت
2 المحور الثاني	0,61	10	ثابت
3 المحور الثالث	0,75	11	ثابت
جميع فقرات الاستبيان	0,88	29	ثابت

المصدر : من إعداد الطالبان على ضوء مخرجات SPSS 26

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الفاكرونباخ للمحاور الثلاثة هي معاملات مرتفعة، وكذلك معامل ألفا كرونباخ لجميع محاور الاستبيان معا بلغ 0.88 و هذا يدل على أن قيمة الثبات مرتفعة لأداة الدراسة ذات ثبات كبير مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الاستبيان وصلاحيته لتحليل وتفسير نتائج الدراسة واختبار فرضياتها

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرونباخ، تتراوح بين (0-1) ، وكلما اقترب من الواحد؛ دل على وجود ثبات عالي، وكلما اقترب من الصفر ؛ دل على عدم وجود ثبات. وان الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرونباخ هو : 0.7 .

7- مجالات البحث:

7-1- المجال المكاني:

لقد أجرينا دراستنا الميدانية على مستوى بعض اندية القسم الوطني الثاني .

7-2- المجال الزمني:

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

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من نهاية

جانفي إلى غاية بداية شهر افريل (2024).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية

المعنية وذلك بتاريخ 10 ماي 2024 وتم استرجاعها بتاريخ 24 ماي 2024.

8- متغيرات البحث :

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل، والثاني تابع.

8-1- المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها ، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة ، إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.¹ ويظهر المتغير المستقل في البحث في " الوسائل التكنولوجية الحديثة".

8-2- المتغير التابع : وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على فين المتغير التابع.² ويظهر المتغير التابع في البحث في " التدريب الرياضي".

9 - الأساليب الإحصائية :

لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وذلك بعد أن تم ترميز وإدخال البيانات إلى الحاسب الآلي، ولتحديد طول خلايا المقياس، أو بداية المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية،

الحزم الإحصائية spss الإصدار 26 : هي من أشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات ، إذ يتمتع هذا البرنامج بالكثير من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة ، وأهم هذه الخصائص بساطة الاستخدام وسهولة الفهم.

وإن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة تساعدنا على التفسير و التحليل و الحكم على مدى صحة الفرضيات ، و المعدلات الإحصائية المستعملة هي :

- **قانون النسبة المئوية :** استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة تكرارات كل منها M
- **النسب المئوية = عدد التكرارات × 100 / العدد الكلي للعينة.**
- **معامل الثبات (ألفا كرونباخ - alpha cronbakh)** للوقوف على مدى ثبات الأداة.
- **اختبار (كا²) كاف تربيع :** للمطابقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة قمنا بجمع الاجابات عن الاسئلة التي وجهت للمحضرين البدنيين و وضعها في جداول مع عدد تكرار لكل الاجابات ثم قمنا باستخراج النسبة المئوية لكل محضر بدني.

¹ Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation, EDA:collin bouvillier, paris: 1976,p(20).

² Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation, EDA:collin bouvillier, paris: 1976,p(20).

10- صعوبات البحث:

- عدم اعتماد العديد من الأندية على محضرين بدنيين أدى ذلك إلى نقص في البيانات المتاحة.
- عدم استجابة بعض المحضرين ورفضهم الإجابة عن الاستبيان أثر ذلك على شمولية البحث.
- بعد المسافة بين أندية القسم الوطني الثاني وصعوبة التنقل بين الأندية اضطر ذلك إلى استخدام الاستبيان الإلكتروني، مما قد يكون قد أثر على معدلات الاستجابة.
- توزيع الاستبيان في آخر الموسم وضيق الوقت قلل ذلك من فرص التواصل مع المحضرين.
- منعنا الدخول إلى التدريبات من بعض الأندية لملاحظة الأجهزة المستخدمة في التدريب بداعي الخصوصية حال ذلك دون جمع معلومات قيمة عن ممارسات التدريب الفعلية.
- الظروف التي تمر بها بعض الأندية في مواجهة السقوط أثرت هذه الظروف على إمكانية حصولنا على التعاون من بعض الأندية.

خلاصة :

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية بعدما بدأنا الشروع في إنجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات وتهيئته بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة و يمكن اعتباره أيضا أحد أهم الفصول التي تتضمنها الدراسة ، كما أنه الدليل والمرشد الذي ساعدنا في تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة .

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر ، منها المتغيرات البحثية والمنهج المتبع وأدوات جمع المعلومات والبيانات وكذا مجتمع البحث وغيرها من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل السادس:

عرض ومناقشة

وتحليل النتائج

1- عرض وتحليل نتائج تطبيق استبيان:

المحور الاول : يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.

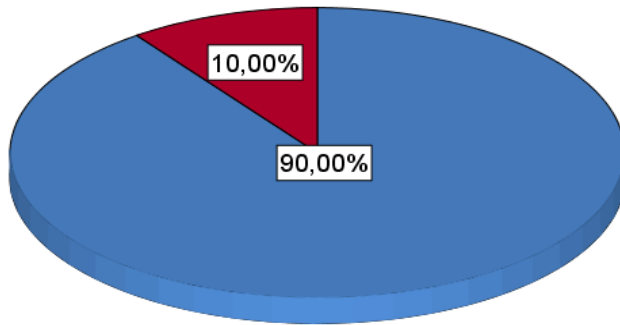
السؤال 01 - هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستعملون التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	9	90%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال احصائيا
لا	1	10%	3,840	6,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 06 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الاول.

نعم
لا



الشكل رقم 13 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الاول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 90% و بنسبة 10 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 6,400 وهي اكبر من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

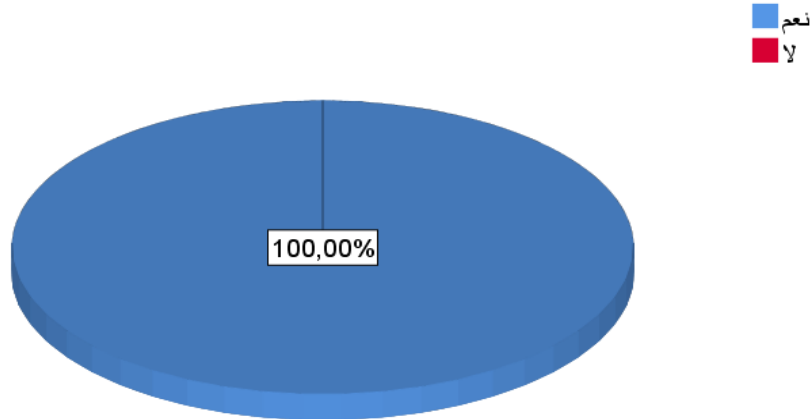
ومنه نستنتج ان النسبة الأكبر من المحضرين البدنيين يستعملون التكنولوجيا في التدريب.

السؤال 02 - هل يوفر استخدام الوسائل تكنولوجية الحديثة اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة مساهمة استخدام التكنولوجيا الحديثة في اخصار الوقت والجهد في التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال احصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 07 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الاول.



الشكل رقم 14 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الأول.

تحليل النتائج

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة يوفر استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي اكبر من كا² الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

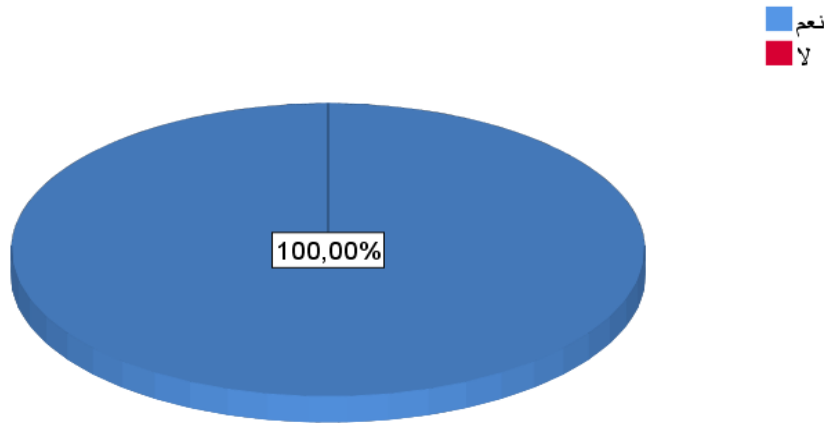
ومنه نستنتج ان استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة من طرف المحضرين البدنيين يوفر اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي.

السؤال 03 - هل تساعد الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة مقدار مساعدة التكنولوجيا الحديثة في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال احصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 08 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الاول



الشكل رقم 15 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الأول.

تحليل النتائج

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تساعد الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

ومنه نستنتج ان الوسائل التكنولوجية الحديثة تساعد المحضرين البدنيين في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم.

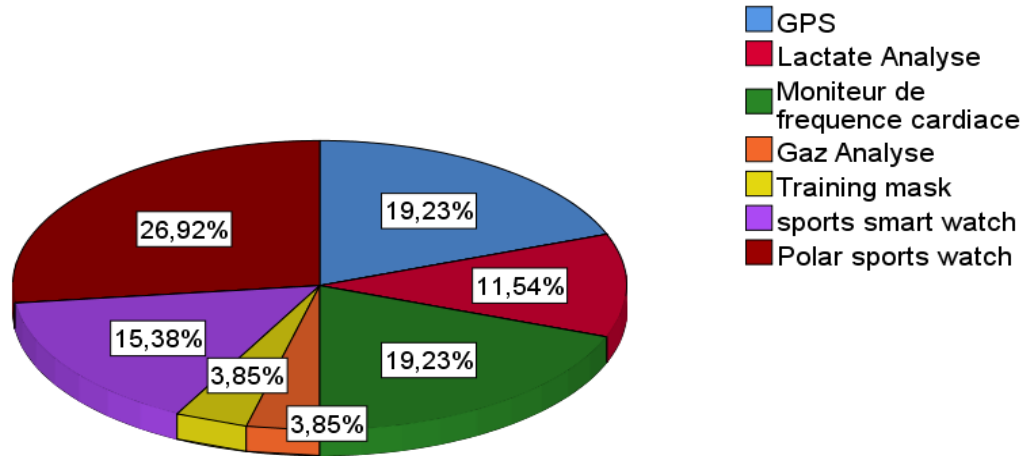
السؤال 04 - ماهي الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تستعملها في عملية التدريب الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها التدريب الحديث

لتطوير الأداء البدني لدى العبي كرة القدم.

الاجبات	التكرارات	النسبة المئوية	ك٢		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
GPS	5	%19,23	المجدولة	المحسوبة	0,05	6	غير دال إحصائيا
Lactate Analyse	3	%11,54	12,590	7,923			
Moniteur de frequence cardiaque	5	%19,23					
Gas Analyse	1	%3,85					
Training mask	1	%3,85					
Sports Smart watch	4	%15,38					
Polar sports watch	7	%26,92					
المجموع	26	%100					

جدول رقم 09 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الاول



الشكل رقم 16: دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الأول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة ، كانت نسبة 19,23% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **GPS** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 11.54% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Lactate Analyse** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم ونسبة 19,23% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Moniteur de frequence cardiaque** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 3,85% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Gas Analyse** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 3,85% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Training mask** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 15,38% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Smart sports Watch** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة 26,92% من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز **Polar sports Watch** في التدريب الحديث لتطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

كما يتضح أن χ^2 المحسوبة المقدرة ب 7,923 أقل من χ^2 الجدولة المقدرة ب 12,590 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

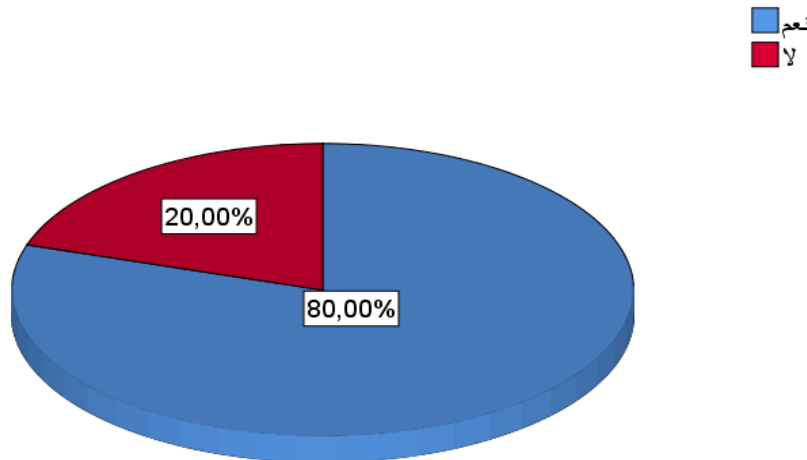
ومنه نستنتج أن النسبة الأكبر من المحضرين البدنيين يعتمدون على جهاز Polar sports Watch في التدريب الحديث التطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 05 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبين ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبين كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	80%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال احصائيا
لا	2	20%	3,840	3,600			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 10 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 05 من المحور الاول



الشكل رقم 17 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 05 من المحور الأول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبين معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب

كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من كا² الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

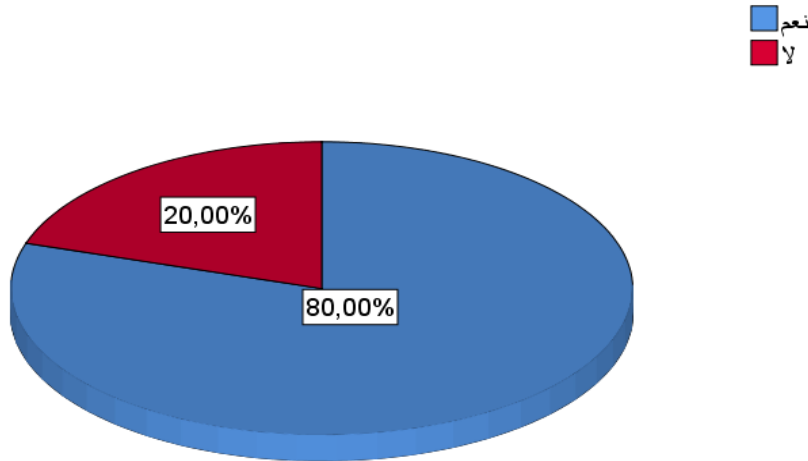
ومنه نستنتج ان استخدم الوسائل التكنولوجيا الحديثة يساعد المحضرين البدنيين في عملية الاسترجاع للاعبين.

السؤال 06 - هل تستخدم الوسائل تكنولوجيا الحديثة في عملية التقييم اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام الوسائل التكنولوجيا الحديثة في عملية التقييم للاعبين كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²	مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	80%	المجدولة	0,05	1	غير دال احصائيا
لا	2	20%	المحسوبة			
المجموع	10	100%	3,600			
			3,84			

جدول رقم 11 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الاول



الشكل رقم 18 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الأول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التقييم للاعبين معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

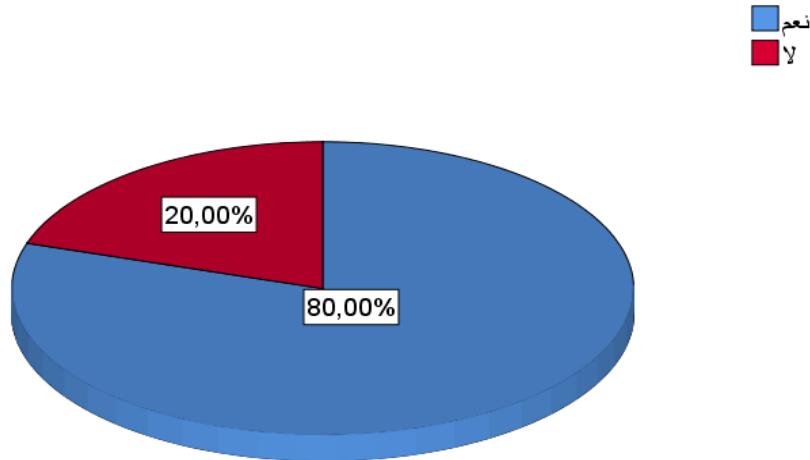
ومنه نستنتج ان استخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة يساعد المحضرين البدنيين في عملية التقييم للاعبين.

السؤال 07 - هل تستخدم الوسائل تكنولوجية الحديثة في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت للتكنولوجيا الحديثة دور عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	8	80%	المجدولة	المحسوبة	0.05	1	غير دال احصائيا
لا	2	20%	3,84	3,600			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 12 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الاول.



الشكل رقم 19 : دائرة نسببة تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الأول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من كا² الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

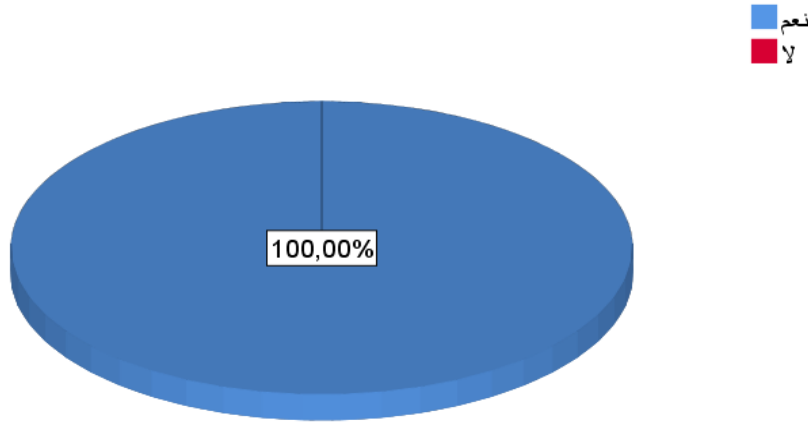
ومنه نستنتج ان الوسائل التكنولوجية الحديثة تستخدم في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي.

السؤال 08 - هل استخدام المحضرين البدنيين لتكنولوجيا الحديثة يعمل على تنمية قدراتهم التدريبية ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت للتكنولوجيا الحديثة دور في عملية تنمية القدرات التدريبية للمحضرين البدنيين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المحسوبة	المجدولة	0.05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	10,000	3,840			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 13 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الأول.



الشكل رقم 20 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الأول.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام المحضرين البدنيين لتكنولوجيا الحديثة يعمل على تنمية قدراتهم التدريبية معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

ومنه نستنتج ان للتكنولوجيا الحديثة دور في عملية تنمية القدرات التدريبية للمحضرين البدنيين.

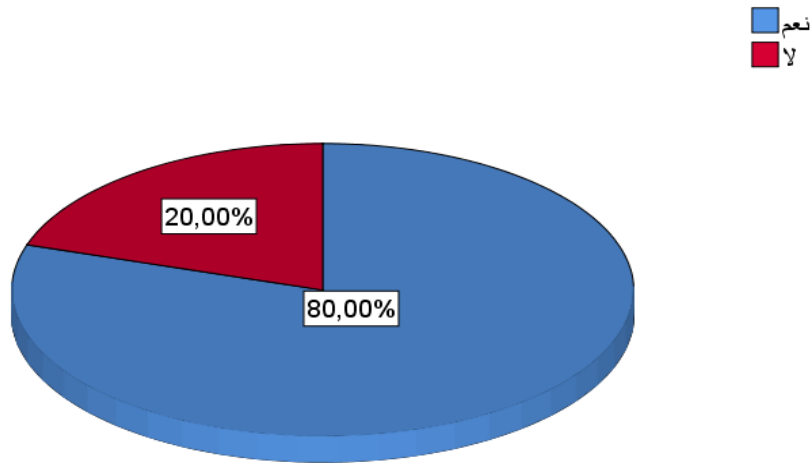
المحور الثاني : هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.

السؤال 01 - هل يؤدي تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	80%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال احصائيا
لا	2	20%	3,84	3,600			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 14 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الثاني.



الشكل رقم 21 : دائرة نسببة تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة يؤدي تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

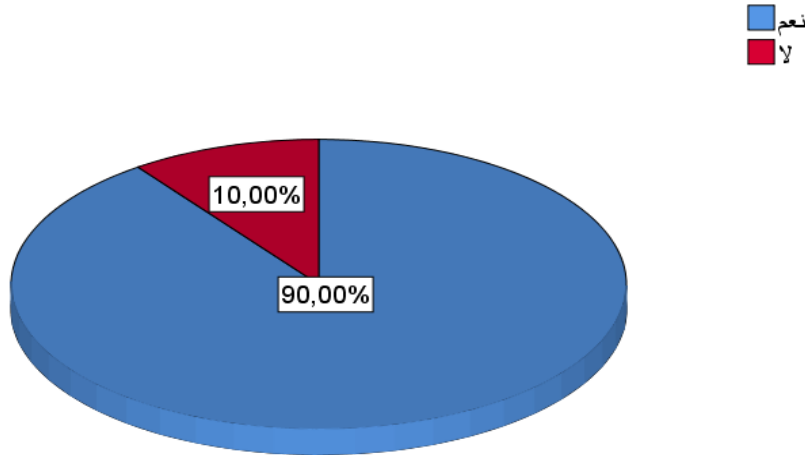
ومنه نستنتج أن تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب.

السؤال 02 - هل تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كانت مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	90%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	1	10%	3,840	6,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 15 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الثاني ..



الشكل رقم 22 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 90% و بنسبة 10% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 6,400 وهي اكبر من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

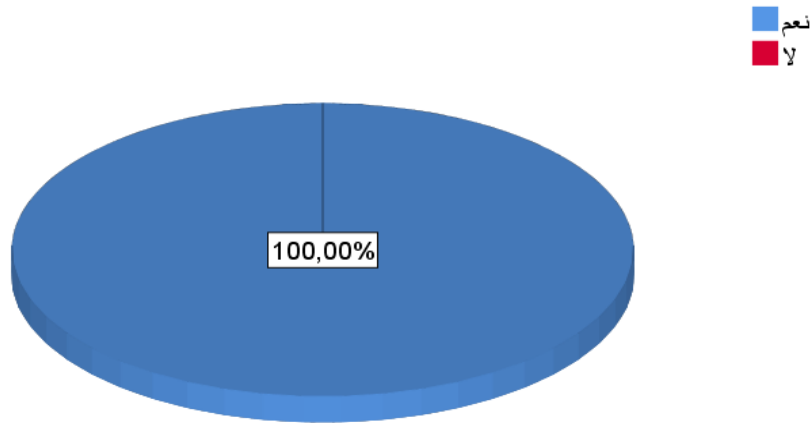
ومنه نستنتج ان مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب،

السؤال 03 – هل قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المحسوبة	المجدولة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	1	10%	10,000	3,84			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 16 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الثاني.



الشكل رقم 23 : دائرة نسببة تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

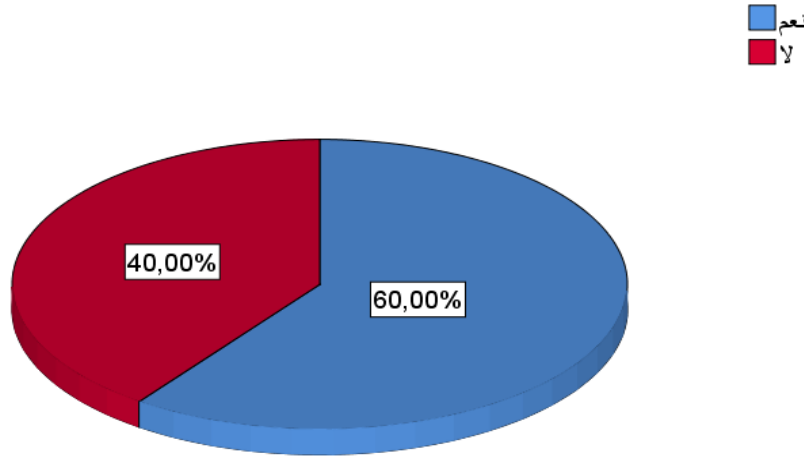
ومنه نستنتج أن قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية.

السؤال 04 - هل عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	4	40%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال إحصاء
لا	6	60%	3,840	0,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 17 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الثاني.



الشكل رقم 24 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب كانت لصالح (لا) بنسبة 60% و بنسبة 40 % (نعم) ، وهذا يعبر على درجة عدم رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب ك² والمبينة في الجدول أعلاه نجد

أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 0,400 وهي أقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

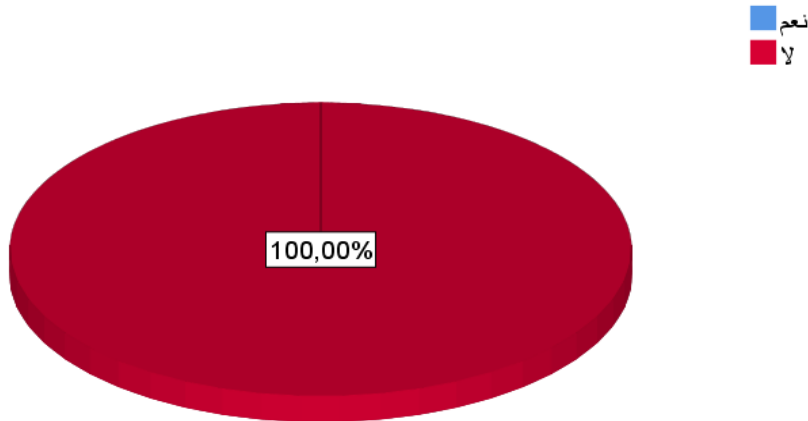
ومنه نستنتج أن عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية لا يساهم في عزوفهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب.

السؤال 05 - هل يوفر النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان النادي الرياضي المنتمي إليه يوفر الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	0	0%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	10	100%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 18 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 05 من المحور الثاني.



الشكل رقم 25 :

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة يوفر النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم معظمها كانت لصالح (لا) بنسبة 100% و بنسبة 0% (نعم) ، وهذا يعبر على درجة عدم رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10.000 وهي أكبر من χ^2 المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

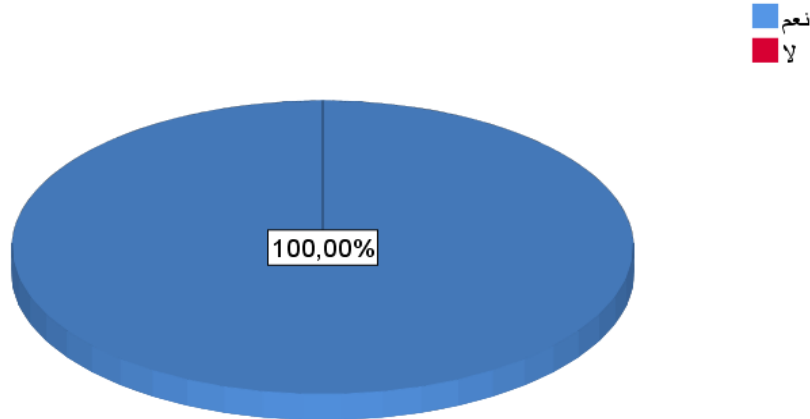
ومنه نستنتج أن النادي الرياضي المنتمي إليه لا يوفر الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم.

السؤال 06 - هل الوسائل التكنولوجية التي تستخدمها في عملية التحضير البدني للاعبين توفرها من مالك الخاص؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت الوسائل التكنولوجية التي تستخدمها في عملية التحضير البدني للاعبين توفرها من مالك الخاص.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 19 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الثاني.



الشكل رقم 26 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة الوسائل التكنولوجية التي تستخدمها في عملية التحضير البدني للاعبين توفرها من مالك الخاص معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10,00 وهي أكبر من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

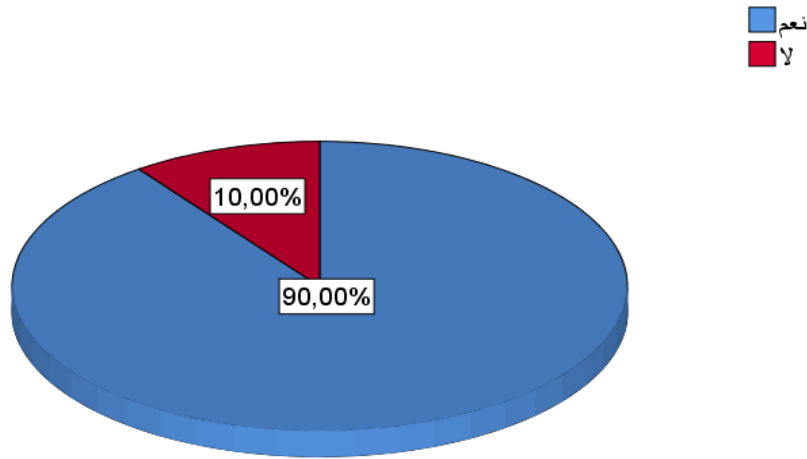
ومنه نستنتج أن الوسائل التكنولوجية التي يستخدمها المحضرين البدنيين في عملية التحضير البدني للاعبين يوفرها من مالهم الخاص.

السؤال 07 - هل حضرت ملتقيات ودورات تكوينية لتحضير البدني في مجال استعمال التكنولوجيا الحديثة في التدريب؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المحضرين البدنيين قد حضروا ملتقيات ودورات تكوينية لتحضير البدني في مجال استعمال التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	9	90%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	1	10%	3,840	6,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 20 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الثاني.



الشكل رقم 27 : دائرة نسببة تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة للتدريب معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 90% و بنسبة 10 % (نعم) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,400 وهي اكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

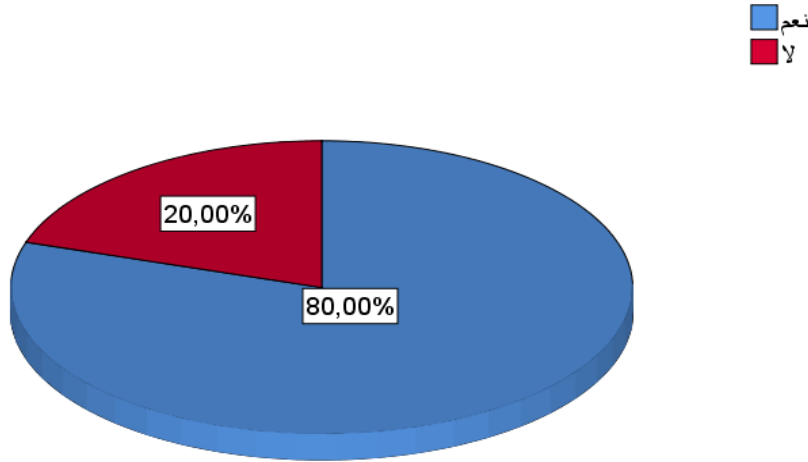
ومنه نستنتج أن المحضرين البدنيين حضروا ملتقيات ودورات تكوينية لتحضير البدني في مجال استعمال التكنولوجيا الحديثة في التدريب.

السؤال 08 - هل يعيق التمسك بالفكر التقليدي في التدريب التقدم والتطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان التمسك بالفكر التقليدي في التدريب يعيق التقدم و التطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	80%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال احصائيا
لا	2	20%	3,840	3,600			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 21 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الثاني.



الشكل رقم 28 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة يعيق التمسك بالفكر التقليدي في التدريب التقدم والتطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة

80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

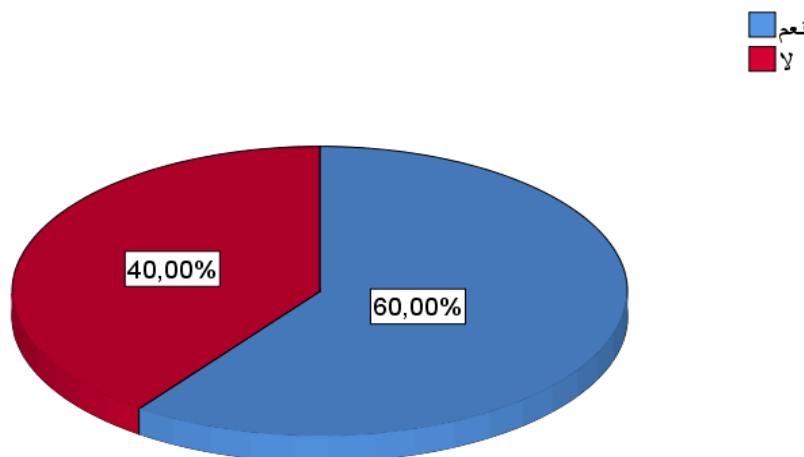
ومنه نستنتج ان التمسك بالفكر التقليدي في التدريب يعيق التقدم و التطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة.

السؤال 09 - هل تواجه بعض العراقيل في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المحضرين البدنيين يواجهون بعض العراقيل في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	6	60%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال إحصائياً
لا	4	40%	3,840	0,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 22 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثاني.



الشكل رقم 29 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تواجه بعض العراقيين في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية كانت لصالح (نعم) بنسبة 60% و بنسبة 40 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 0,400 وهي اقل من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

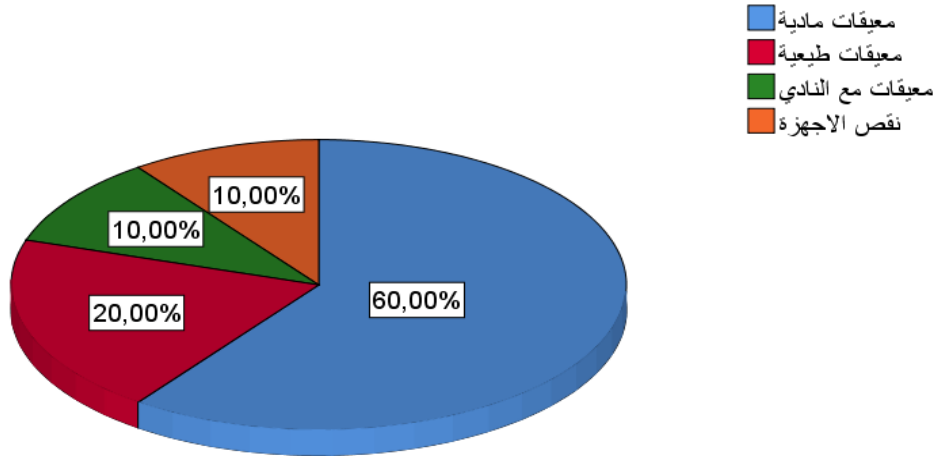
ومنه نستنتج ان المحضرين البدنيين يواجهون بعض العراقيين في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية.

السؤال 10 - ماهي العراقيين التي تواجهك في استعمال التكنولوجيا الحديثة؟ (إذا كانت الاجابة نعم)

الهدف من السؤال: معرفة العراقيين التي تواجه المحضرين البدنيين في استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة ما إذا كان المحضرين البدنيين يواجهون بعض العراقيين في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
معيقات مادية	6	60%	المجدولة	المحسوبة	0,05	3	غير دال إحصائيا
معيقات طبيعية	2	20%	7,820	6,800			
معيقات مع النادي	1	10%					
نقص الأجهزة	1	10%					
المجموع	32	100%					

جدول رقم 23 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 10 من المحور الثاني.



الشكل رقم 30 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 10 من المحور الثاني.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة العراقيين التي تواجهك في استعمال التكنولوجيا الحديثة ، يتضح لنا أن نسبة 60% من المحضرين البدنيين يرون الجانب المادي اكبر معيق و 20% يرون المؤثر الطبيعي و 10% يرون المعوقات تكون من النادي و 10% أجابوا بنقص الأجهزة التكنولوجية الحديثة ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,800 وهي اقل من كا² الجدولة 7,820 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=3)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

ومنه نستنتج أن النسبة الأكبر من المحضرين البدنيين يرون أن اكبر معيق في استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب الرياضي ألا وهو المعيق المادي بسبب الغلاء الفاحش للأجهزة.

المحور الثالث : لاستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب البدني و

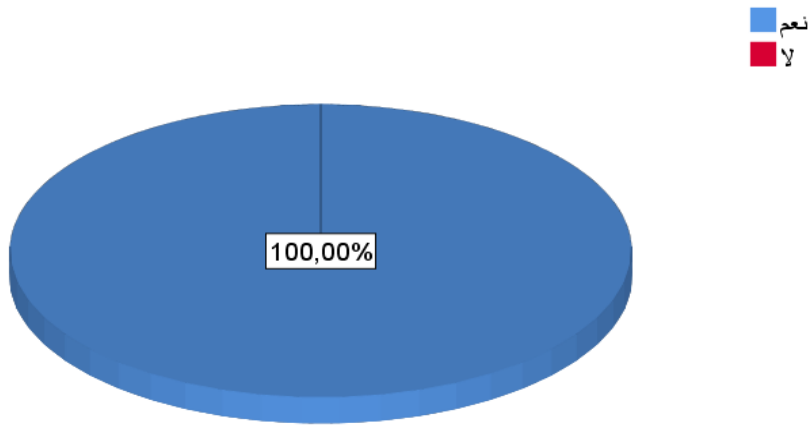
التكتيكي لدى العبي كرة.

السؤال 01 - هل جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني القدم للاعبي كرة ؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان جهاز GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 24 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الثالث.



الشكل رقم 31 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 01 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة جهاز **GPS** الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني القدم للاعبين كرة معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

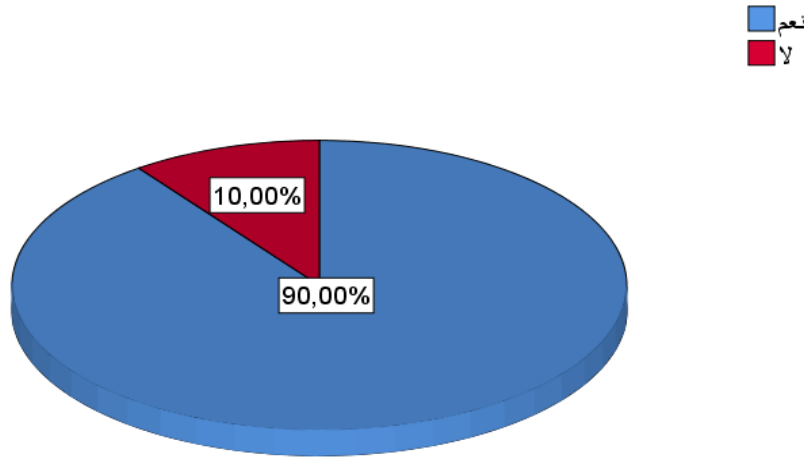
ومنه نستنتج ان جهاز GPS يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبين كرة القدم.

السؤال 02 - هل استخدام جهاز **Lactate Analyse** المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان جهاز **Lactate Analyse** يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	9	90%	المحسوبة	المجدولة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	1	10%	6,400	3,840			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 25 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الثالث.



الشكل رقم 30 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 02 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام جهاز **Lactate Analyse** المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 90% و بنسبة 10 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 6,400 وهي أكبر من χ^2 المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

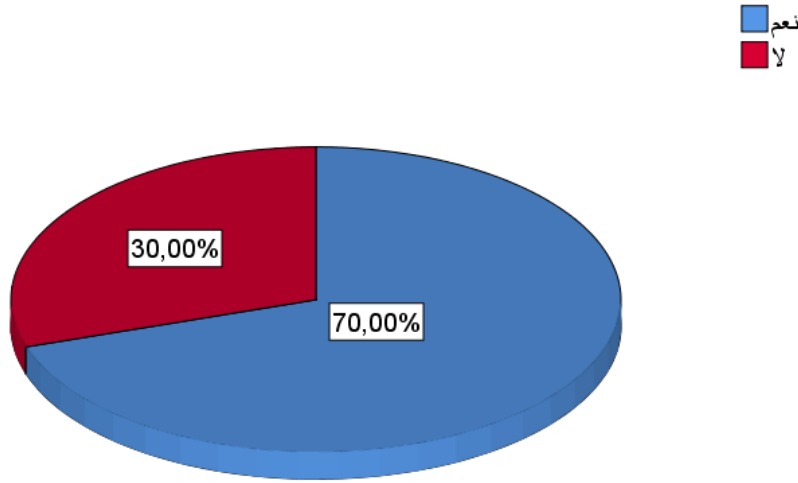
ومنه نستنتج ان جهاز **Lactate Analyse** يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

السؤال 03 - هل استخدام جهاز **MYOTEST** يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان جهاز **MYOTEST** يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	7	70%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	غير دال إحصائيا
لا	3	30%	3,840	1,600			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 26 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الثالث.



الشكل رقم 31 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 03 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام جهاز **Lactate Analyse** المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 70% و بنسبة 30 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 1.600 وهي أقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

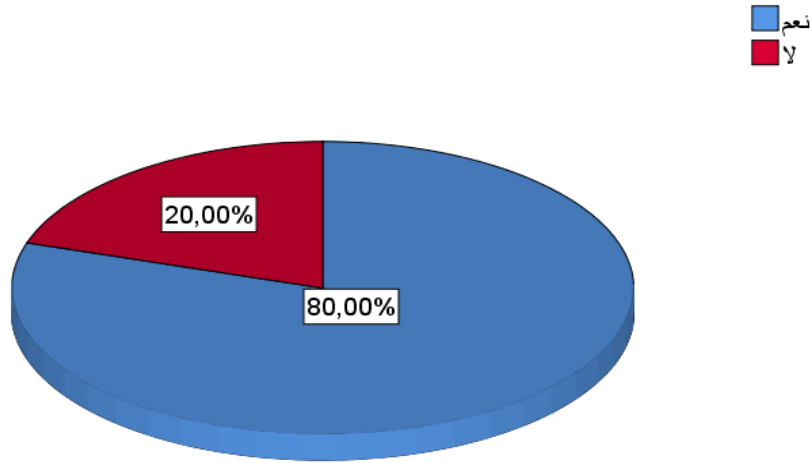
ومنه نستنتج ان جهاز MYOTEST يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

السؤال 04 - هل استخدام جهاز **polar H10** يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان جهاز **polar H10** يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	8	80%	المحسوبة	المجدولة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	2	20%	3,600	3,840			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 27 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الثالث.



الشكل رقم 32 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 04 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام جهاز **polar H10** يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 80% و بنسبة 20 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 3.600 وهي اقل من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة ليس لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

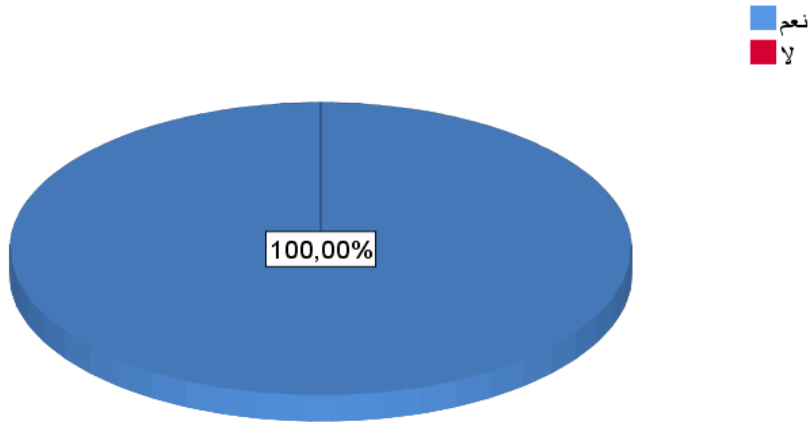
ومنه نستنتج ان جهاز **polar H10** يساهم في تطوير الاداء البدني للاعبي كرة القدم.

السؤال 05 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كانت الوسائل التكنولوجية الحديثة تستخدم في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 28 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 05 من المحور الثالث.



الشكل رقم 33 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 05 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000

وهي أكبر من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

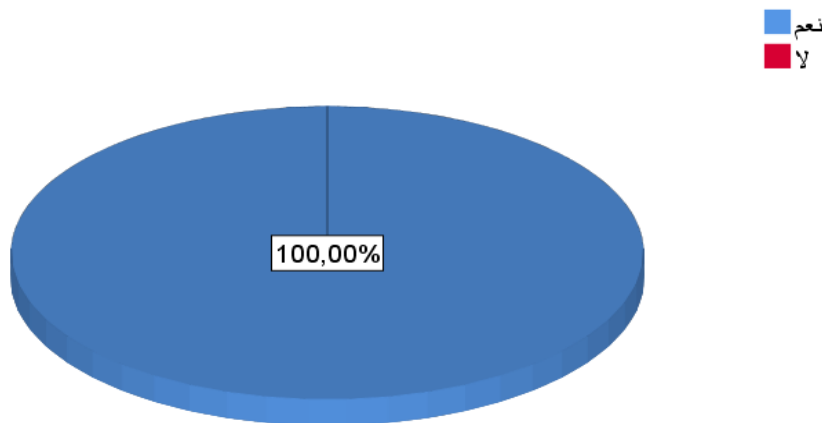
ومنه نستنتج ان الوسائل التكنولوجية الحديثة تستخدم في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني.

السؤال 06 - هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير الوسائل التكنولوجية الحديثة على تطوير الجانب التكتيكي لدى العبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 29 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الثالث.



الشكل رقم 34 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 06 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10,000 وهي اكبر من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

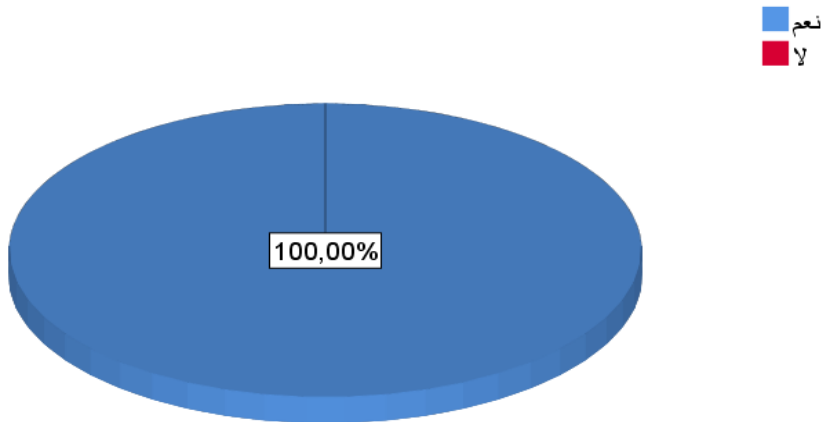
ومنه نستنتج ان التكنولوجيا الحديثة تساعد في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين.

السؤال 07 - هل يساهم برنامج تحليل الفيديو **Analyse video** بتحليل الاداء التكتيكي للاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان برنامج تحليل الفيديو **Analyse video** يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	10%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 30 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الثالث.



الشكل رقم 35 : دائرة نسببة تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 07 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة يساهم برنامج تحليل الفيديو **Analyse video** بتحليل الاداء التكتيكي للاعبي كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي أكبر من كا² الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

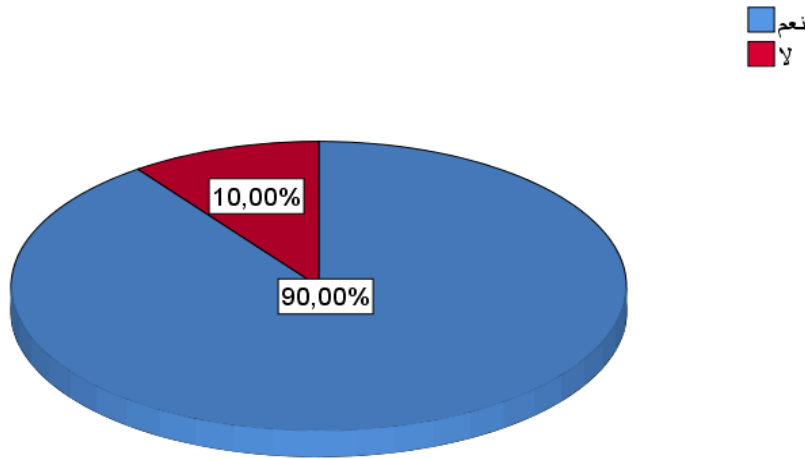
ومنه نستنتج ان برنامج تحليل الفيديو **Analyse video** يساهم في تطوير الجانب التكتيكي للاعبي كرة القدم.

السؤال 08 - هل استخدام طائرة بدون طيار **Drone** اثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما اذا كان استخدام طائرة بدون طيار **Drone** يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	90%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	1	10%	3,840	6,400			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 31 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الثالث.



الشكل رقم 36 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 08 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام طائرة بدون طيار **Drone** أثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 90% و بنسبة 10% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,400 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

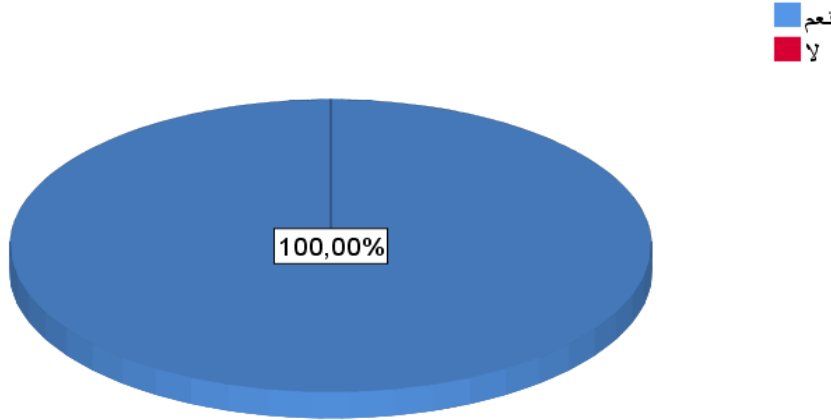
ومنه نستنتج ان استخدام طائرة بدون طيار **Drone** يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم.

السؤال 09 - هل استخدام برنامج Dartfish يساعد على تطوير الاداء التكتيكي للاعبين كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان جهاز Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المحسوبة	المجدولة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	10,000	3,840			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 32 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثالث.



الشكل رقم 37 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة استخدام برنامج Dartfish يساعد على تطوير الاداء التكتيكي للاعبين كرة القدم معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0% (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 10,000 وهي أكبر من كا² المجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

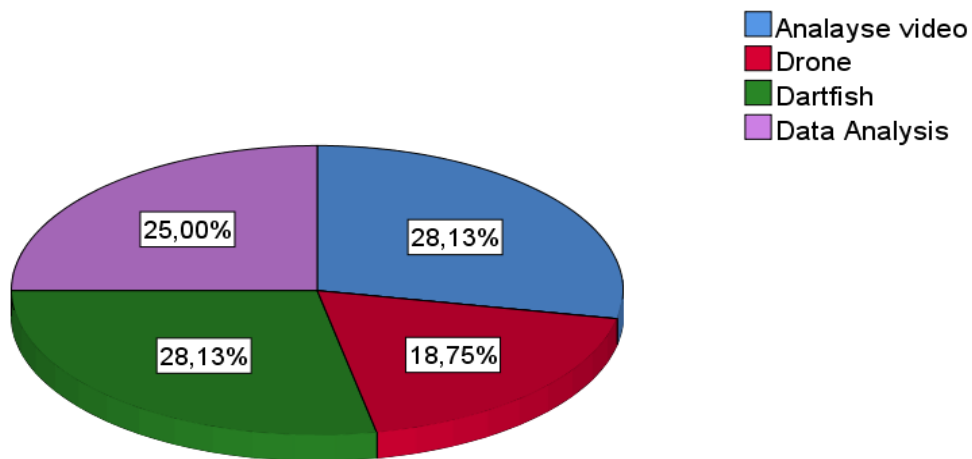
ومنه نستنتج ان استخدام برنامج Dartfish يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبين كرة القدم.

السؤال 10 - ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف من السؤال: معرفة مختلف الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث لتطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
Analyse video	9	%28,12	المجدولة	المحسوبة	0,05	3	دال إحصائيا
Drone	6	%18,75	7,820	15,580			
Dartfish	9	%28,13					
Data Analysis	8	%25					
المجموع	32	%100					

جدول رقم 33 : يوضح نتائج يوضح إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثالث.



الشكل رقم 38 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 10 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، يتضح لنا أن نسبة 28,12% من المحضرين البدنيين يعتمدون على برنامج تحليل الفيديو **Analyse video** في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و نسبة 5,50% من المحضرين البدنيين من المدربين يعتمدون على **Drone** في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و نسبة 30,51% من المحضرين البدنيين يعتمدون على برنامج **Dartfish** في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم، و نسبة 51,20% من المحضرين البدنيين يعتمدون على برنامج **Data Analysis** في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15,580 وهي اكبر من χ^2 الجدولة 7,820 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=3)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

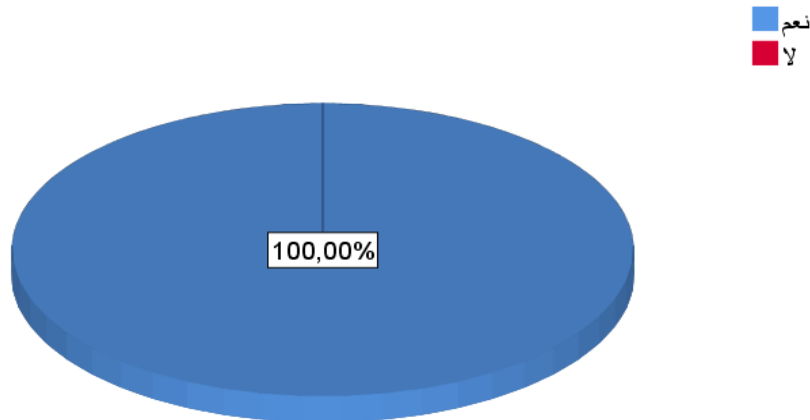
ومنه نستنتج أن النسبة الأكبر من المحضرين البدنيين يعتمدون على برنامج **Dartfish** وبرنامج تحليل الفيديو **Analyse video** في التدريب الحديث لتطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال 11 - هل للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كانت للتكنولوجيا الحديثة دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ²		مستوى الدلالة	مستوى الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	100%	المجدولة	المحسوبة	0,05	1	دال إحصائيا
لا	0	0%	3,840	10,000			
المجموع	10	100%					

جدول رقم 34 : يوضح نتائج إجابات العينة على السؤال رقم : 09 من المحور الثالث.



الشكل رقم 39 : دائرة نسبية تمثل إجابات العينة على السؤال رقم : 11 من المحور الثالث.

تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن إجابات أفراد العينة حول عبارة للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين معظمها كانت لصالح (نعم) بنسبة 100% و بنسبة 0 % (لا) ، وهذا يعبر على درجة رضا أفراد العينة على هذا البعد ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 10,000 وهي أقل من χ^2 الجدولة 3,840 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية (df=1)، مما يدل على أن عبارة لها دلالة إحصائية فيما بين أفراد العينة.

ومنه نستنتج أن للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1- مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحور الأول و تحليلنا له وجدنا أن معظم أفراد العينة يرون أن " يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي " وذلك من خلال إجاباتهم على التساؤلات المحور الأول والتي كانت كالآتي :

من خلال الجداول رقم (02) (03) (04) (05) (06) (07) (08) (09) و بناء على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول:

ان أغلبية المحضرون البدنيين يعتمدون على الوسائل التكنولوجية في التدريب ، حيث اكدوا ان استخدام الوسائل تكنولوجية الحديثة يوفر اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي، مدعومين بدراسة مخاطرية عبد الصمد بن بدره حاج محمد " تكنولوجيا المعلومات ودورها في تطوير التدريب الرياضي في كرة القدم " دراسة ميدانية على بعض مدربي أندية ولاية مستغانم لكرة القدم حيث توصلت هذه الى أن استخدام تكنولوجيا المعلومات الى تسهيل عملية تدريب الرياضي و عملية التواصل بين المدرب واللاعبين و إختصار الجهد والوقت ،كما أن التكنولوجيا تساهم في تسريع وتسهيل مهام التدريب، مما يُتيح لهم تركيز جهودهم بشكل أكثر فعالية على تطوير مهارات اللاعبين .كما تبين ان التكنولوجيا تُساعد على مواكبة التطورات المتلاحقة في مجال كرة القدم، من خلال توفير أدوات حديثة لتحليل الأداء وتقييم مستوى اللاعبين بدقة عالية و تحسين الأداء البدني و يعتمد العديد من المحضرين البدنيين على أجهزة متخصصة مثل

GPS و Lactate Analyse و Gas Analyse و Polar sports Watch لتطوير الأداء البدني للاعبين بشكل علمي مدروس وهذا ماتطرقنا اليه في الجانب النظري عن اهمية التكنولوجيا في التدريب ويتضح أن العديد من النتائج تتفق مع دراستنا الحالية و منها دراسة الساسي بوعزيز "واقع توظيف التكنولوجيا في الإدارة الرياضية "، حيث خلصت هذه الدراسة إلى ضرورة إدراج التكنولوجيا في الميدان الرياضي ومواكبة العصرنة والاهتمام أكثر بتكنولوجيا الحاسوب والأنترنيت والتوجه نحو استعمال الوسائل الالكترونية الحديثة أهمية ودور كبيرين في برامج الإعداد البدني. ودراسة كما نجد ان تعزيز عملية الاسترجاع والتقييم يستخدم التكنولوجيا لها دور فعال في عملية الاسترجاع والتقييم للاعبين، مما يُساعد على تحسين قدرتهم على التعافي من الإجهاد وتحقيق الأداء الأمثل في المباريات ، كما تساهم التكنولوجيا في دعم عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي، مما يُتيح اكتشاف طرق جديدة لتحسين كفاءة التدريب وتطوير مهارات اللاعبين .وتتمية القدرات التدريبية للمحضرين لما تلعبه التكنولوجيا من اهمية في تنمية

قدرات المحضرين البدنيين وتزويدهم بالأدوات والخبرات اللازمة لتقديم خدمات أفضل للاعبين. وهذا ما اكدت دراسة سويدي ربيحة و شريط محمد الحسن المأمون "توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تكوين وتدريب النوادي الرياضية بين الواقع والمأمول" على أهمية الاعتماد على التكنولوجيا في التدريب الرياضي و دورها في تنمية قدرات المدربين و دعم البحث والتطوير في مجال كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن " يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي " .

و بالتالي الفرضية الفرعية الأولى " يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي " تحققت.

2-2 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني و تحليلنا له وجدنا أن معظم أفراد العينة يرون أن " هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي" وذلك من خلال إجاباتهم على التساؤلات المحور الأول والتي كانت كالآتي :

من خلال الجداول رقم (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) و بناء على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول:

فقد تبين ان السر وراء عدم استخدام المدربين للوسائل التكنولوجية هو عدم توافرها على مستوى الأندية وعدم قدرتهم على اقتنائها لارتفاع ثمنها حسبهم وكذلك عدم اهتمام رؤساء الفرق والأندية بالاستثمار في هذا النوع من التجهيزات وهذا ما توصلت اليه دراسة السابقة لي مخاطرية عبد الصمد بن بدرة حاج محمد "تكنولوجيا المعلومات ودورها في تطوير التدريب الرياضي في كرة القدم" دراسة ميدانية على بعض مدربي أندية ولاية مستغانم لكرة القدم انه توجد صعوبات متعددة في إستخدام تكنولوجيا المعلومات أثناء العملية التدريبية في كرة القدم. كما نجد ان قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية". وعدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب. وهذا ما اكدته دراسة باقة عبد الله ، زمام عبد الرحمن "توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة ضمن العملية التدريبية في الرياضات الجماعية دراسة وصفية اجريت على مدربي الرياضات الجماعية" حيث توصل الى ان الطريقة التقليدية في التدريب وجهل المحضرين البدنيين للاستخدامات التكنولوجية و عدم حصولهم على تكوين في استخدامها من ابرز العراقيل التي تواجههم، ويرجع هذا الأمر

إلى نقص تنظيم الدورات التكوينية من جهة وكذا ارتفاع ثمن البعض منها من جهة أخرى، وقد تطرقنا الى هذه العراقيل في الجانب النظري تحت عنوان موعيقات التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي، وهو ما تأكده نتائج دراسة سويدي ربيحة و شريط محمد الحسن المأمون "توظيف الوسائل التكنولوجية الحديثة في تكوين وتدريب النوادي الرياضية بين الواقع والمأمول" ان الأندية لا تتوفر على الجهة التكنولوجية لتكلفتها المرتفعة وغياب الإستثمار في هذا المجال، وكذلك من المعوقات التي تكبح استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة قلة الدورات التكوينية والملتقيات

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن " هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي".

و بالتالي الفرضية الفرعية الثالثة " هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي " تحققت.

2-3 مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني و تحليلنا له وجدنا أن معظم أفراد العينة يرون أن " لستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى العبي كرة" وذلك من خلال إجاباتهم على التساؤلات المحور الأول والتي كانت كالآتي :

من خلال الجداول رقم (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) و بناء على ما تم الوصول إليه من نتائج يمكن القول:

ان التكنولوجيا الحديثة تساهم في تطوير مهارات اللاعبين البدنية والتكتيكية على حدٍ سواء، وهذا ما توصلت دراسة حريزي علاء الدين "واقع استخدام الوسائل الالكترونية في البرامج التدريبية أثناء الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم". في دراسته الميدانية لعدد المنتخبات ولاية معسكر عن اهمية الوسائل التكنولوجية في التدريب الرياضي، حيث بينت النتائج الدراسة أن واقع تطبيق الوسائل التكنولوجية الحديثة له أهمية كبيرة في البرامج التدريبية للإعداد البدني والجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم ، ذلك أنه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين. فعلى الصعيد البدني قد وفرت العديد من الاجهزة وتظهر في أجهزة قياس الأداء مثل أجهزة GPS و Lactate Analyse و MYOTEST و polar H10 تساعد في مراقبة وتقييم مؤشرات اللياقة البدنية للاعبين، مثل معدل ضربات القلب، ومستويات حمض اللاكتيك، وقوة العضلات، مما يُتيح للمدربين تصميم برامج تدريبية مُخصصة لكل لاعب لتعزيز قدراته البدنية وتحسين أدائه. وهذا ماتم

التوصل اليه في دراسة العامري حذيفة وموهوب حسام "دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين" دراسة ميدانية لبعض مدربي كرة القدم لولاية سكيكدة صنف أكابر حيث توصلت الدراسة الى اناستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب له أثر ايجابي في تحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، كما نجد ان برامج تحليل الفيديو مثل برنامج **Analyse video** تُساعد في تحليل أداء اللاعبين خلال المباريات والتدريبات، وتحديد نقاط القوة والضعف، وتصحيح الأخطاء، وتطوير المهارات الفردية والجماعية، كما نجد ان الطائرات بدون طيار **Drone** تُستخدم لتصوير التدريبات والمباريات من زوايا مختلفة، مما يُتيح للمدربين تحليل تحركات اللاعبين بشكل أفضل وتصميم خطط تكتيكية أكثر فعالية، هذا ماتوصلت إليها دراسة الباحثة نوي شهرزاد: "تكنولوجيا المعلومات ومساهمتها في تطوير العملية التدريبية لدى مدربي كرة القدم" اما على الصعيد التكتيكي نجد المحضرين البدنيين يلجؤون الى التكنولوجيا الحديثة عن طريق برامج تحليل البيانات **Data Analysis** تستخدم لجمع وتحليل البيانات المتعلقة بأداء اللاعبين خلال المباريات والتدريبات، مثل عدد التمريرات، ومواقع اللاعبين، واتخاذ القرارات، مما يُساعد المدربين على فهم نقاط القوة والضعف في خطط اللعب وتطوير استراتيجيات جديدة لتحسين الأداء الجماعي، كما يستخدم برامج مثل **Dartfish** تستخدم لتحليل أداء اللاعبين بشكل تفاعلي، حيث تُتيح للمدربين إنشاء رسومات توضيحية وتحديد مواقف اللعب المهمة، ومشاركة الملاحظات مع اللاعبين، مما يُساهم في تحسين فهمهم للخطط التكتيكية وتنفيذها بشكل أفضل، كما يعد استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب ضروريًا لتطوير مهارات اللاعبين البدنية والتكتيكية بشكل مُتكامل. تُساعد هذه الأدوات على تحسين كفاءة التدريبات، ورفع مستوى الأداء، وتحقيق أفضل النتائج في المنافسات وهذا ما توصلنا له مسبقا بجانب النظري ومؤكدا لنتائجنا هذا ما توصلت إليه دراسة السابقة العامري حذيفة وموهوب حسام "دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين" دراسة ميدانية لبعض مدربي كرة القدم لولاية سكيكدة صنف أكابر حيث توصلت الدراسة الى اناستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب له أثر ايجابي في تحسين الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن "لستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم".

و بالتالي الفرضية الفرعية الثالثة " لستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم" تحققت.

2 - 4 مناقشة الفرضية العامة:

لاستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة دور فعال في العملية التدريب لاعبي كرة القدم و تسهيل عملية التدريب و رفع مستوى المحضرين البدنيين في كرة القدم. يمكن أن تتم مناقشتها استنادًا إلى الاستنتاجات السابقة المستخلصة من الفرضيات السابقة.

الفرضية الأولى : أكدت أن المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية يستخدمون الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي ، وهذا يشير إلى إمكانية استخدام التكنولوجيا لتحسين أساليب التدريب وجعلها أكثر فاعلية وسهولة.

الفرضية الثانية : أشارت إلى ان هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي ، وهذا يعني أن المحضرين البدنيين يواجهون عراقيل في استخدام الوسائل التكنولوجية في برنامجهم التدريبي.

الفرضية الثالثة : أظهرت أن لستخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم وهذا يعني ان المحضرين البدنيين يستخدمون الوسائل التكنولوجية الحديثة في تطوير الجانب البدني والتكتيكي للعبين.

يمكن القول أن الفرضية العامة صحيحة. فستعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة من قبل المحضرين البدنيين دور فعال في تطوير العملية التدريبية و يعزز تطوير المحضرين البدنيين ويسهل عملية التدريب ويساهم في رفع مستوى الأداء والتحسين العام ، في الرياضة.

الاستنتاج العام:

- إن الوسائل التكنولوجية الحديثة المستعملة أثناء الإعداد البدني في برامج التدريب للاعبين كرة القدم ضرورية مما لها من دور في تنمية القدرات البدنية والتكتيكية للاعبين.
- يساهم استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة من طرف المحضرين البدنيين في ارتقاء مستوى كرة القدم الجزائرية.
- تساهم الوسائل التكنولوجية الحديثة في اتخاذ القرار المناسب والصحيح في وقت وجيز وبأقل جهد.
- استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة من طرف المحضرين البدنيين يساهم في الانسجام والتناسق بين الفريق
- غياب الوسائل التكنولوجية الحديثة في البطولة الجزائرية أثناء العملية التدريبية يؤدي إلى انخفاض المستوى وتراجع مردود اللاعبين.

اقتراحات و توصيات:

- ضرورة استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة من قبل المحضرين البدنيين في برامجهم التدريبية.
- العمل على تحسين أوضاع المحضرين البدنيين ومكانتهم بتوفير الوسائل التكنولوجية الحديثة من قبل الأندية .
- دعم استخدام التكنولوجيا الحديثة من قبل الجهات المسؤولة من خلال توفير الموارد اللازمة، مثل شراء الوسائل التكنولوجية الحديثة وتوفير برامج صيانة دورية، ودعم برامج تدريبية للمحضرين لبناء قدراتهم في استخدام هذه الوسائل.
- نشر الوعي بأهمية التكنولوجيا الحديثة من خلال عقد مؤتمرات وورش عمل توعوية تُسلط الضوء على فوائد استخدام التكنولوجيا في التدريب الرياضي، وتُقدم نماذج ناجحة لتطبيقها.
- تغيير العقليات من خلال العمل على تغيير المعتقدات التقليدية المرتبطة بالتدريب الرياضي، وتعزيز ثقافة تبني التكنولوجيا الحديثة كأداة أساسية لتحسين الأداء.
- الرفع من مستوى التحضير البدني، بفتح المجال لحاملي الشهادات لتعرف على كل ما هو جديد في عملية التحضير البدني وخصوصا التكنولوجيا الحديثة.
- ضرورة تماشي مستوى التحضير البدني مع تطور كرة القدم في العالم في ظل وجود التكنولوجيا الحديثة.
- تطوير أداء المحضرين البدنيين بالاستعانة بالوسائل التكنولوجية الحديثة.
- وضع دورات تكوينية مستمرة للمحضرين البدنيين في مجال إستعمال التكنولوجيا الحديثة لرفع مستواهم
- يجب توفير الوسائل التكنولوجية الحديثة للاعبين والمحضرين البدنيين، ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير هذه الأجهزة.
- يتوجب على جميع المحضرين البدنيين أن تكون لديهم معرفة عن كيفية الإستفادة من الأجهزة التكنولوجية الحديثة لأن لها دور فعال على مردود اللاعبين ومساعدتهم لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية.

الخاتمة

خاتمة:

في ختام هذا البحث العلمي ، ندرك أننا نعيش عصرا تهيمن فيه التكنولوجيا على مختلف جوانب حياتنا، مما جعل الاستفادة منها ضرورة ملحة في هذا العصر. ولم تغفل هذه التطورات على المجال الرياضي، فطالت مكوناته كافة، بدءًا من طرق التدريب وأدواته.

إن التقدم الحاصل في مختلف الرياضات، وفي معظم دول العالم، لم يأت من فراغ، بل كان نتيجة مباشرة للاستفادة من الوسائل التكنولوجية الحديثة في مجال التدريب الرياضي. فقد لعب التطور والتقدم التكنولوجي دورا هاما في هذا المجال.

وتعد كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية في العالم، وقد شهدت تطورًا هائلًا، وتطلب ذلك بذل جهود كبيرة للوصول إلى مراكز متقدمة في البطولات الدولية. ولم يتحقق ذلك بالطرق التقليدية، بل استند إلى البحث العلمي والدراسة والنقد والتحليل للوصول إلى حلول للمشكلات التي تواجه تقدم هذه اللعبة.

ومما لا شك فيه أن التكنولوجيا الحديثة قد أصبحت جزءًا هامًا من التدريب الرياضي في كرة القدم، مما يجعل المحضرين البدنيين بحاجة ماسة إليها، كونها تمثل إحدى المحركات الأساسية للتدريب من خلال خدماتها المتعددة.

وبالتالي، فإن دمج التكنولوجيا في عملية التدريب الرياضي يساهم بشكل كبير في تحسين أداء اللاعبين ورفع مستوى مهاراتهم، مما يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج على أرض الملعب.

إن الاستثمار في التكنولوجيا الرياضية يعد استثمارًا ذكيًا يساهم في تطوير اللعبة بشكل عام، ويعزز مكانة الدول في المحافل الدولية.

وختمًا قد اظهرت درستنا، انه لا يمكننا تجاهل دور إستعمال التكنولوجيا الحديثة في عملية التدريب الرياضي، فهي تمثل أداة فعالة للتطوير والتقدم وتحقيق التميز في مجال كرة القدم.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. قائمة الكتب:

- ❖ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، سنة 1994.
- ❖ أسامة كمال راتب : تعلم السباحة ، دار الفكر العربي ، مصر سنة 1997 .
- ❖ حماد مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر 1998 .
- ❖ قاسم حسن حسين و علي نصيف ، علم التدريب الرياضي ، دار الكتب للطبع و النشر، العراق 1987.
- ❖ محمد حسين علاوي : علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 .
- ❖ مفتي إبراهيم حماد: المرجع الشامل للتدريب الرياضي تطبيقات علمية، ب ط، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 2009 .
- ❖ إبراهيم محمود، عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: القيادة الإدارية في التربية البدنية، طبعة أولى، دار الوفاء، الإسكندرية، 2003 .
- ❖ أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، مرجع سابق، 2014، ص 30.
- ❖ أحمد يوسف متعب الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة بابل، العراق، 2014.
- ❖ الفاتح وجدي، السيد محمد: أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب . د ط ، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2000 .
- ❖ اللامي غسان قاسم داود: ادارة التكنولوجيا مفاهيم ومداخل تقنيات تطبيقية عملية، ط 1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2007.
- ❖ أمر الله أحمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . د ط ، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- ❖ أمر الله احمد الباسطي : قواعد واسس التدريب الرياضي ، د ط، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر، 1998.
- ❖ أمر الله احمد الباسطي: الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية مصر، 2001.

- ❖ بسطوط أحمد : أسس و نظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 1999
- ❖ تحرير لوي ودمان: التدريب علم وفن... ترجمة الحسام البدوي أسامة كامل راتب، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003.
- ❖ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
- ❖ حسن السيد أبو عبده: الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط 4، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2004.
- ❖ حسنين شفيق: التصميم الجرافيكي في الوسائط المتعددة. القاهرة. دار فكر وفن للطباعة والنشر، سنة 2008.
- ❖ رومي جميل : فن كرة القدم ، دار النقائظ ، بيروت ، ط2 ، 1986 .
- ❖ زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب، منشأة المعرفة، ب ط، الإسكندرية، مصر، سنة 1997.
- ❖ طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، مصر : 1989.
- ❖ على فهمي البيك ، عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ط1 سنة 2003.
- ❖ على فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر 2003.
- ❖ عويس الجبالي: التدريب الرياضي - النظرية والتطبيق، ط 2، دار GMS، القاهرة، مصر، 2001.
- ❖ غازي صالح محمود: كرة القدم المفاهيم والتدريب، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، سنة 2011.
- ❖ كمال درويش محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984 .
- ❖ مارس هور: كرة القدم الخطط المهارية - ترجمة موفق المولى و نام محسن، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق، 1990م. ¹، حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ب ط، دار الفكر العربي مصر :سنة 1988 .
- ❖ مأمور بن حسن آل سلمان:" كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 .
- ❖ محمد الصيرفي: إدارة تكنولوجيا المعلومات، ط1، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، مصر، 2009.
- ❖ محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1 ، القاهرة، مصر.

- ❖ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط 1 . دار المعارف، القاهرة، مصر، 1990.
- ❖ محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- ❖ محمد حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجدلاوي، ط2، عمان، الأردن، سنة 2004.
- ❖ محمد حسين بصبوص، أيمن شاكر، رامي مصطفى، نبيل محمود عطية: الوسائط المتعددة، تصميم وتطبيقات. ط1. اليازوري، عمان. سنة 2004.
- ❖ محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998.
- ❖ محمد فتحي الكرداني: المدرب الرياضي للألعاب الجماعية والفردية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط2، سنة 2015.
- ❖ محمد نصر الدين، رضوان وأحمد المتولي منصور: اللياقة البدنية للجميع، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون سنة.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : الجمل الخطيطة في كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2013.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- ❖ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- ❖ مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر ، ط1، سنة 1992.
- ❖ موفق اسعد محمود الهيتي، أساسيات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ، العراق، 2011.
- ❖ ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، سنة 2002.
- ❖ وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب، دار الهدى، مصر، 2002.
- ❖ يحي السيد الحاوي :المدرب الرياضي "بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب" ، المركز العربي للنشر، سنة 2002 .
- ❖ إبراهيم شعلان: كرة القدم للبراعم والأشبال (9-12)، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009.
- ❖ خوجة أحمد إبراهيم ،. مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار طبعة ثانية). الأردن : دار وائل للنشر و التوزيع 2010 .

❖ الربضي كمال جميل: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين دار للنشر والتوزيع، ط2، عمان، الأردن، سنة 2005.

❖ حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر، 2003.

❖ محمد علي محمد: علم الاجتماع والمنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1986.

❖ عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.

❖ رشيد زرواني: مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى، عين مليلة الجزائر: 2007.

❖ حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ب ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، بدون سنة.

❖

2. قائمة المقالات والمجلات:

❖ باسم فاضل عباس العراقي: اختصاصي في كرة القدم، الأسس الحديثة، المنشورات الجامعية المفتوحة، سنة 1993.

❖ باقة عبد الله و زمام عبد الرحمن: مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة، الجزائر، المجلد: 09 العدد: 02 السنة، 2022.

❖ سامي عبد السالم عبد اللطيف عكر، أحمد إبراهيم شلغم: المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية المتخصصة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسوان، المجلد 13 العدد 4 سبتمبر 2022.

❖ سويدي ربيعة و شريط محمد الحسن المأمون: مجلة المنظومة الرياضية، مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة، الجزائر، المجلد: 08 العدد: 03، السنة 2021.

❖ يسري ابو سالك: أثر تكنولوجيا العمل في الوحدات الإدارية على نظم معالجة المعلومات، مجلة العلوم الإنسانية، عدد 1 الجامعة الأردنية، سنة 2002.

❖ عوض يس أحمد محمود، عمر محمد علي، معمر ادم بشير: "مجلة علوم الأداء الرياضي" العدد 1، سنة 2019.

3. قائمة مذكرات التخرج:

- ❖ لمين علوطي : تكنولوجيا المعلومات و الاتصالات و تأثيرها على تحسين الأداء الاقتصادي للمؤسسة، رسالة ماجستير في علوم التسيير العلوم الاقتصادية، جامعة الجزائر، الجزائر 2004/2003 .
- ❖ العامري حذيفة و موهوب حسام: دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء العبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس ،جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل سنة 2021-2022.
- ❖ العامري حذيفة، موهوب حسام: مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس، دور التكنولوجيا الحديثة في التدريب في تطوير أداء لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، سنة 2021-2022.
- ❖ بوكبوس محمد لمين: دور كل من السلوك القيادي للمدرب والتوافق النفسي الاجتماعي للاعبين في تماسك الفريق الرياضي، دراسة ميدانية لبعض نوادي رياضة كرة القدم بشرق الجزائر، أطروحة دكتوراه في النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة الجزائر 3 ،سنة 2016.
- ❖ بوهلة حفيظ : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية شعبة الإدارة والتسيير الرياضي، تحت عنوان عقد عمل مدرب كرة القدم علي ضوء الخصوصية الرياضية، جامعة الجزائر 3، سنة 2019.
- ❖ حريزي علاء الدين: مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ،جامعة محمد بوضياف (مسيلة). سنة 2019/2020.
- ❖ دادن بوزيان ، بن عائشة أسامة: مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس (مستغانم)، سنة 2020/2021.
- ❖ فاتح الدين شنين : استخدام الوسائط المتعددة في التعليم الجامعي. مداخلة مقدمة للمشاركة في الملتقى الوطني الثاني حول الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات في التعليم العالي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. مارس 2014.
- ❖ فاتح عبدلي : اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية كرة القدم المذكرة ماجستير م التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، الجزائر 2006.
- ❖ محمد كمال ،شاكر.5151. اختراع وابتكار الأجهزة في العلوم ،مفاهيم وقوانين انواع وامكانيات المطبعة المركزية. رسالة الماجستير، جامعة ديالي ،بغداد ،العراق. سنة 2020.
- ❖ مزورا سالم و بن حليلو يوسف : مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة (ام البواقي) ، سنة 2020/2021.

❖ منى خالد محمود العياد: أثر برنامج الوسائط المتعددة في ضوء نظريات الذكاءات المتعددة على اكتساب المفاهيم التكنولوجية وبقاء أثر لدى طالبات الصف السابع بغزة. رسالة الماجستير. كلية التربية الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين. سنة 2008.

❖ شيرين دسوقس: رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، سنة 2005.

4. قائمة القواميس والمعاجم:

❖ إبراهيم قلاتي: قاموس الهدي (عربي عربي)، دار الهدى، الجزائر - عين مليلة، 1997.

❖ حسن شحاتة، زينب النجار: معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان ، 2003. ص75.

❖ قاموس (larousse, le petit larousse illustré 2006, paris: larousse,p1036) .

❖ يحي عبد الرؤف جبر: معجم المعاني الجامع (معجم الغني)، عربي، عربي.

5. قائمة المراجع الأجنبية:

❖ R.telman, Jsimon: **Football performances**. Edition amphora, paris: 1991.p(53)

❖ Aped najem: "**l'entrenement sportif**", Edition A.A.C.batna; alger, 1998.

❖ Marie Christine Albaléo et autoes: **2ducation physique et spotive**, Cned, Rennes.

❖ Encyclopedia,INC, William and Halen Heming Way Beton, U.S.A, 1975,vol 18..

❖ Webster Illustrated Contemporary Dictionary on Encyclopedic, edition, Firguson Publishing vo U.S.A, 1982.

❖ GEORGE Rionix et Raymond Chappuis" **La cohésion de l'équipe** "SED librairie philosophique JVRIN, Paris, France, 1976.

❖ R THOMAS: "**La relation au sain des APS**"SED édition, vigot , France, 1983.

❖ GEORGE Rionix et Raymond Chappuis" **L'équipe dans le sport collectif**", édition librairie philosophique ,JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977.

❖ ROGER MucchielliM "**La dynamique des groupes**", Entreprise moderne, édition librairie technique, les édition EPS, 7eme de. France, 1976..

- ❖ Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation, EDA:collin bouvillier, paris: 1976
- ❖ Jacque crevoisrer : **foot Ball et psychologie la dynamique de lequipe** Ed : Chiron sport-.

6. قائمة المواقع الالكترونية:

❖ ماثيو جيدير منهجية البحث العلمي ترجمة ملكة أبيض

<http://dr Mohamed abd elnaby.spaces.live.com>

❖ [https:// www.us.ta4a.sporte.com](https://www.us.ta4a.sporte.com)

❖ <https://bermellelectromedicina.com>

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة باجي مختار عنابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية



إستمارة إختيار

موجهة الى المحضرين البدنيين

سيدي المحترم تحية طيبة وبعد:

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني تحت عنوان
"واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي" دراسة ميدانية علي المحضرين البدنيين
في فرق القسم الوطني الثاني هواة كرة القدم "

واعتبارا للخبرة العلمية والعملية التي تتمتعون بها نرجو من شخصكم الفاضل التكرم بقبول الإجابة عن أسئلة
هذه الاستمارة التي تدرج ضمن مجال دراسة علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة : رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة المناسبة.

السنة الجامعية: 2024/2023 .

البيانات الشخصية

السؤال 01 ما هو السن؟

35-25 سنة ☐ 45-35 سنة ☐ 45 سنة فما فوق ☐

السؤال 02 - ما نوع المؤهل العلمي؟

بكالوريا ☐ ليسانس ☐ ماستر ☐ ماجستير ☐ دكتوراه ☐

السؤال 03 ما عدد سنوات الخبرة؟

أقل من 5 سنوات ☐ من 5 إلى 10 سنوات ☐ فوق 10 سنوات ☐

السؤال 04 ما نوع الشهادة التدريبية؟

محضر بدني فدرالي ☐ شهادة اجنبية مكافئة ☐

المحور الاول : يستخدم المحضرين البدنيين الناشطون في القسم الثاني للبطولة الوطنية الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.

السؤال 01 - هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 02 - هل يوفر استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة اختصار للوقت والجهد في عملية التدريب الرياضي؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 03 - هل تساعد الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 04 - ماهي الوسائل التكنولوجية الحديثة التي تستعملها في عملية التدريب الرياضي؟

- GPS ☐
- Lactate Analyse ☐
- Moniteur de frequence cardiaque ☐
- Gas Analyse ☐

• Training mask

☐

• Smart sports watch

☐

• Polar sports watch

☐

السؤال 05 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبين ؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 06 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التقييم للاعبين؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 07 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 08 - هل استخدام المحضرين البدنيين لتكنولوجية الحديثة يعمل على تنمية قدراتهم التدريبية ؟

☐

لا

☐

نعم

المحور الثاني : هناك تحديات تواجه المحضرين البدنيين في استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي.

السؤال 01 - هل يؤدي تلف الوسائل التكنولوجية وعدم توفر اخصائي صيانتها من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجية الحديثة للتدريب؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 02 - هل تعتبر مقاومة بعض الرياضيين أو الجهات الإدارية لتبني التكنولوجيا في التدريب من اسباب عدم الاعتماد على التكنولوجية الحديثة للتدريب؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 03 - هل قلة الوسائل التكنولوجية وتكلفتها المادية يعيق استخدامها ضمن العملية التدريبية؟

☐

لا

☐

نعم

السؤال 04 - هل عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 05 - هل يوفر النادي الرياضي المنتمي إليه الوسائل التكنولوجية الحديثة لتطبيق برنامجك التدريبي في كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 06 - هل الوسائل التكنولوجية التي تستخدمها في عملية التحضير البدني للاعبين توفرها من مالك الخاص؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 07 - هل حضرت ملتقيات ودورات تكوينية لتحضير البدني في مجال استعمال التكنولوجية الحديثة في التدريب؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 08 - هل يعيق التمسك بالفكر التقليدي في التدريب التقدم والتطور لكرة القدم في ظل توفر تكنولوجيا التدريب الحديثة؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 09 - هل تواجه بعض العراقيل في تجسيد برنامجكم التدريبي باستعمال الوسائل التكنولوجية؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 10 - ماهي العراقيل التي تواجهك في استعمال التكنولوجية الحديثة؟ (إذا كانت الاجابة نعم)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

المحور الثالث : استخدام التكنولوجيات الحديثة في التدريب لها دور في تحسين الجانب البدني و التكتيكي لدى العبي كرة.

السؤال 01 - هل جهاز GPS الذي يستخدم في مراقبة الحمل التدريبي يساهم في تطوير الأداء البدني للاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 02 - هل استخدام جهاز Lactate Analyse المعرفة نسبة حامض اللاكتيك في الجسم، يساهم في تطوير الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 03 - هل استخدام جهاز MYOTEST يساهم تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 04 - هل استخدام جهاز polar H10 يساهم في تطوير الاداء البدني لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 05 - هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في برامج الإعداد البدني والرياضة في عملية التحضير البدني؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 06 - هل تساعد التكنولوجيا الحديثة في وضع برامج تدريبية خاصة لتطوير الجانب التكتيكي للاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 07 - هل يساهم برنامج تحليل الفيديو Analyse video بتحليل الاداء التكتيكي للاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 08 - هل استخدام طائرة بدون طيار Drone اثناء التدريب يساعد على تطوير تحركات اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 09 - هل استخدام برنامج Dartfish يساعد على تطوير الاداء التكتيكي للاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 10 - ما هي مختلف التكنولوجيات الحديثة التي يتم الاعتماد عليها في التدريب الحديث في تطوير الجانب التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

- **Analyse vidéo** ☐
- **Drone** ☐
- **Dartfish** ☐
- **data analysis** ☐

السؤال 11 - هل للوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب دور إيجابي في تطوير المستوى البدني والتكتيكي لدى اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

Fréquences

Statistiques

هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في

عملية التدريب الرياضي ؟

N	Valide	10
	Manquant	0

هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	لا	1	10,0	10,0	10,0
	نعم	9	90,0	90,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Statistiques

البدنيين المحضرين امتلاك عدم هل

على عزوفهم في يساهم المعرفية للكفايات

في الحديثة التكنولوجية الوسائل استخدام

التدريب؟

N	Valide	10
	Manquant	0

هل عدم امتلاك المحضرين البدنيين للكفايات المعرفية يساهم في عزوفهم على استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب؟

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	6	60,0	60,0	60,0
	لا	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Test du khi-carré

هل استخدام المحضرين البدنيين لتكنولوجيا الحديثة يعمل
على تنمية قدراتهم التدريبية ؟

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	10	10,0	,0
Total	10 ^a		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-carré ne peut pas être effectué.

هل تساعد الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب
لمواكبة التطور الذي تشهده كرة القدم

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	10	10,0	,0
Total	10 ^a		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-carré ne peut pas être effectué.

Tests statistiques

	هل تعتمد على الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية التدريب الرياضي ؟	هل تستخدم الوسائل التكنولوجية الحديثة في عملية الاسترجاع للاعبي ؟	هل تستخدم الوسائل تكنولوجيا الحديثة في عملية التقييم للاعبين ؟	هل تستخدم الوسائل تكنولوجيا الحديثة في عملية البحث والتطوير في مجال التدريب الرياضي ؟
Khi-carré	6,400 ^a	3,600 ^a	3,600 ^a	3,600 ^a
ddl	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,011	,058	,058	,058

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 5,0.



الموضوع

واقع استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة في التدريب الرياضي

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الملاحظات	الإمضاء
01	أ/ دة غادة	أ.م/أ	/	
02	يورحيم	أ.م/أ	/	
03	بناشع	أ.م/أ	/	
04	أ/ بومعزة محمد نزيه	أ.م.ب	/	
05	سعاد ابراهيم	أ.م.ب	/	