

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاسم و اللقب : حميش زكرياء طالب دكتوراه

الاسم و اللقب :كبوية محمد أستاذ دكتور

#### الملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة واقع تنمية الصفات البدنية الرياضية في ظل التدريب الرياضي الحديث لدى لاعبي كرة اليد واتبع الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة وإما مجتمع البحث فقد تضمن الفرق الناشطة في القسم الوطني الأول صنف-ب- وتمثلت عينة الدراسة في أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الوطني السالف الذكر واختار الباحث العينة بطريقة عشوائية لتحقيق هدف الدراسة واستخدم الباحث مجموعة من الادوات من أبرزها الإستبيان. وتوصل الباحث الى انه يوجد نقص كبير في استخدام الطرق التدريبية الحديثة لتنمية الصفات البدنية.

#### **Abstract :**

The study aimed at the reality of developing athletic physical characteristics in the shadow of modern sports training among football players. The researcher followed the descriptive approach for its suitability to the nature of the study. As for the research community, the active teams in the first national section included type-b. The study sample was represented in the clubs of the state of active in the national section. The aforementioned, and the researcher chose the sample randomly to achieve the goal of the study. The researcher used a set of tools, the most prominent of which is the questionnaire.

The researcher concluded that there is a great lack of use of modern training methods to develop physical characteristics

#### **Keywords:**

Physical qualities- modern sports training- football

## 1- المقدمة وإشكالية البحث

### 1-1 الإشكالية

إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع وتعرف كيف تسير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة. إدماج الكرة في العمل البدني سمح باكتساب قدرات تقنية ، تكتيكية وبدنية للاعب، وزيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي، التي يكون تحت وصايته، لكي يتحكم في التدريبات ويحتاج لاعبي كرة القدم في الفترة الحالية إلى الكثير من المتطلبات البدنية والفنية التي تختلف عن الأنشطة البدنية الغالب الأخرى والاستجابة لشكل الأداء والخصوصية التي أصبحت تميز لاعبي كرة القدم لمواجهة منافسين يتمتعون في من الأداء بنفس الصفات البدنية والمهارية مما يجعل معظم الفرق في الدول المتقدمة في كرة القدم على مستوى واحد ومواقف اللعبة الفني وتصبح الغلبة لأصحاب الكفاءة البدنية العالية نظرا لدورهم الحاسم في الأداء ومواجهة ظروف المختلفة.(عبد الفتاح، أبو العلا، 2003 ص 26)

ومن خلال تتبعنا للعديد من المقابلات المحلية لأندية القسم الوطني الأول وبالأخص عينة الدراسة ( لمسنا نقصا في أداء اللاعبين هذا النقص يقلص في فعاليتهم في أداء مختلف المهارات والخطط الرياضية مما يؤثر سلبا على مردود الفريق. جل هذه المشاكل دفعتنا الى طرح التساؤلات التالية:

### التساؤل العام

◀ ماهو واقع تنمية الصفات البدنية في ضل التدريب الرياضي الحديث لدى لاعبي كرة القدم؟

### التساؤلات الجزئية :

◀ هل يعتمد المدربون على قاعدة علمية لتنمية الصفات البدنية ؟

◀ هل توجد معوقات تساهم في عرقلة اعتماد المدربين على طرق تدريبية حديثة؟

## 2 الإطار العام للدراسة

### 1-2 أهداف الدراسة

- معرفة هل يعتمد المدربون على قاعدة علمية لتنمية الصفات البدنية

- معرفة هل توجد معوقات تساهم في عرقلة اعتماد المدربين على طرق تدريبية حديثة

### 2-2 الكلمات الدالة في الدراسة

### الصفات البدنية

أن مصطلح الصفات البدنية والذي يترجمه الكثير من المعينين بالتربية البدنية و "د.بسطوطي احمد عباس صالح" يري

الرياضية لمصطلحات عديدة نجد منها

الصفات الجسمية أو الصفات الحركية –القدرات الحركية-الفيزيولوجيا وهذه المصطلحات كلها تعني مفهوم واحد وهي

تتكون من الصفات التالية

(التحمل- القوة –السرعة الدرونة-الرشاقة .)(بسطوطي أحمد،عباس صالح:ص241)

التدريب الرياضي الحديث:5-2

التعريف اللغوي: يقال درب فلانا بالشيء وعليه وفيه ومرنه ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب ( أحمد حسن علاوي، 1994، ص 35).

التعريف الاصطلاحي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي(البشتاوي، الخواجا:2005 ص102)  
التعريف الإجرائي: أنها مجموعة من الوحدات التدريبية والتي تتكون من التمارين التي تمثل التحضير البدني المدمج باستعمال الطرق التدريبية المناسبة.

كرة القدم :

تعريف إجرائي :

هي عبارة عن لعبة جماعية تلعب ب 11 لاعب في كل فريق يكون فيها 10 لاعبين و 1 حارس مرمى وهيا أكبر لعبة لجمها شعبية في العالم

3-الإجراءات الميدانية للدراسة:

3-1مجتمع البحث :

إذا ما قرر الباحث القيام ببحث ميداني فعليه تحديد المجتمع الذي سيقوم بدراسته ، تحديدا واضحا ومجتمع البحث هو جميع المفردات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها وقد يتكون أفراد البحث من أفراد أو جامعات أو منظمات ، وفي كل الأحوال ينبغي أن لا يكون مجتمع البحث مهما.(مبروكة عمر محيريق:2008،ص153)

أما مجتمع الدراسة فتمثل في المدربين الناشطين في القسم الثاني هواة والمقدر عددهم حوالي 30 مدرب على مستوى 15 فريق.

3-2عينة الدراسة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا البحث الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي(زرواتي رشيد:2002،ص191)

وتمثلت عينة الدراسة المدربين الناشطين على مستوى ولاية المسيلة في القسم الوطني الثاني هواة والمقدر عددهم حوالي 04 مدربين.



وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

-الاستبيان النصف مفتوح: يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص

### 3-6 المنهج المستخدم في البحث :

حينما نتكلم كباحثين عن المنهج العلمي المتبع في دراسة أي ظاهرة معينة، وجب علينا الإشارة إلى أن عملية الاختيار بين المناهج العلمية المختلفة، لدراسة الظواهر والتقنيات المستعملة في العلوم ليست عملية اختيار عشوائي، بل تخضع لشروط ومعايير معينة تتعلق بالدرجة الأولى بطبيعة الظواهر والعلاقات السببية لها وكذا ارتباط هذه الظواهر بالعلوم المختلفة والمنهج كما يعرفه علي شتا على أنه " الوسيلة أو الطريق الذي يتبعه الباحث للوصول إلى نتائج علمية دقيقة، وكذلك مجموعة القواعد العامة التي توجه الباحث للوصول إلى الحقيقة"، وبناء على ما تقدم ، فقد تم اختيار المنهج الوصفي المناسب لهذه الدراسة والذي يعد أهم المناهج العلمية التي تستعمل في العلوم الإنسانية بكافة أبعادها النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية ويعرف الباحث إخلاص محمد عبد الحفيظ " المنهج الوصفي يهتم بجمع أوصاف أو مواصفات دقيقة وعلمية للظواهر المختلفة ، ووصف الواضع الراهن وتفسير وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على أداء الأفراد والجماعات ومعتقداتهم واتجاهاتهم ودراسة العلاقات العامة بين الظواهر المختلفة.

### 3-7 الخصائص السيكومترية للأداة :

-صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل القدرة أو الظاهرة التي وضع لقياسها ، ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.

حيث قمنا بتوزيع 04 استمارة على 04 مدربين في الفترة 2022/01/03 ثم أعدنا توزيعها على المدربين أنفسهم في الفترة ما بين 202/01/08، وفي كلتا الحالتين وجدنا نفس الملاحظات الخاصة بطريقة طرح التساؤلات.

### 3 7 تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية

بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها من جمع المعلومات و المصادر والمراجع قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كانت لها اهداف عديدة تم ذكرها سابقا وبعد الإطلاع على عينة الدراسة وتحديدنا قمنا بتوزيع استمارات الإستبيان بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين المقدره باربعة استمارات (04) استمارة والتي يحتوي كل منها على ثلاثة عشرة (13) سؤالاً قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ،وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة التالية:

س=عدد التكرارات ×100/المجموع العام للعينه

س: النسبة المئوية

4- عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (1): بين تنوع اختيار الطرق التدريب الحديثة لتنمية الصفات البدنية

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	1	25
لا	3	75
المجموع	4	100

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 75% أجابت بالرفض وهو ما يفسر أنه لا يتم التنوع في الطرق التدريبية، أما النسبة الباقية والمقدرة 25% فقد اكدت أنه يتم التنوع في الطرق التدريبية. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين لا ينوعون في الطرق التدريبية لعدم تحكمهم في طرق التدريب المعروف.

الجدول رقم (02): يبين تحديد المعايير التي يتم الاعتماد عليها في عملية التدريب

النسبة	التكرار	س5
25	1	تدرج الصعوبة في الأداء
25	1	مراعاة البساطة والتركيب في المهارات
00	0	الصفات البدنية
50	2	الأجهزة والوسائل المستعملة
100	4	المجموع

من خلال الجدول نلاحظ أن المعيار الذي يعتمد عليه المدربون كثيرا في اختيار طريقة تدريب هو الأجهزة والوسائل المستخدمة في التدريب بنسبة 50% وبالتساوي معا مراعاة البساطة والتركيب في المهارات بنسبة 25% ثم يليهما تدرج الصعوبة في الأداء بنسبة 25% وأخيرا الصفات البدنية بنسبة 00%.

الجدول رقم(03)يبين اعتماد المدربين على قاعات كمال الأجسام

س10	التكرار	النسبة
نعم	1	25
لا	3	75
المجموع	04	100

من إجابات المدربين كانت ايجابية فيما يخص الإعتماد على % من خلال نتائج الجدول المبينة نلاحظ ان نسبة 25 قاعات كمال الاجسام في تنمية الصفات البدنية. فالقد أكدت انها لا تستخدم قاعات كمال الاجسام وهذا يرجع لعدة اسباب منها %أما النسبة المتبقية والمقدرة 75 عدم توفر الإمكانيات اللازمة لإستخدام هاته المعدات.

الجدول رقم (04): يبين الطرق التدريبية المستخدمة في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الإجابة	التكرار	النسبة
طريقة التدريب الفتري	1	25
طريقة التدريب التكراري	2	50
طريقة التدريب المستمر	0	00
طريقة التدريب الدائري	1	25
المجموع	04	100

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول والرسم البياني نلاحظ أن أكبر نسبة والتي قدرت بـ 50% أجابت أنها تستخدم التدريب التكراري، أما النسبة المقدره بـ 25% فقد أجابة أنها تستخدم التدريب الفتري، وفيما يخص النسبة المتبقية المقدره بـ 25% اعتمدت على التدريب الدائري اما التدريب المستمر فلم يعتمد عليه المدربون. ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج ان اغلبية المدربين تعتمد على طريقة صحيحة لتنمية الصفات البدنية التي من شأنها تنمي المهارات الحركية للعلاقة التكاملية بين الصفات البدنية والمهارة.

3-12 الأستنتاجات و الإقتراحات :

تختلف اتجاهات المدربين عندما يتعلق الأمر بتطوير الصفات البدنية في كرة القدم، وهذا ما أكدته التجربة بالإضافة الى نقص الميدانية لهجموعة العينة بحيث كانت معالم نقص الخبرة والكفاءة واضحة من خلال الاستبيان

الوسائل المادية التي أدت الى عدم استعمال الوسائل التكنولوجية الحديثة بالإضافة الى عدم تمكن المدربين من تلقي أي تكوين في مجال الاجهزة الحديثة كل هذه العوامل أكدتها صدق فرضيتنا العامة التي تنص على انه:

- لا توجد اي قاعدة علمية يعتمد عليها المدربون لتنمية الصفات البدنية
- توجد معوقات تحول دون إعتتماد المدربين على الطر الحديثة لتنمية الصفات البدنية.

#### الاقتراحات:

بالنظر إلى المعطيات التي تحصلنا عليها من هذا البحث وجب علينا الخروج لبعض الاقتراحات الخاصة

1. توفير الوسائل والأجهزة الحديثة للمدربين لتمكين من إعتمادها كوسيلة للوصول للإنجاز الرياضي.
2. مراعاة توفير الدورات التكوينية المتخصصة للتدريب الرياضي والوسائل التكنولوجية الحديثة.
3. التخطيط على المدى الطويل للاعتتماد الكلي على الأكاديميين في التدريب الرياضي.

#### الإحالات والمراجع

1. أبو العلاء احمد عبد الفتاح (2003):"التدريب الرياضي والأسس الفيزيولوجية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
2. حسن السيد أبو عبده (2001):"الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم"، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر.
3. زرواتي رشيد: تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، دار هومة ، الجزائر 2002.
4. مبروكة عمر محيريق، الدليل الشامل في البحث العلمي، ط 1، مجموعة النيل العربية، مصر، 2008.
5. محمد حسن علاوي (1994): علم التدريب الرياضي، ط 13، دار المعارف.
6. مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا (2005):"مبادئ التدريب الرياضي، ط 1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.

