



جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التحضير البدني

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر في
التربية البدنية والرياضية

تحت عنوان:

دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى

لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

- دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية عين الدفلى -

تحت إشراف الدكتورة:

مداني

إعداد الطالبين:

مخدي محمد

مخدي محمد أمين

أمام اللجنة المشكلة من:

رئيسا

01

مشرفا

02 مداني

ممتحنا

03

السنة الجامعية 2020/2019

شكر و عرفان

عملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

وعملا بقول الشافعي رحمه الله: من علمني حرفا كنت له عبدا

لله بادئا ذي بدء نشكر الله عز وجل الذي وفقني لإنهاء هذا العمل

المتواضع كما اتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا

البحث سواء من قريب أو بعيد.

كما يسعدنا نتقدم بأسمى عبارات التقدير والاحترام وجزيل الشكر والعرفان

إلى الأستاذة المشرفة التي قدمت لنا نصائح وتوجيهات مهدت لنا الطريق

للإلمام بهذا العمل، الدكتورة مداني، كما لا يفوتنا شكر المدرسين

الرياضيين الذين قمنا بإجراء دراستنا الميدانية معهم.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية

البدنية والرياضية بعين الدفلى وكل من قدم لنا يد المساعدة سواء من

قريب أو بعيد.

وشكرا.

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى محمد صلى
الله عليه وسلم أما بعد: أهدي هذا العمل إلى كل من كانت ولا تزال
دائماً أنبع زهرة تفتحت إلي في هذا الوجود وإلى أحسن وأرق أم
تحرق لها العيون و من حملتني وهنا على وهن
"أمي الغالية" حفظها الله.

إلى من غرس في مبادئ الأخلاق ورباني تربيته إلى من تحمل
مشاق الحياة لأجلنا و من صنع مني رجلاً "أبي" حفظه الله
ورعاه "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً" سورة الإسراء

.24

إلى العائلة الكريمة

إلى أخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى كل الزملاء في قسم التربية البدنية والرياضية
إلى كل من علمني حرفاً من الابتدائي إلى الجامعي.
إلى كل من تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي.

محمد

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة والسلام على النبي المصطفى محمد صلى
الله عليه وسلم أما بعد: أهدي هذا العمل إلى كل من كانت ولا تزال
دائماً أنبع زهرة تفتحت إلي في هذا الوجود وإلى أحسن وأرق أم
تحرق لها العيون و من حملتني وهنا على وهن
"أمي الغالية" حفظها الله.

إلى من غرس في مبادئ الأخلاق ورباني تربيته إلى من تحمل
مشاق الحياة لأجلنا و من صنع مني رجلاً "أبي" حفظه الله
ورعاه "وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً" سورة الإسراء

.24

إلى العائلة الكريمة من الصغير إلى الكبير
إلى أخوتي وأخواتي الفضلاء
إلى كل الزملاء الدراسة
إلى كل من علمني حرفاً من الابتدائي إلى الجامعي.
إلى كل من تحمله ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي.

محمد أمين



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
	مدخل عام: التعريف بالبحث
02	الاشكالية
03	أهمية الدراسة
04	أهداف الدراسة
04	فرضيات الدراسة
04	الفرضيات الجزئية
05	للدراسات السابقة
05	1-الدراسات السابقة و المشابهة
13	2-التعليق على الدراسات السابقة
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : التحضير البدني
16	1- التحضير البدني
16	2-1 أنواع التحضير البدني
17	3-1 خصائص الإعداد البدني الخاص
17	4-1 التوازن بين الإعداد البدني والإعداد الخاص
17	5-1 أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
18	6-1 الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
18	7-1 تعريف اللياقة البدنية

فهرس المحتويات

22	8-1 طرق تنمية الصفات البدنية
	الفصل الثاني : الأداء الرياضي
25	2-الأداء الرياضي
25	1-2 مفهوم الأداء
25	2-2 اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
25	3-2 أنواع الأداء
26	4-2 العوامل المساهمة في الأداء
28	5-2 سلوك الأداء الرياضي
28	6-2 ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
29	7-2 العوامل المؤثرة في درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
	الفصل الثاني : كرة القدم والمنافسة الرياضية
32	1-كرة القدم
32	1-1 كرة القدم في الجزائر
34	2-1 مدارس كرة القدم
34	3-المبادئ الأساسية لكرة القدم
35	4-صفات لاعب كرة القدم للناشئين
35	1-4 الصفات البدنية
36	5-الإعداد البدني لكرة القدم
36	1-5 الإعداد البدني العام
36	2-5 الإعداد البدني الخاص
37	6-المهارات الأساسية لكرة القدم
38	7-أقسام المهارات في كرة القدم
42	2-المنافسة
42	1-2 الرياضة
43	2-2 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
44	3-2 قلق المنافسة الرياضية
44	4-2 مظاهر القلق السلبي أو المعوق

فهرس المحتويات

45	5-2 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة
45	6-2 التنافس في الرياضة
46	7-2 التنافس كخاصية شخصية
47	8-2 التنافس كمعالجة في موقف
47	9-2 العنف والمنافسة الرياضية
الباب الثاني : الدراسة الميدانية (الجانب التطبيقي)	
الفصل الأول: الإطار المنهجي	
53	تمهيد :
54	الدراسة الاستطلاعية
54	المنهج المتبع
55	مجتمع البحث
55	الاستبيان
56	المقابلة
56	مجالات البحث
58	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	المحور الأول
59	المحور الثاني
75	المحور الثالث
82	مناقشة الفرضيات في ظل النتائج المتحصل عليها
84	خلاصة الاستبيان
84	خلاصة المقابلة
87	الخاتمة
87	التوصيات
90	قائمة المصادر والمراجع.
95	الملاحق



قائمة الأشكال والجداول

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
	1- أنواع السيطرة على الكرة	41
01	التمثيل البياني للدور التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و المهارة للاعب	61
02	التمثيل البياني لزيادة التحضير البدني في تحسين اداء اللاعبين خلال المنافسة	61
03	التمثيل البياني لتنمية الصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين خلال المنافسة	62
04	التمثيل البياني لتخصيص حصص لتنمية الصفات البدنية اثناء التدريبات خلال المنافسة	62
05	التمثيل البياني للاداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات البدنية	63
06	التمثيل البياني للصفات البدنية المهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين	64
07	التمثيل البياني للتنوع في طرق التدريب علافة ارتباطية بتنمية الصفات البدنية	65
08	التمثيل البياني للصفات البدنية دور في تحقيق افضل النتائج	65
09	التمثيل البياني للصفات المهارة دور في تحقيق افضل النتائج	66
10	التمثيل البياني للتحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال التدريبية	67
11	تمثيل البياني لعدم قدرة اللاعبين على سرعة اكتساب واتقان واداء المهارة الأساسية مرتبط بضعف او افتقار اللاعب لهذه الصفات	68
12	التمثيل البياني الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارة يعد أحد عناصر مكونات التدريب	68
13	التمثيل البياني للتحضير الذي يبدأ به المدرب أولاً	69
14	التمثيل البياني للمهارات التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني للاعبين	70
15	التمثيل البياني لكثافة التحضير البدني تأثير على اداء اللاعب للمهارة اثناء المنافسة	71
16	التمثيل البياني لتخصيص حصص اضافية لتعليم المهارة خلال المنافسة	71
17	التمثيل البياني لطريقة التدريب التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تعليم الماهرة	72
18	التمثيل البياني لاتقان اللاعب للمهارة بشكل جيد اثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج	73
19	التمثيل البياني لاتقان اللاعب للمهارة بشكل جيد اثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج	75
20	التمثيل البياني لاعتماد المدرب على بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني والجانب المهاري	76

قائمة الأشكال والجداول

77	التمثيل البياني لأنواع الخطط التي تحقق افضل النتائج خلال المنافسة	21
77	التمثيل البياني للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة اثناء المنافسة	22
78	التمثيل البياني لملاحظة عدم استجابة اللاعب الجانب الخططي اثناء المنافسة	23
79	التمثيل البياني للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة اثناء المنافسة	24
80	التمثيل البياني لاهتمام المدرب اثناء وضع الخطة بالحالة النفسية و الفزيولوجية و العقلية اثناء المنافسة	25
80	التمثيل البياني لعدم استجابة الفريق للخطة المسطرة له تأثير على نتائج الفريق اثناء المنافسة	26
81	التمثيل البياني لتحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعها المدرب قبل المنافسة	27
22	التمثيل البياني لتشجيع اللاعب الذي يقوم بالاداء الجيد أثناء التدريب و المنافسات	28

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
60	الجدول رقم (1): يمثل نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (01).
60	الجدول رقم (2): يمثل نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (02).
61	الجدول رقم (3): يبين لنا نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (03).
62	الجدول رقم (4): يبين نتائج إجابات المدرسين الخاصة بالسؤال رقم (04).
63	الجدول رقم (5): يوضح لنا النتائج الخاصة بالسؤال رقم (05).
63	الجدول رقم (6): يبين لنا نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (06).
64	الجدول رقم (7): يبين لنا نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (07).
65	الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).
66	الجدول رقم (9): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (09).
66	الجدول رقم (10): يبين النسب المئوية لمستوى المدرسين في المجال الرياضي
67	الجدول رقم (11): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (11).
68	الجدول رقم (12): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (12).
69	الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13).
70	الجدول رقم (14): تبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (14).
70	الجدول رقم (15): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (15).
71	الجدول رقم (16): يوضح النتائج الخاصة بالسؤال رقم (16).
72	الجدول رقم (17): يبين لنا نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (17).
73	الجدول رقم (18): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (19).
75	الجدول رقم (19): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (21).
76	الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (22).
76	الجدول رقم (21): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (23).
77	الجدول رقم (22): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (24).

قائمة الأشكال والجدول

78	الجدول رقم (23): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (25).
79	الجدول رقم (24): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (26).
79	الجدول رقم (25): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (27).
80	الجدول رقم (26): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).
81	الجدول رقم (27): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (29).
81	الجدول رقم (28): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (30).

مقدمة

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

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة الليسانس (IEPS1994) التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

كما يقول الدكتور: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها، والعناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاص. ومن خلال دراستنا هذه أردنا أن نبرر بأن التحضير البدني له دور كبير في تحسين الأداء الرياضي اثناء المنافسة، وذلك من خلال التدريب المقنن والمتوازن بين عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين وكذلك الاهتمام بالقدرات الحركية والعمل على تطويرها وتحسينها والاعتماد على مختلف طرق التدريب

وفي هذا الصدد تم اختيار موضوع دراستنا والذي هو " دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم".

ويشمل مخطط دراستنا ما يلي:

- الخلفية النظرية والدراسات السابقة
- الإطار العام للدراسة.
- الإجراءات الميدانية للدراسة.
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- استنتاجات واقتراحات.

وفي الأخير قمنا بإنشاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا، وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة

مدخل عام

التعريف بالبحث

1- إشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...)، وعدم إظهار علاقة التحضير البدني على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم و إعطاء صورة عن نقاط القوة و نقاط الضعف لديهم خاصة في ظل وكما هو معلوم تنقسم الألعاب الرياضية ، إلى ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية ، وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم .

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان ، هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكبر شعبية في العالم ، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ، ومن مختلف الأعمار ، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة ، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ، ممن يمارسوها ، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب ، ومن خلال التلفزيون ، ومن يتابعوها عبر الأثير (الإذاعة) ، ومن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المحلات الدورية ، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامه ، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق ، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق ، في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية ، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرحة . (إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، 2001، ص 29).

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي الأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية. (حسن علاوي، 1994م، ص 51) ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطيبة من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم (Jobbes B , 1987 , 135) P134

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدى معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية , أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ على اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش على الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة , أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ,أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة . وهذه الاختبارات تعرف بما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة) مما أدي بنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للتحضير البدني دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مراحل المنافسة؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يساهم التحضير البدني في تحسين الصفات البدنية والمهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضير البدني في تحسين استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

2- أهداف الدراسة:

- من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:
- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم في مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني والأداء الرياضي على مستوى أداء اللاعبين أثناء مرحلة المنافسة.
- تسعى كذلك هذه الدراسة إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية والحفاظة على الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

3- أهمية الدراسة:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في التدريب الرياضي.

حيث:

بعد التحضير البدني في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططية والتي يتم من خلالها اكتساب الفرد شخصية قوية في التدريبات وأثناء المنافسات.

لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة وكشف المشاكل البدنية المتعلقة بتحسين أداء اللاعبين ومحاولة الوصول الى اعلى مستوى ممكن وهي عبارة عن مجموعة من المراحل والمناهج والوسائل التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد بدنيا للمنافسة الرياضية وتقدم أداء جيد.

4- فرضيات الدراسة:

ومحاولة الإجابة على هذه الأسئلة صبغت الفرضيات الآتية:

4-1- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

4-2- الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني في تحسين الصفات البدنية والمهارية.
- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

◆ الدراسات السابقة والمشابهة:

* الدراسة الأولى: دراسة ماستر (2015)

- صاحب الدراسة: حسن زيان.
- عنوان الدراسة: أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم.
- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة مدى أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم.
- المنهج المتبع: أستخدم الباحث المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة حل المشكلة.
- عينة الدراسة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 08 مدربين من فرق الجهوي الأول رابطة باتنة أكابر.

— الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان موجهة للمدربين.

— أهم النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير الذهني هو تحسين مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة.
- للتحضير الذهني قصير المدى دور في تنمية وتطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.
- يرتبط التحضير الذهني قصير المدى ارتباطا وثيقا بالتحضيرات الاخرى (البدنية والخطوية ...).

* الدراسة الثانية:

- الدراسات التي تناولت موضوع أداء المهاري: -مذكرة ماجستير —
- عنوان البحث: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم -فئة الناشئين.
- من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.
- مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله -الجزائر —
- سنة الناشر: 2007-2008

● مشكلة البحث:

- 1- لا هل يختلف مستوى أداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة، وهل يختلف باختلاف الصنف أشبال، أوساط، وهل يرتبط أداء مختلف المهارات بعضها البعض؟
- 2- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ وما هي العلاقة التي تربط هذه الأبعاد بعضها البعض وإلى أي مدى تتباين هذه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) التقدير الذات؟
- 3- هل يوجد علاقة ارتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده لدى الناشئين في كرة القدم؟ و هل تختلف هذه العلاقة من بعد إلى آخر؟
- 4- هل توجد فروق فردية في مستوى أداء المهاري بين ذوي المستوى المرتفع وبين نظرائهم من ذوي المستوى المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟
- 5- هل توجد الفروق الفردية في مستوى تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي الأداء المهاري المرتفع وبين نظرائهم من ذوي الأداء المهار المنخفض؟

● فرضيات البحث:

- 1- يختلف مستوى الأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها.
- 2- يختلف علاقة إيجابية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاده، وهي مختلفة من بعد لآخر.
- 3- توجد فروق فردية معنوية في مستوى أداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين التقدير المنخفض.
- 4- توجد فروق فردية معنوية في المستوى لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين ذوي التقدير المنخفض.
- 5- توجد فروق فردية معنوية في المستوى تقدير الذات بين الناشئين ذوي الأداء المهاري المرتفع وبين ذوي الاداء المهاري المنخفض.

● المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لارتباطي

- مجتمع البحث: نادي السريع والاتحاد المدينة خميس مليانية بولاية عين دفلي والتي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.
- عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.
- أدوات الدراسة: استعمال البحث أده لاختبار في المجال الموضوع

– نتائج الدراسة: من خلال نتائج الفرضيات و نتائج العينة في اختيار الأداء المهاري نلاحظ أن هناك تباين درجات المستويين المرتفع و المنخفض , فبالرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض , إلا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء و ركل الكرة الأطوال مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى , و المستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع و لكن بدرجات متفرقة , و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة الأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى و الذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المرفولوجية للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا على أداء هذه المهارة

* الدراسة الثالثة:

- الدراسات التي تناولت موضوع الإعداد الخططي: –مذكرة ماجستير –
- عنوان البحث: أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية في كرة اليد للشباب المنطقة الفرات الأوسط
- من أعداد الباحث: مشرق عزيز طنيش اللامي
- مكان الباحث: مجلس كلية التربية الرياضية –جامعة القادسية.
- سنة الناشر: 2006-2007.
- مشكلة البحث:
- 1- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية.
- 3- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية.
- فرضيات البحث:
- 1- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.
- 2- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية.
- 3- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.
- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.
- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005 –2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

- عينة البحث: واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة (45%) من مجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في بطولة العراق للشباب للموسم 2006 م. وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا إلى ثلاث مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائيا. وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعبا لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة) طبقت على المجموعتين التدريبيتين حجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل وحسبما موضح في الجدول.
- أدوت الدراسة: استعمال البحث أذه الاختبار القبلي والبعدي في انجاز الموضوع.
- نتائج الدراسة:
- 1- حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية والمهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث.
- 2- حدوث تطور واضح للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبتين الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية والمهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية.
- 3- تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية:
 - أ- مطاولة القوة.
 - ب- المطاولة اللاؤكسجينية.
 - ج- الاستجابة الحركية.
 - د- مطاولة سرعة.
 - هـ- المرونة.
 - و- التوافق.
 - ز- الطبطبة.
- 4- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبتين الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية.
- الدراسة الرابعة:
- الدراسات التي تناولت موضوع أداء الرياضي: -مذكرة ماجستير -
- عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي
- من أعداد الباحث: عبد السلام مقبل الحرمي.
- مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله -الجزائر -
- سنة الناشر: 2004-2005.
- مشكلة البحث:
- 1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو إيجابية؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟

- 3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، والتقنية) ارتباط مباشر أو آليا؟
- فرضيات البحث:
- 1- الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو إيجابية.
- 2- عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، والتقنية) ارتباط مباشر أو آليا.
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي (المسحي).
- مجتمع البحث: كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة.
- عينة البحث: 52 حاصلين على شهادة متوسط, 60 حاصلين على شهادة بكالوريا, 48 حاصلين على شهادة تقني سامي, 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة, 14 حاصلين على شهادة ماجستير.
- أدوات الدراسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.
- نتائج الدراسة: مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة، وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.
- وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من اجل محابته الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل امل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي , تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات البدنية - التكتيكية - التقنية ارتباطا مباشرا وآليا حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى .
- * الدراسة الخامسة:
- الدراسات التي تناولت موضوع الأداء النفسي: -مذكرة ماجستير -
- عنوان البحث: التحضير النفسي أثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.
- من إعداد الباحث: عمريو زهير.
- مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية -دالي إبراهيم -الجزائر -.
- سنة الناشر: 2003-2004.
- مشكلة البحث: ما هي أهمية التحضير على نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- 1- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 2- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 3- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 4- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 5- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 6- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- فرضيات البحث:

- 1- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 2- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 3- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 4- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 5- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
 - 6- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي.

- مجتمع البحث: نوادي القسم الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد أختار 10 أندية وكل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.

- عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة منتظمة ومقصودة العينة العمدية.
- أدوات الدراسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.
- نتائج الدراسة: من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخيلتهم بصورة واضحة أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية , أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ على اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش على الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل على تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة , أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.
- * الدراسة السادسة: دراسة دكتوراه (2004)
- صاحب الدراسة: احمد حامد احمد السويدي
- عنوان الدراسة: أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة.
- أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى: هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة
- المنهج المتبع: أستخدم الباحث المنهج التجريبي ملائمتة لطبيعة حل المشكلة.
- عينة الدراسة: وتكونت عينة البحث (24) طالبا من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل
- الإجراءات:
- وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية. وضع ثلاثة برامج بالكرة الطائرة من قبل الباحث، البرنامج الأول يتضمن البرامج التعليمي وعلى وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة، والثاني يتضمن نفس البرنامج السابق مضاف إليه أسلوب التدريب الذهني المباشر، والثالث يتضمن نفس البرنامج الأول

مضاف إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر وتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة

– الأدوات المستخدمة: واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الاعتراف المعياري اختبارات الوسطين حسابين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار اقل فرق معنوي $(L-I)$ $(S-D)$ لمعالجة البيانات

– أهم النتائج: واستنتج الباحث ما يأتي:

ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبتين.

- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة أن تكون في مجال التدريب الرياضي وبرغم من الدراسات السابقة تنوعت لتشتمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا أكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولت التدريب الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال علم التدريب الرياضي مجال دراستنا

- عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التدريب البدني نحو التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة كرة القدم بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الاجنبية.
- تناولت معظم الدراسات السابقة للتدريب البدني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الحيرة)، ما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة.
- أظهرت معظم الدراسات السابقة دور التدريب البدني في تحسين الأداء.
- كما نستخلص من الدراسات السابقة أن التدريب البدني له دور مهم في تحسين الأداء الرياضي للفريق واللاعبين.

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث فيما يلي:
- الاختيار السليم للبحث وتغيب التكرار لبحث سابق مع التأكد من جميع العوامل التي تثر في حل المشكلة.
- معرفة أهم الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وأهم الحلول التي توصل لمواجهة تلك الصعاب.
- اختيار منهج البحث: اختيار الباحث المنهج الوصفي.
- اختيار عينة البحث: اختار الباحث العينة المناسبة حسب امكانياته.
- في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ونقاشه النتائج.
- ومن خلال دراستهم استنتجت ما يلي: فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة لان نجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة متعلق بمدى الاستفادة من هذه الفترة التي تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع مردوده الفني اثناء المنافسة.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير البدني

1- التحضير البدني:

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونهما لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان 1994 ص 367).

أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان 1994 ص 367).

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

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

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

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

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

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة. وما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون 1989، ص 27 29)

1-2-2-1- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، 1988، ص 59)

1-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في توع الرياضية الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفترتي والتكراري (مفتي إبراهيم حماد، ص 41)

1-3- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

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

1-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

- إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فإثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي

صفقات السرعة القوة التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تحمل، 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 بهما خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود مختار 1988 ص 63-54)

1-5-5- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

1-6-6- تعريف اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان يجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلسموخير ولا رسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية".

ويعرفها "هارسونكلارك" "علينا لها" القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كافي للتمتع بهويات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

1-7-1- مكونات اللياقة البدنية:

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

- صورها "هارسونكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي: (القوة العضلي، الجلد العضلي، الجلد الدوري)
- في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي: (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة)

1-7-1-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز (حنفي محمود مختار. 1988، ص 54، 63)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسنين 1984، ص 35)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة 1980، ص 133)

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

1-1-1-7-1 أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.

- القوة الخاصة.

1-1-1-7-2 طرق تطوير صفة القوة:

الضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

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

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة تستعمل أثقال ذات 3-5% من بنية الرياضي وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

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

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

1-1-1-7-3 أهمية القوة:

- للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي

تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. 1997، ص 33)

- تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم مثلاً لفوسفوكرياتين والغليكوجين.

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

- تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

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

المفاصل (Martinhabildornhof, 1993, p72)

1-7-1-1-4- أهمية القوة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار واخرون. 1989، ص 236) بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

1-7-1-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية ويعرفها علي فهمي بيك: " بأنها مفهوما البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن".

1-7-1-2-1- أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي:

- **سرعة الانتقال:** ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى
- **سرعة الحركة (الأداء):** والتي تمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية الأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.
- **سرعة الاستجابة:** ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بهما سرعة التحرك الأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملافاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم. ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخططية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف.

1-7-1-2-2- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الحزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات

1-7-1-3- المرونة

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

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما

- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة، محمد حسن علاوي ومحمد: 1990، ص318

1-7-1-3-1 أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولاً: المرونة الديناميكية

ثانياً: المرونة السلبية

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل و بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام الأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

1-7-1-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته المهارية والخطية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (Ren taelman 1990 p25)

1-7-1-4-1 أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.

- تحمل خاص.

1-7-1-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. محمد عوض بيسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1900 ص57

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهيا ستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء (وحيد محجوب، 1989، ص 87) ويمكن التعبير عن الرشاقة بأحما مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة منتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

1-7-1-5-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.

- رشاقة خاصة.

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود مختار، 1900 ص 69)

1-7-1-5-2 مكونات الرشاقة

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

ب- التوازن: يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي)).

ج- التوافق: يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد. (محمد نور عبد الحفيظ ص 07)

1-8-1 طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1-8-1-1 طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجماً كبيراً ومحمد في هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل. (Topin Bernard, 1990, p57)

1-8-1-2 طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة.

أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطي حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

أ- التدريب الفئري المرتفع الشدة: يهدف إلى تحسين السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض / الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

ب- التدريب الفئري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.

1-8-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالة الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (Martin habilOPU, opcit, P74) وتهدف في هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع.

1-8-4- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونهما مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "1900، ص 167).

1-8-5- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، حيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد حال تمرن وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي محمود مختار، 1900 ص 223)

1-8-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ص / الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

2- الأداء الرياضي:

2-1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thoras" أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضية، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضية والفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. وتأسسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنيين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أدائه لعمله، ويدخل في هذا وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

أ- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

ب- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2-2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي

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

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل السلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟ وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

2-3- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-3-1- أداء بمواجهة:

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

2-3-2- أداء دائري:

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

2-3-3- أداء في محطات:

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

2-3-4- أداء في مجموعات:

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

2-3-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

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

- انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف.

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

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدة للرجل في الاندفاع للأمام.

2-4- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء القرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي، محمد حسن علاوي. نصر الدين رضوان، 1987، ص 41-42)

2-4-1- القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

2-4-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد أتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزحلق على الجليد والجمباز.

2-4-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل و بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام الأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج، و تتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

2-4-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة

2-4-5- الذكاء

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

2-4-6- السرعة

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري المسافات قصيرة..... الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

2-4-7- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

2-4-8- القدرة الإبداعية

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

2-4-9- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (فضيل موساوي، عبد القادر قلال، 2004، ص 77)

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية.

2-5- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره

أ- **الجهد المبذول:** يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب- **القدرات والخصائص الفردية للاعبين:** وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج- **إدراك اللاعب لدوره:** يقصد بهذا تصوراته وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بجما دوره. وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب الأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وحينه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فصيل موساوي. عبد القادر قلال، 2004، ص70)

2-6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
 - كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
 - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وتعتبر المنافسات الرياضية محالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعب الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

2-7- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليها مثلا).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي الأفعال الزملاء أو المنافسين.

2-7-1- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خيارات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح النفسية أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

2-7-2- خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الإنجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

2-7-3- الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

2-7-4- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 203)

الفصل الثالث

كرة القدم
والمنافسة الرياضية

1- كرة القدم:

1-1- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير). lakant garde vie grandin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

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

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كرمو أبرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط السنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (1) (بلقاسم تلي واخرون، 1997)

كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصّاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني...

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسق لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفروديسية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر.

1-2- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسوها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم تميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، الجحر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عبد الرحمان عيساوي، 1980)

2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بحفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم ومختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر.

3- صفات لاعب كرة القدم للناشئين:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات اللاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمعة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقوم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (1) (موفق مجيد المولى، 1995)

3-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخلوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم

4- الإعداد البدني لكرة القدم

4-1- الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique):

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، وقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (1) (أمر الله أحمد السنبطي، 1990)

الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية مقاومة، قوة، مرونة... إلخ

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي). (Michel PRADET, 1997, p2)

4-2- الإعداد البدني الخاص (préparation physique specique):

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا للمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... إلخ وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل الأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (1) (أمر الله البساطي و محمد كشك، 2000).

5- المهارات الأساسية في كرة القدم:

المهارات الا

مفهوم المهارة: الرياضة مثلها مثل أي وظيفة في الحياة لها مهاراتها الخاصة بها، فعلى سبيل المثال كاتب الآلة الكاتبة أو الناسخ على الكمبيوتر أو السائق أو أي وظيفة لها المهارات الخاصة بها والتي تحتاج إلى إجادة كي يبدع فيها يقوم به من عمل.

ولكل نوع من أنواع الرياضة أيضا مهاراتها الخاصة بما فكرة السلة والكرة الطائرة وكرة الماء والجمباز والمصارعة وغيرها من المهارات التي تنبع من طبيعة النوع الخاص للرياضة.

ويرى ابراهيم حماد أن المهارة تدل على: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (1) ابراهيم حماد، (2008)

ويعرفها كيل توماس THOMAS THILL: "هي سلوك معين لفرد يحددها عام السرعة والدقة في الأداء ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصا والثبات" ومنه نعطي مفهوما للمهارة بأنهما: "تلك الحركات التي تتميز بالسرعة ودقة الأداء ضمن حدود وقواعد تحكم ذلك النشاط".

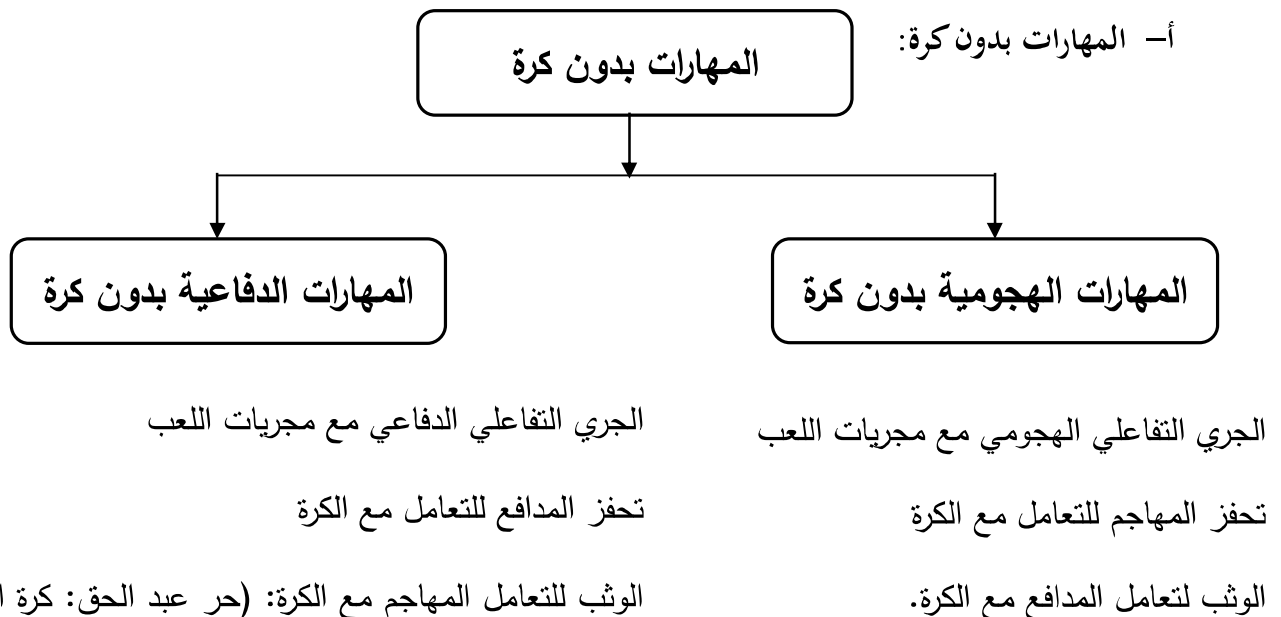
أهمية المهارات في كرة القدم: تتوقف نتائج أي فريق في كرة القدم على مدى إجادة لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه الرياضة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة، إن درجة أو مستوى إجادة لاعبي الفريق تحدد بدرجة كبيرة مستوى تعامل كل لاعب مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها من المهاجم، وكذلك كيفية تصويبها إلى المرمى والتحرك بدون الكرة وينطبق ذلك كله على حارس المرمى.

إن ممارسي رياضة كرة القدم كثيرون جدا و لكن كلما ارتفع مستوى إجادة اللاعب للمهارات كلما زادت قيمته في الفريق، إذ ذلك ينطبق على أي مستوى من مستويات ممارسة كرة القدم في العالم، ففي فرق الصغار- البراعم أو الناشئين و الشباب أو الدرجة الأولى أو الفرق القومية كلما ارتفع مستوى اللاعب في مستوى أدائه للمهارات كلما زادت أهميته في الفريق شريطة أن يكون متمتعا بقدر مناسب من باقي العناصر الأخرى كاللياقة البدنية، حتى اللاعب الذي يكون يتميز بأداء مهارة واحدة أعلى من مستوى زملائه فإنه يصبح مميّزا في الكثير من المواقف فاللاعب الذي يتميز بارتفاع في مستوى أدائه في المراوغة أو الذي يمتاز في نوع معين من أنواع ضربات الكرة عن باقي زملائه يكون سلاحا مميّزا داخل هذا الفريق. (***) اختبارات والتكتيك في كرة القدم ط2 الأردن (2009)

وكرة القدم رياضة تربوية جماعية يتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق، إذ ذلك ينطبق أيضا على المهارات الأساسية حتى يصبح لدى كل فريق تنوعا وتكاملا في مستويات أداء لاعبيه وبذلك يصبح مستوى أداء الفريق جيدا.

6- أقسام المهارات في كرة القدم:

ويتفق كل من محمد عبده صالح ومفنتي ابراهيم، فرج بيومي أن المهارات الأساسية في كرة القدم تقسم إلى:



يتحرك لاعب كرة القدم في أغلب أوقات المباراة بدون كرة نظرا لاتساع مساحة الملعب وكثرة عدد اللاعبين،

فماذا يفعل اللاعب خلال باقي الوقت؟ إنه يؤدي المهارات بدون كرة أو قد يكون يلتقط أنفاسه.

المهارات باستخدام الكرة:

التمرير يكون إما بالقدم أو الرأس وينقسم إلى ما يلي:

أ- التمرير الطويل.

ب- تمرير القصير.

التصويب: ويكون إما بالقدم أو الرأس وينقسم إلى ما يلي:

أ- التصويب الدقيق.

ب- التصويب القوي.

1- الجري بالكرة:

تعتبر مهارة الجري بالكرة من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بدون استثناء سواء

المدافعين أو المهاجمين وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا

مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة، والجري بالكرة قدر كبير من السرعة والقدرة على

الانطلاق مع الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم. و تتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بما تحت سيطرة

اللاعب لكي يتمكن من التخلص لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما و هذا يتطلب من اللاعب

القدرة على تغيير الاتجاه و سرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري. (1) (أمر الله البساطي و

محمد كشك، 2000) و يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة

للناشئين حتى يتمكن من إجادةها و يجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة و كيفية

استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب و المنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم".

2- طرق الجري بالكرة:

أ- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي

ب- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي.

ت- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الأمامي. (2) (مخفي ابراهيم حماد)

وينقسم طرق ضرب الكرة بالقدم إلى قسمين:

طرق غير شائعة الاستعمال	طرق شائعة الاستعمال
1- سن القدم	1- باطن القدم
2- كعب القدم	2- وجه القدم الخارجي
3- أسفل القدم	3- وجه القدم الأمامي
4- الركبة	4- وجه القدم الداخلي

1- ضرب الكرة بالرأس: تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من اهم المهارات الأساسية للعبة التي يجب على

لاعب كرة القدم أن يجيدها سواء كان مدافعا أو مهاجما خصوصا إذا وضعنا في الاعتبار أن الكرة لا

تكون على الأرض لفترات طويلة أثناء فترات المباراة واللاعب الجيد هو ذلك اللاعب الذي يستطيع

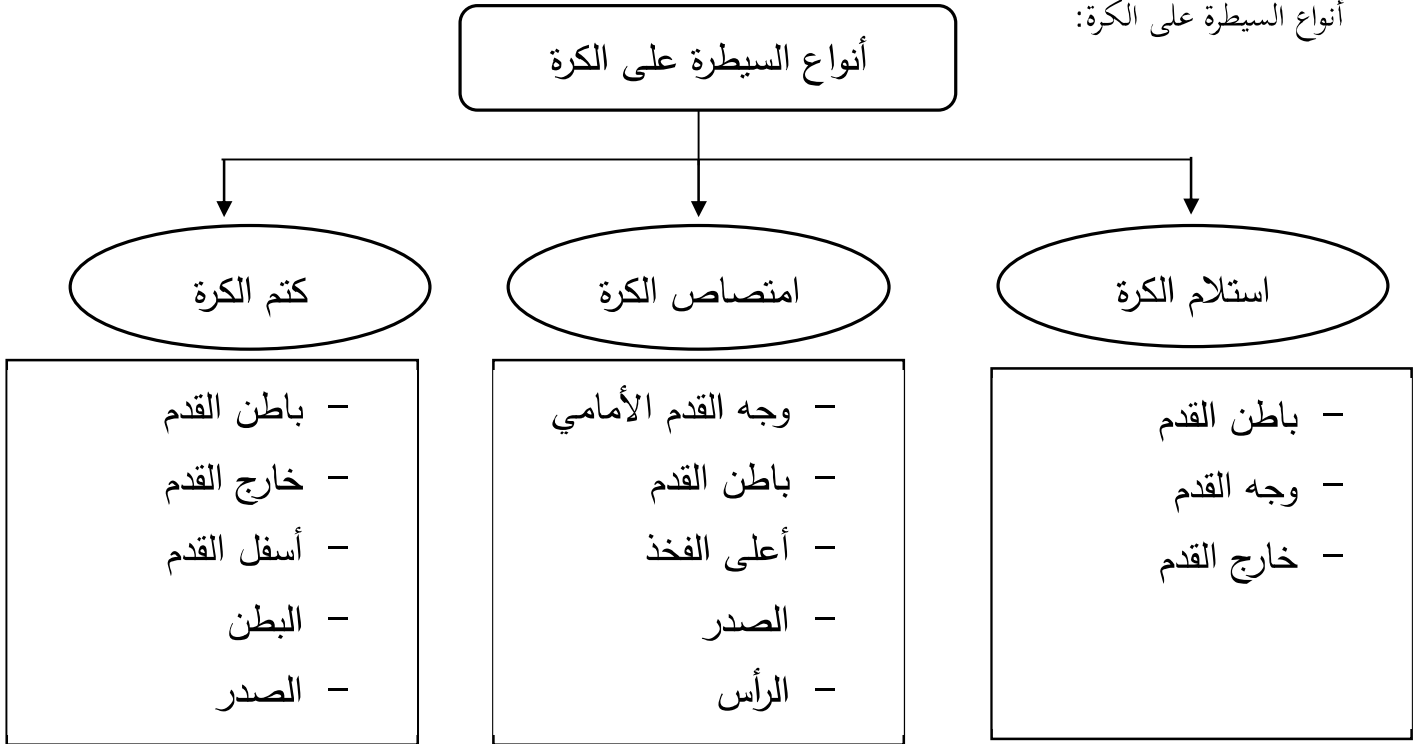
توجيه ضربات الرأس في قوة تعادل قوة توجيهه لضربات الكرة بالقدم.

وتظهر أهمية مهارة ضرب الكرة بالرأس للاعب كرة القدم في أنها تحقق:

- التصويب على المرمى للمهاجمين في حالة الهجوم.
 - التمرير للزميل في اتجاه اللعب.
 - لتشتيت الكرات العالية من أمام المرمى في حالة الدفاع.
- وكل هذه الشروط يجب أن تتوفر في اللاعب حتى يجيد ويتقن أداء هذه المهارة وهذه الشروط هي:
- القدرة على الوثب لمسافة عالية.
 - التمتع بقدر كبير من الرشاقة للأداء المهارة
 - التوقيت السليم للتحرك لضرب الكرة بالرأس
 - الشجاعة الكافية أثناء الالتحام مع المنافس لضرب الكرة بالرأس.

أنواع السيطرة على الكرة:

أنواع السيطرة على الكرة



الشكل رقم 1: يوضح أنواع السيطرة على الكرة

2- المنافسة الرياضية

1-2 المنافسات الرياضية " Sportive Competition "

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع للفوز للأفضل دون أن تترك أثرا سلبيا على نفسية الخاسر وتعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي و قد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل نافس: أي سابق فلانا عن غير أن يلحق به الضرر وفي اللغة الإنجليزية competition "أي أنشطة يتنافس فيها الفرد "which person activity والتعريفين يؤكدان على بذل الجهد للوصول إلى التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس. والرياضة لا تعيش بدون منافسة .. وعملية التدريب بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة وتكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي وأنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلقية الإدارية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب. وتمتد ظروف المنافسة من دقيقة أو أقل كما في فردي السباحة للمسافات القصيرة إلى دقائق كما في " الجمباز والغطس " إلى أكثر من ذلك " قدم وسلة " وقد تمتد إلى ساعات كما في أشواط " التنس والطائرة " ويحدد الفوز الأشواط الحاسمة مما يزيد في متعة التنافس.

وهناك بعض التعريفات التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة:

ومنها التعريف الذي قدمه مورتون دويتش 1969 " هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل على الميدالية الذهبية ويليه الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون على مكافآت".

وهذا التعريف كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون [competition & cooperation] علي أساس أن التعاون علي العكس من التنافس يقصد به أن المتنافسين يقسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة، ولكن ديانا جل تعارض ذلك علي أساس أن المنافسة مفهومها أوسع من التوزيع غير المتساوي للمكافآت ومن ناحية أخرى فان التعاون ليس هو نقيض التنافس في الرياضة إذ أن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي مع بعضهم بهدف التنافس مع الفريق الآخر وفي نفس الوقت التنافس مع بعضهم في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

وهناك تعريف آخر : يعرف المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي " .

ويعرف عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها "موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية. ويعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل

فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنيه وعقلية وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم وتعريف آخر لعمرودرآن بأنها " نشاط رياضي فردي أو جماعي يبذل فيه الرياضي أقصى ما يمتلكه من قدرات "عقلية وبدنية ونفسية" بهدف إحراز الفوز".

والمنافسة الرياضية تعتبر هدفا وسيطا لتحقيق الرياضي لذاته والوصول للشخصية الرياضية الكاملة وهي تزخر بالمنافسات الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية ذات الاستثارة الشديدة سواء من جانبها السلبي عند [الهزيمة أو الإيجابي عند الفوز].

2-2 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن باقي الأنشطة سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات النشاط ومحتوياته من مهارات حركية وقدرات حططية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

ويتلخص التأثير النفسي في ثلاثة اتجاهات:

1- أداء اللاعب في الموقف التنافسي

2- النتائج الشخصية المترتبة على الإشتراك في المنافسة

3- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة

والموقف التنافسي هو الأكثر إثارة من خلال زيادة الدافعية وأن الأفراد سيبدلون جهدا أكبر وأداء أفضل في هذا الموقف.. وقد تلعب الضغوط النفسية دورا في تقدم المستوي المهاري حيث أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيه اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي

1- المنافسة اختبار وتقييم لنتائج عملية التدريب والإعداد الرياضي حيث تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ونفسيا لكي يحقق أفضل مستوى في المنافسة.

2- المنافسة نوع هام من العمل التربوي.. حيث لا ينبغي النظر إليها على أنها اختبار وتقييم فحسب بل اكتساب اللاعب والفريق سمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية معا.. فالدوافع الذاتية للاعبين مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية هي دوافع هامة ولكنها مرتبطة أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل إعلاء شأن أو سمعة الفريق أو النادي أو حسن تمثيل الوطن على مستوى الدولي..

4- ارتباط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.. المنافسة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية نظرا لارتباطها بخبرات الفشل والنجاح وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها الإيجابية لبذل أقصى الجهد وقد تكون لها مضارها من حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

5- تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب.. خلال فترة الإعداد للمنافسة لارتفاع مستوى أداء جميع أجهزة الجسم الحيوية "عظلي - دوري - عصبي" لاستخدامها بأقصى فاعلية

6- تحظى المنافسة الرياضية بالاهتمام والتشجيع... حيث أنها تثير اهتمام الجمهور والمسؤولين على أعلى مستوى ويشملها الجميع بالتشجيع والحماس والمشاركة الوجدانية والتقدير والرعاية.

7- المنافسة الرياضية تحدث في حضور مشاهدين.. تتميز عن سائر الأنشطة الإنسانية بوجود جمهور غفير ويختلف تأثير المشاهدين سلبا أو إيجابا وأحيانا يضع المدرب لوجود الجمهور الكثير من الاعتبار كمفتاح للفوز وأحيانا يمثل عبئا على كاهل اللاعب و المدرب.

8- تجرى المنافسات طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها... لكل لعبة الإتحاد الخاص بها سواء على المستوى الدولي أو المحلي

ولها قوانينها ولوائحها التي يتم بها التنظيم و التسير من قبل اللاعبين والفرق " إجبارا وليس اختيارا" لضمان المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ.

9- تسهم المنافسات في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتؤثر في جميع الوظائف العقلية لإستخدامها بأقصى طاقة ممكنة في المنافسة.

10- يرى بعض الخبراء في المجال الرياضي أن التنافس الرياضي ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية (الأخطار المرتبطة بها) قد ينظر البعض للمنافسة على أنها صراع جنوني يستهدف الفوز وتسجيل الأرقام ويتناسون أن الوصول للمستوى الرياضي العالي جانب هام يسعى إليه اللاعب والمجتمع ولكنها ليست الهدف الأوحد وقد تكون للمنافسة جوانب سلبية حيث تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين ولو تم مراعاة الطابع الذي يجب أن تتميز به المنافسات من الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من القوى المحركة التي تدفع الأفراد لممارسة الرياضة وتحفزهم للوصول للمستويات العالية. وأهم الأخطار المرتبطة بالمنافسات هي:

1- التطرف في اشتراك الشباب

2- التوجيه الاجتماعي السيئ

3- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا "المنشطات"

4- العدوان والعنف

5- التعصب

6- مشكلة الهواية والاحتراف

7- الاستثمار السياسي

2-3 قلق المنافسة الرياضية Sportive Anxiety

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دورا هاما في التأثير على أداء اللاعبين فقد يؤثر على أدائهم بصورة إيجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد وفي هذه الحالة يسمى "القلق الميسر" ويسعى الكثير من المدربين للوصول باللاعب لهذا النوع وهناك نوع آخر من القلق يسمى "القلق المعوق" ويؤثر سلبا على الإنجاز الرياضي, وعلى هذا يمكن تفسير القلق على أنه حافز يعوق الأداء أو يسهله حسب المستوى وهو يرتبط إلى حد كبير بالخوف ولكن الخوف مصدره معروف. أما القلق فمصدره غير معروف.

2-4 مظاهر القلق السلبي أو المعوق:

1- الشعور بالضيق

2- التوتر والأرق أثناء ليالي المنافسة

3- خفقان القلب عند تأدية المنافسة الرياضية

4- كثرة التفكير في المنافسة والانشغال قبل المنافسة وانتظار النتائج

وهذه السلوكيات والمظاهر تترك اللاعب قبل وأثناء المنافسة وتعيقه عن المهام الضرورية للأداء الجيد.

هل القلق سلوك سوي؟

القلق من المشاعر النفسية المضطربة التي تنتج عنها في الغالب آثار سيئة مثل "التوتر, الانقباض, الخوف, عدم الطمأنينة, الكآبة" وقد تنتج عنه آثار مرضية عضوية مثل "اضطراب القلب, تقلص المعدة, الشعور بالإرهاق"

العوامل المساعدة على ظهور هذه المشكلة:

- 1- عدم الاستعداد للمنافسة
- 2- إجراءات المنافسة واقتنائها بأساليب تبعث على الرهبة والخوف
- 3- أساليب التنشئة الأسرية وما يصاحبها من تعزيز للخوف من المنافسة الرياضية
- 4- مواقف التقويم: ذلك أن الإنسان إذا شعر أنه موضع تقويم يرتفع لديه مستوى القلق
- 5- دور المدربين والإعلام في تثبيت الخوف من المنافسة واستخدامها كوسيلة للانتقام من اللاعبين
- 6- الشخصية القلقة أي ارتفاع سمة القلق عند اللاعبين كأفراد يزيد من قلق المنافسة الرياضية كموقف. حالات قلق المنافسة الرياضية:

- 1- حالة قلق ما قبل المنافسة الرياضية : تحدث قبل اشتراك اللاعب في المنافسة
- 2- حالة قلق أثناء المنافسة الرياضية: تحدث أثناء المنافسة وما يحدث فيها من توترات نتيجة لإحداث المنافسة
- 3- حالة قلق ما بعد المنافسة: وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة ونتائجها

2-5 الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة:

- 1- تنمية المهارات النفسية
 - 2- أسلوب التعزيز الموجب
 - 3- التدريب على التصور العقلي
 - 4- وضع الأهداف للرياضيين والوصول إليه عن طريق المثابرة
 - 5- التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي وخاصة قبل المنافسة
 - 6- الإرشاد الجماعي ومنافسة اللاعبين في مشاكل قلق المنافسة الرياضيين
 - 7- النمذجة وذلك بعرض أفلام أو مواقف يرى فيها اللاعب كيف يتصرف الآخرون في موقف المنافسة
 - 8- أسلوب التخصيص المنتظم: عن طريق تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية
 - 9- محاضرات وندوات تتعلق ب : تنمية عادات تصور عقلي جيدة
- تخفيف رهبة المنافسة الرياضية بكافة الوسائل
- العلاج الذهني المعرفي السلوكي لعلاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية مثل القلق- الاكتئاب - الإدمان
- العلاج الذهني المعرفي السلوكي: هو علم يقوم على اكتشاف وحل الكثير من مشكلات الأفراد من خلال تغيير أنماط السلوك على المدى القصير وفعاليتها تكون على المدى البعيد

2-6 التنافس في الرياضة:

- تعد المنافسة عادة اجتماعية نجد بعض الأفراد يتجنبونها "مصدرا لعدم الارتياح وللضغط والقلق لدي البعض الآخر" في حين أن البعض يبحث عنها من أجل المال والشهرة "مصدر للنضال والارتياح"
- عرف فاليراند وزملاؤه Vallerand et al التنافس بأنه "عملية اجتماعية تحدث عندما توجه أنشطة الرياضي لتحقيق مستوى أو هدف معين ويقاس بمقارنة أداء آخرين معينين"
- ويعرف حسن شحاتة سعفان التنافس بأنه "عملية اجتماعية بواسطتها يوجد شخصان أو أكثر أو جماعتان أو أكثر في موقف معين تجتهد كل منهما في الوصول إلى هدف معين أو أهداف معينة بحيث تصل إلى ذلك الهدف قبل الآخرين أو تنال أكبر قسط منه عند الحصول عليه"

كما عرف مكيو وتامين mealey & taimmen التنافس بأنه "عملية موجهة لتحقيق أهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه بعض الأفراد للفوز"

ويعرف مارتن التنافس بأنه "عملية مقارنة اجتماعية تولد الشك لدى اللاعب قبل بدء المباراة لعدم ثقته في النتائج التي سيحققها". وكذلك أوضحت ديانا جيل لتصور مارتن للعملية التنافسية على أنها "العملية التي يتم خلالها مقارنة أداء اللاعب باستخدام معيار أو مستوى معين مع وجود شخص أو أكثر يعرفون ذلك المعيار أو المستوى ويمكنهم تقييم الموقف وتتضمن العناصر والمكونات التالية:

1- **الموقف التنافسي الموضوعي** : الحد الأدنى من الشروط وهي : مقارنة الأداء بمعيار معين - وجود شخص أو أكثر لتقوم المقارنة-تحقيق - تحقيق أنجاز اجتماعي

2- **الموقف التنافسي الذاتي** : هو إدراك اللاعب وتقديره الذاتي للموقف التنافسي والذي يحدد استجابته حيث يكون للفروق الفردية دورها

3- **الاستجابة**: وتتضمن الاستجابة ما يلي:

*تغيرات فسيولوجية مثل : زيادة معدل ضربات القلب - تصبب العرق

*تغيرات نفسية مثل: الشعور بالتوتر - الارتباك

***أداء اللاعب في الموقف** : قد يكون مقبولاً اجتماعياً مثل اللعب النظيف أو غير مقبول كالعُدوان

4- **النتائج والمترتبات** : مرحلة الفوز أو الخسارة وتكون مصحوبة بالشعور بالنجاح أو الفشل وقد يشعر اللاعب بالارتياح والنجاح لأدائه الممتاز رغم خسارته وقد يحدث العكس رغم فوزه.

وهذه النتائج والمترتبات لا تحدث منعزلة إذ أنها تزود اللاعب بتغذية راجعة لمشاعره أثناء الوقف ويعد أسلوب المنافسة في المجال الرياضي ضرورة هامة لتحقيق الرقي والتطوير في جميع الأنشطة الرياضية وأن الرياضة بدون منافسة لا قيمة لها سواء كان ذلك في منافسة اللاعب لنفسه بأقرانه أو بأخرين وأن أسلوب المنافسة يعد الهدف الأسمى للمشاركة في الأنشطة الرياضية وهي وسيلة يحاول المنافس من خلالها قدراته ومهاراته.

وهذا يعني أن أسلوب المنافسة هو نشاط يحاول منه الرياضي أو الفريق إحراز الفوز أو التفوق على غيره من أفراد أو فرق باستخدام كافة إمكانياته وقدراته العقلية والبدنية والمهارية وظل مواقف متعددة تتميز بقوتها وتغيرها لارتباطها باختلاف مواقف الفوز والهزيمة ويثير التنافس إلى أنماط السلوك التنافسي من مركبة ذات ثلاثة أفعال هي:

1- **هدف واضح** يراد تحقيقه للتفوق على الآخرين

2- **الإصرار** على الجهاد ومواجهة التعب والمعارضة

3- **الشعور بالانفعال الإيجابي** مثل السعادة بالنجاح

كما يعد التنافس من طرق إعداد الرياضي للحياة في مجتمع تنافسي وهو دافع قوي لتحقيق النجاح والتفوق في النشاط الرياضي وكذا في المجتمع.

2-7 **التنافسية كخاصية شخصية:**

عرفت روبين فالي vealy التوجه التنافسي بأنه " الميل للنضال لتحقيق أهداف رياضية معينة هي الأداء الجيد - التوجه بالأداء - التوجه للفوز بالنتائج. "

وعرفتها أيضاً بأنها .ميل الأفراد للسعي نحو نوع إنجاز معين من الأهداف في مجال الرياضة وذكر مارتن وجيل أن التنافس في مجال الرياضة هو التوجه لتحقيق عوائد معينة أو هدف خاص.

وجيل عرفتها بأنها " دافع للوصول إلى النجاح في المجال الرياضي " والعلاقة بين التوجه للإيجاز وقلق المنافسة : توصل سوين وجونز من خلال دراسة على 60 من الرياضيين بمتوسط عمري قدره 21,9 سنة إلى أنه كلما ارتفعت درجة التنافسية لدى الرياضي كلما قل قلقه وزادت ثقته بنفسه—أي أن التنافسية تختلف تماما عن القلق التنافسي.

ويتميز اللاعب صاحب التوجه التنافسي المرتفع بتركيزه على النتائج المتوقعة وارتباطها بالنجاح والفشل وأعتبر روبرتس وزملاؤه "Roberts, et al أن التنافسية هدف مرتبط بذات اللاعب وتظهر واضحة عندما يسعى اللاعب إلى أن يتفوق أداءه على الآخرين. "

2-8 التنافسية كمعالجة في موقف: في حالة التنافس كموقف يوجد نوعان من المنافسة:

1- المنافسة المباشرة : ومصدر الدافعية فيها خارجيا ويتعرض اللاعب لضغوط مباشرة وتهديد لذاته مما يؤدي إلى انخفاض الدافعية الذاتية للاعب - وتقدم تحديات مباشرة للاعب

2- المنافسة غير المباشرة : وفيها يتنافس اللاعب مع مستواه السابق أو مستوي لاعب آخر وتؤدي إلى زيادة الدافعية الذاتية للاعب لأنها مرتبطة بالكفاية

يعرف كيلي وثبوت Kelly & thebaut التنافس الفردي بأنه : " الموقف الذي يكافأ فيه اللاعب الذي حقق أعلى درجة في التحصيل بناء على جودة عمله ويكافأ الأفراد الآخرون مكافأة أقل منه. "

وعرف سكانلان Scanlan التنافس بأنه " الموقف الذي لاتوزع فيه العوائد أو المكافآت بالتساوي بين الأفراد وذلك لاختلاف مستوى أداء كل منهم في الأنشطة

وتعرف جاريبالدي Garibaldi التنافس بأنه : " الموقف الذي يتعارض فيه هدف اللاعب مع أهداف الآخرين فإذا ما حقق أحد الأفراد هدفه عجز الآخرون عن تحقيق أهدافهم "

وعرف جيسكا كوهن Cohen التنافس بأنه " الموقف الذي يتعارض فيه هدف اللاعب مع أهداف الآخرين حيث يصارع كل منهم الآخر للوصول إلى الهدف قبله

ويعرف سيد على التنافس بأنه : " الموقف الذي يحث اللعب على الكفاح ضد الآخرين من الأعضاء حتى يتحقق له وحده الفوز عليهم ويفوز بنصيب أكبر منهم. "

وعرف حسين الدريني التنافسي بأنه "الموقف الذي تتداخل فيه الأهداف التي يسعى اللاعب نحو تحقيقها مع أهداف لاعب آخر أو لاعبين آخرين بحيث تكون العلاقة بين تحقيق أهداف اللعب والآخر علاقة سلبية"

في مثل هذا الموقف يؤدي تحرك اللاعب نحو تحقيق هدف إلى إعاقة الآخرين عن تحقيق أهدافهم

2-9 العنف والمنافسة الرياضية violence & sportive competition

2-9-1 تعريف:

يعرف العنف بأنه " ذلك السلوك المقترن باستخدام القوة الجسمية وهو ذلك الفيروس الحامل للقشرة والمانع للمودة. ويعرف أيضا بأنه " الإيذاء سواء كان بالقوة والفعل أو باللسان والكلمة أو المعاكسة المقصودة مع الآخرين في مجالات الاحتكاك الإنساني. "

والعنف غريزة إنسانية وصورة من صور التعبير عن الطبيعة البشرية في بعض أحوالها وهو غريزة لم ولن تكون فطرية بل مكتسبة في النفس البشرية ولم يكن الإنسان عنيفا يوم ولدته أمه بل أن عنف الطبيعة وعسر الحياة وعنفة التربية هو الذي يغرز العنف في

خلايا الدماغ حتى حملته صباغته الوراثية فكاد أن يكون موروثا وأيا ما تكون العلة الفسيولوجية أو البيئة فالعنف مرفوض حضاريا وأخلاقيا وسلوكيا واجتماعيا وهو دليل من دلائل النفس غير المطمئنة وصورة للخوف من الطرف الآخر مهما تعددت أشكال

ذلك الخوف وانعكاسا للقلق وعدم الصبر والتوازن ووجه من وجوه ضيق الصدر وقلة الحيلة. وقد ينال العنف من صاحبه فتراه يضرب رأسه أو يقطع شعر رأسه انتقاما من فكرة أو وسوسة وفي مثل هذه المراحل يكون مؤشر لضعف الشخصية وعدم توازن السلوك.

ويرتبط العنف بالعدوان : فالعنف سلوك عدائي هجومي تخريبي يصاحبه كراهية وغضب ممارسة القوة ضد شيء أو شخص يعتبر بمثابة الضحية وإلحاق إصابة أو ضرر مادي أو نفسي وهو سلوك غير سوي مضاد للمجتمع وإذا لوحظ في سلوك الأطفال والشباب يعتبر جنونا وهو ظلم للنفس وللآخرين وسلوكا آثما دينيا ويجرمه القانون

2-9-2 مظاهر العنف والعدوان:

عنف لفظي "شتم" - تهكم - عنف مادي "الضرب-التدمير- عنف اجتماعي"الشغب-

سخرية - تهديد أخلاق شائعات" الحرق-القفل-الاغتصاب" التخريب-ديني-إرهابي"

أسباب العنف : العنف بحكم اتصاله بالنفس البشرية ظاهرة متعددة الأسباب والصور والدرجات مثل:

1-العامل الوراثي : أي فرد لديه استعدادات وراثية لجهاز عصبي سريع الاستثارة

2-التركيب العضوي للجسد: وذلك نتيجة لأن الحالات النفسية التي يصاب بها الإنسان أو أي انفعال عاطفي تصدر عن

تفاعلات كيميائية لهرمونات الجسم وأيضا أداء الأجهزة الجسمية كالقلب والرئة والجهاز العصبي والهضمي تسبب في وجود حالة من التوتر والانفعال الذي يكون أحد أشكاله العنف.

3-الأسباب البيولوجية : تعد الغدة النخامية بمثابة مايسترو الغدد بشكل عام وخاصة الغدد الصماء التي تفرز المواد البيوكيميائية

ولها تأثير واضح علي الحالة النفسية والسلوك التكييفي مثل زيادة أو نقص السكر في الدم نتيجة لاضطراب الأنسولين من غدة

البنكرياس

4-البيئة المحيطة : بداية من الأسرة ثم المحيط الاجتماعي مثل مؤسسات التعليم وزملاء الدراسة والعمل والسلوك العام للشوارع

- العادات والتقاليد السائدة - الثقافة الوافدة من وسائل الإعلام حيث تشكل تلك البيئات الفكر والثقافة والسلوك الفردي

والجماعي بسبب مشاهد العنف المختلفة

5-الأسباب الطبيعية : ونعني بها أن العنف يحدث بسبب نوع البيئة الطبيعية حيث يوجد علم يسمى الكرونوبيولوجي أي العلم

الذي يهتم بدراسة التقلبات البيولوجية التي تحدث لأنماط الجسم الحي ويرتبط ذلك بتغيرات البيئة الفلكية والجغرافية التي يتعرض لها

الإنسان ومدى التفاعل بينهما.

6-الأسباب الاجتماعية : وتكمن في فقدان الإحساس بالأمن وانعدام العدالة في توزيع الدخول حيث أن الإحباط والحرمان

يعني الخطر والتهديد لإشباع حاجات الإنسان الأساسية مما يؤدي إلى الضعف الأخلاقي وتدهور القيم والعنف كرد فعل أو

لتأكيد الذات أو مظهر لحب الظهور وذلك لمعتقدات خاطئة مثل /تعدي حدود الله / ضعف إيمان / العنف والعدوان رجولة/

7-الأسباب النفسية : تتعدد الأسباب مثل / الصدمات والكوارث / الصراع الطبقي أو العنصري أو صراع الأجيال / الحرمان /

الإثابة للسلوك العدواني/ الإعلام الخاطيء والإحباط

8-ضغوط المعيشة : غالبا ما تكون حوادث العنف مقترنة بضغوط المعيشة والحوادث والصدمات إذا تجاوزت قدرة الإنسان

على التحمل والمواجهة وقد تعود عليه بالضرر والهلاك والعقاب

9-دور وسائل الإعلام في العنف

10-سمات الشخصية : هناك بعض سمات الشخصية المرتبطة بالعنف مثل : سرعة الاستثارة - الافتقار للتسامح - عدم الثقة

بالنفس - عدم الاستقرار النفسي - بعض اضطرابات الشخصية

11- الأسباب الشخصية المرتبطة بالعنف:

5. الحالة الاجتماعية

1. النوع "ذكر / أنثى" 3. المستوى التعليمي 6. العمل 8. الادمان 9. الجانب الإيماني
"الجاهل أكثر عنفا"

2. السن "16 - 27 سنة" 4. الحالة الصحية 7. البطالة

أشكال العنف:

1. صور فردية 2. صور جماعية

استخدام شخص بمفرده لأسلوب من أساليب القوة و العنف "مثل السرقة - القتل - الاغتصاب" ضد الآخر
استخدام مجموعة من الأشخاص ذات مقاصد متقاربة للقوة ضد الآخرين كعامل من عوامل الضغط والتخويف

العنف وطبيعة النشاط الرياضي Violence and Sport :

تطلق عبارة العنف الرياضي علي الأعمال والممارسات الموجهة ضد الدولة أو الهيئات الرياضية أو ضد الأفراد أو المجموعات
الخاضعة لسيطرتها حيث يرتبط موضوع العنف الرياضي بالوضع الرياضي الذين يعيشون في ظله.
تختلف أشكال العنف طبقا لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ومن رياضة لأخرى كما يمكن تقسيم الأنشطة الرياضية في ضوء درجة
العنف الذي يتضمنه كل نوع منها على النحو التالي:

الدرجة القصوى للعنف درجة عالية للعنف درجة متوسطة للعنف درجة بسيطة للعنف

أنشطة ترتبط بأقصى درجة للعنف مثل " ملاكمة/مصارعة/ جودو /كاراتيه/ تايكونندو

أنشطة ترتبط بالعنف بدرجة عالية مثل "كرة القدم الأمريكية /هوكي الانزلاق"

أنشطة ترتبط بالعنف بدرجة متوسطة مثل "كرة القدم /السلة/ اليد / كرة الماء / الهوكي"

الكرة الطائرة التنس

تنس الطاولة

و يؤكد ذلك الارتباط الواضح بين طبيعة النشاط و مدى العنف المصاحب له فألعاب مثل الكرة الطائرة والتنس والعدو والغطس
والسباحة لا ترتبط بالعنف أو أقل درجاته أما في ألعاب مثل كرة القدم واليد والسلة فترتفع درجة العنف إلى أن تصل إلى كرة القدم
الأمريكية ثم المصارعة وخاصة المصارعة الحرة ومصارعة المحترفين المرتبطة بأقصى درجات العنف في ممارستها حتى أن هناك الكثير
من الأصوات ترتفع للمطالبة بإلغاء هذه اللعبة من جميع المنافسات الدولية على أساس إنها رياضة قائمة على العنف المقنن ولها
تأثير سلبي بزيادة العدوان لدى الملايين من المشاهدين.

وقد قام الإتحاد الدولي للملاكمة للهواة بإدخال العديد من التعديلات على قانون وقواعد اللعبة مثل : زيادة وزن القفاز - إيقاف
اللكم في الحالات المؤثرة على اللاعب - تعديل وافي الرأس وتحقيق أقصى حماية للملاكم -إعلان نتائج الجولات أولا بأول حتي
لا يحاول اللاعب الفائز في الجولات الأولى إخفاء المنافسة بالضربة القاضية - وتعديل زمن الجولات إلى 4 جولات كل جولة مدتها
دقيقتان - وقد أثمرت هذه الإجراءات عن إدراج الملاكمة كلعبة أولمبية ببرشلونة سنة 1992 م

أسباب العنف الرياضي : أصبحت التصرفات غير المقبولة من اللاعبين والإداريين والمشجعين ظاهرة مؤسفة تؤرق المجتمعات بما
يصاحبها من أحداث شغب وإغلاق الشوارع والتعدي على حقوق الآخرين ولذلك من معرفة أسباب هذه الظاهرة وسبل معالجتها

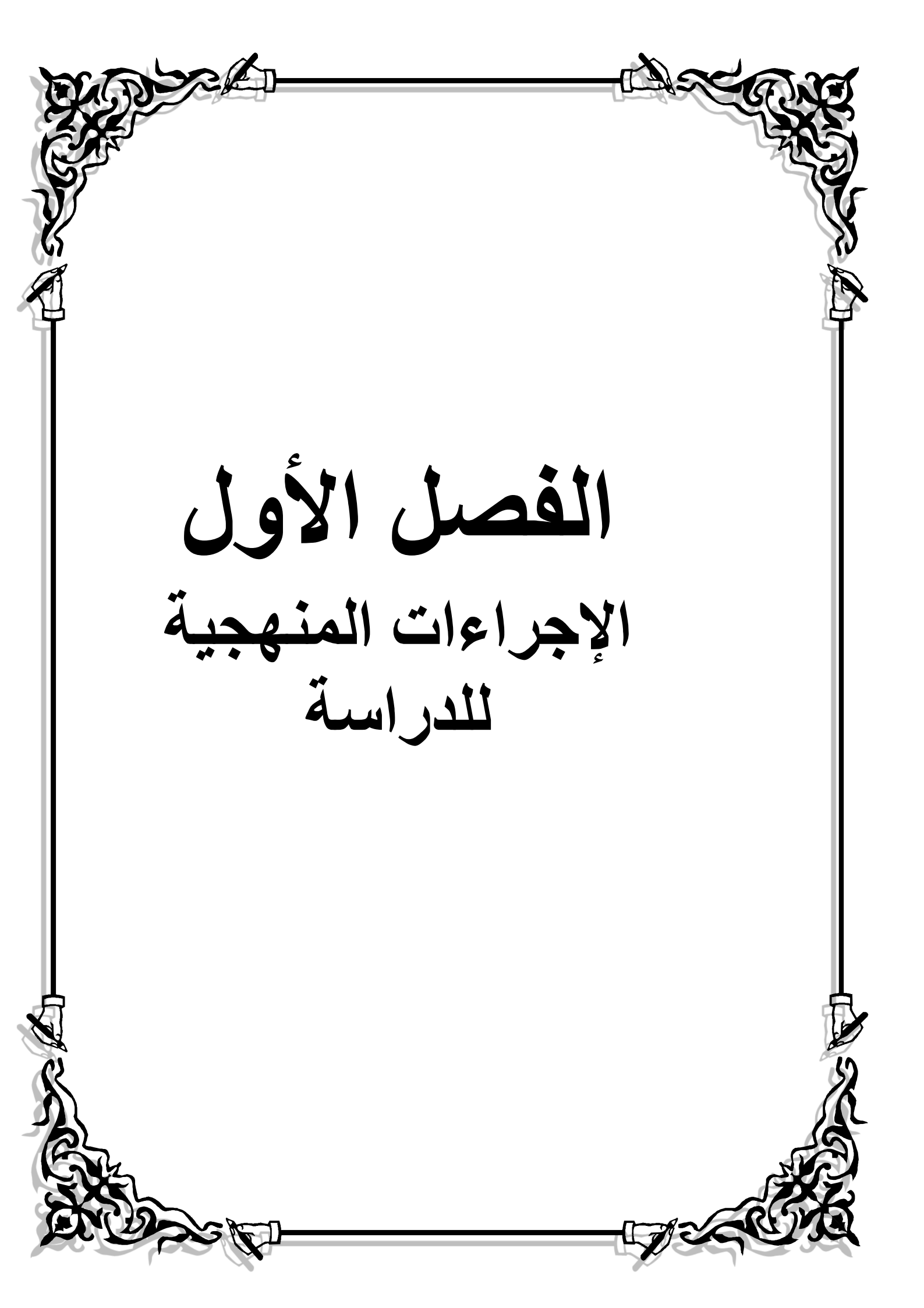
2-9-3 أسباب ظاهرة العنف في المجال الرياضي:

1- الحاجة إلى الوعي " قلة الوعي الرياضي"

- 2- مسئولية الأندية
 - 3- تحول الرياضة ومنافساتها إلى متنفس للعديد من الأفراد لتفريغ شحنات الألم والعنف وعدم الرضا
 - 4- التكثيف الأمني داخل الملاعب وكاميرات التصوير جعلهم يخرجون للشعب خارج الملعب
 - 5- قلة وانعدام التوعية داخل الملعب وخارجه وخاص في لعبة كرة القدم
 - 6- قيام المباريات وسط الأسبوع بدلا من نهايته
 - 7- ارتفاع درجة الحرارة إبان إقامة المباريات
 - 8- تعرض أحد الفريقين للظلم من قبل الحكام
 - 9- ازدياد حالات العنف داخل الملعب بين اللاعبين وزيادة حالات الإنذار والطرده
 - 10- اقتراب المكافآت من مراحل الحسم كنهاية الدوري
 - 11- الشحن الإعلامي والحرب الإعلامية والتعصب وتصور بعض الأندية أنها مستهدفة
 - 12- الاهتمام الإعلامي المبالغ فيه لبعض المباريات وتصورها على أنها معركة حربية
- 2-9-3 سبل معالجة هذه الظاهرة:
- 1- دور رجال الدين : التصرفات غير اللائقة من بعض المشجعين وتمثل في الاعتداء على حريات للآخرين والضوضاء والإزعاج لا يقرها الدين والمجتمع العربي.
 - 2- دور الأندية واللاعبين : اللاعب وخاصة لاعبي المستوى الأول هم قدوة ويجب عليه الالتزام بالروح الرياضية والتسامح و عدم الاستشارة... ودور الأندية هو بث روح التنافس الرياضي وإعطاء القدوة في هذه المجال وخاصة الندية ذات الشعبية الجماهيرية لأن تأثيرهم على الجمهور أقوى وأسرع
 - 3- دور الدولة : توعية الجماهير عن طريق الأجهزة المختصة وتشديد العقوبات في حالات العنف المتعمد وعدم التهوان في هذا المجال وإعلان تلك العقوبات
 - 4- الاتحادات الرياضية : التعاون مع الأجهزة المختصة في الدولة والجهة الإدارية لتطبيق القانون واللائحة التنفيذية وسد الثغرات وعدم التهوان أو الكيل بمكيالين
 - 5- أجهزة الإعلام المختلفة : المسموعة والمرئية والمقروءة عليها الارتفاع لمستوى الأحداث وعدم التعصب لأحد الأندية على حساب أندية أخرى وتوعية المشاهدين دائما بأنها مباراة رياضية فيها فائز ومهزوم
 - 6- دور معلم التربية الرياضية : عن طريق زيادة الوعي بقواعد اللعبة وخططها السليمة والأداء الجيد والالتزام بالسلوك الرياضي وألا يركز سلوكه على أهمية الفوز
- أشكال العنف الرياضي وآثاره النفسية
- الآثار النفسية طويلة أمدى للعنف الرياضي:
1. شرعية استعمال العنف والعدوان كأسلوب تعامل بين الأفراد داخل الأسرة وخارجها
 2. الاغتراب بمفهومها النفسي وهو عدم الشعور بالانتماء للمجتمع والرغبة في العزلة
 3. عدم قدرة الشاب على استيعاب الأحداث وخصوصا انعدام العدالة وغياب القيم الإيجابية
 4. المبالغة في استخدام الأساليب الدفاعية والتي تبعد الشاب عن التعامل مع محيطه بواقعية.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي



الفصل الأول

الإجراءات المنهجية

لِلدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاثة فصول

وهم:

– التحضير البدني

– الأداء الرياضي.

– كرة القدم و المنافسة الرياضية. .

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والمقابلة والتي وجهت لمدربي بعض فرق القسم الولائي لولاية عين الدفلى صنف أواسط . ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (جيدير) وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية والمدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية عين الدفلى، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيقو مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا، ومن خلال دراستنا حول موضوع " دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية- صنف أواسط -"، توجهنا إلى بعض مدربي فرق القسم الولائي لولاية عين الدفلى صنف أواسط، واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدي لاعبين في تنمية الصفات البدنية والمهارية. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى المدرين وإجراء مقابلة معهم وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع:

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 دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع. (كلية التربية الكويت مناهج البحث التربوي ط. (2000). ص. ب الرشد، ص59).

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. (دار المعارف الجامعية: مصر - الاسكندرية. 3علم الاجتماع والنهج العلمي ط (1986). ع. م. محمد، 181).

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

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ كتب سكان-أو أية وحدات أخرى). (ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. (1995). م. ب. ع. الذبيات، ص56).

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث الاندية الناشطة بالقسم الولائي لكرة القدم لولاية عين الدفلى صنف أواوسط المتمثلة في:

فريق خميس مليانة. النادي الرياضي لبلدية بوراشد. فريق جندل. فريق عين الدفلى. فريق الروينة 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 ذلك ". (دار الهدى: الجزائر مليلة 1. مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط. (2007). ر زرواتي، ص334).

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم اللوائي (أواوسط) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مقصودة دراسة حالة النادي الرياضي لبلدية بوراشد

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 استمارة 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. (منشأة المعارف :الاسكندرية مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . (بدون سنة) و. ا. ح. مرسل، ص205).

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد الجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

5-2- المقابلة:

تعتبر المقابلة وسيلة من الوسائل الهامة لجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لمميزاتها المتعددة ومرونتها ومن مظاهر هذه المرونة عدم تقيدها باستمارة مقننة لذلك فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن الجوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما يكفي لاختيار الأسئلة التي توجه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية اتصال شخصي منظم بين فرد وفرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين، أنواع المقابلة: (ديوان: الجزائر مناهج البحث العلمي في علوم وتقنين النشاط البدني والرياضي. (2010). ع. ب اليمين، ص21).

1. المقابلة الحرة.

2. المقابلة المقننة.

3. المقابلة التأثرية.

5-مجالات البحث:

5-1- المجال المكاني:

- ولاية الشلف

- أجري البحث الميداني في:

5-2- 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 (بداية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2020).

- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 05 جانفي 2020 وتم استرجاعها بتاريخ 12 مارس 2020.

6-متغيرات البحث:

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

7-1- المتغير المستقل:

وهو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.

(Delandesheever. (1976). Introduction a la recherché education.

EDA.collinbouviller. Paris, P.20.)

ويظهر المتغير المستقل في البحث في فعالية التحضير البدني والمهاري.

7-2- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قين المتغير التابع. ويظهر المتغير التابع في البحث في الأداء الرياضي للاعبين كرة اليد أثناء المنافسة. الغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي: النسبة المئوية: طريقة حسابها تكون هي الشكل التالي: عدد التكرارات $\times 100$ / العينة

- ع $\leftarrow 100\%$. (بغداد. طرق الاحصاء في التربية البدنية الرياضية طب. (1977). ص. ع. ع السمرائي، ص75).

- ت \leftarrow س

- س = ت $\times 100$ / العينة.

- ت: عدد التكرارات.

- س: النسبة المئوية.

اختبار كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{2 \left(\text{ت ح} - \text{ت ن} \right)}{\alpha}$$

كا²: القيمة المحسوبة مرت خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

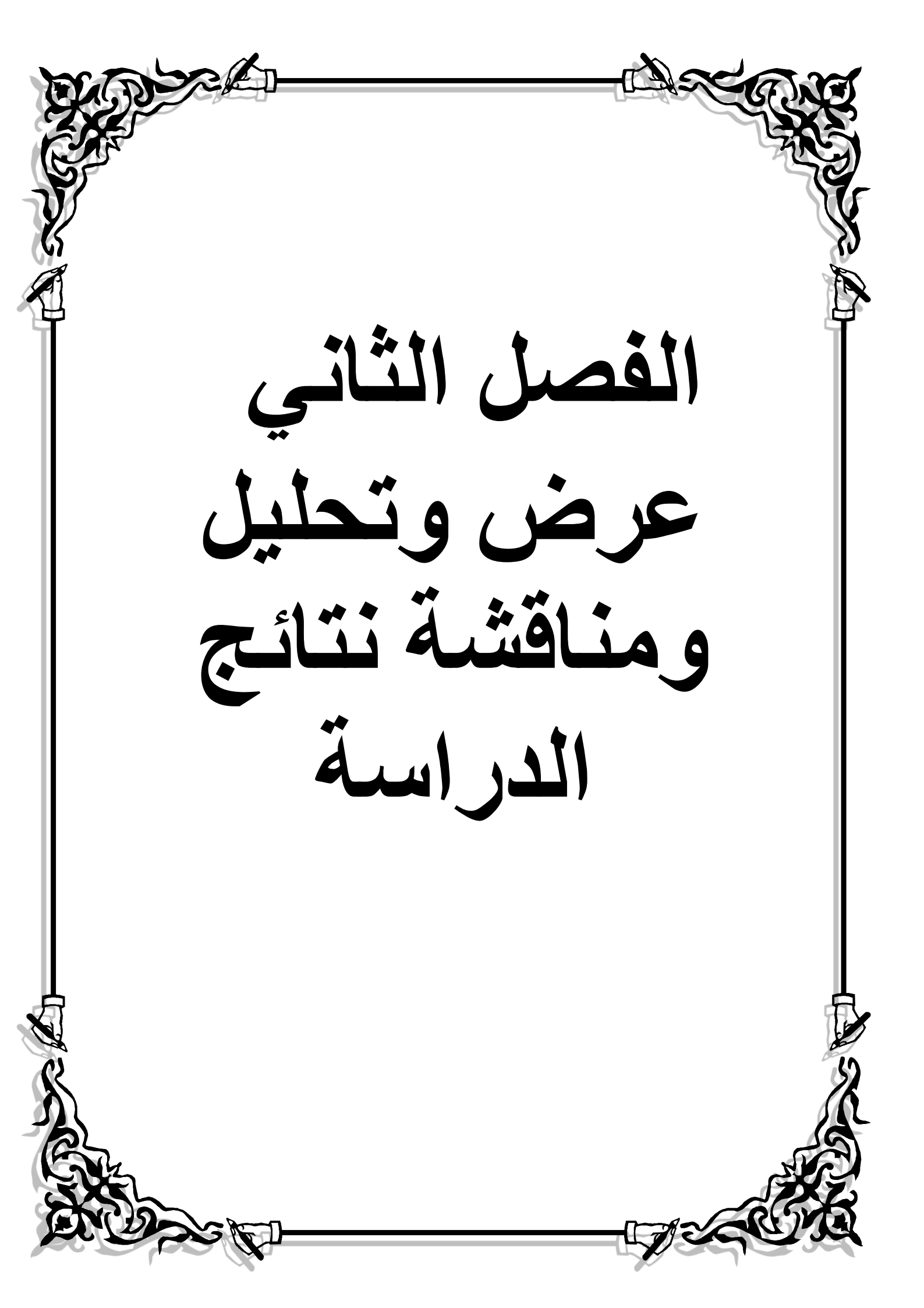
ت ن: عدد التكرارات النظرية المتوقعة.

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة": $\alpha = 0.05$

درجة الحرية: ن = ه - 1 حيث ه تمثل عدد الفئات.

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والمقابلة والوسائل الإحصائية والتي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.



الفصل الثاني
عرض وتحليل
ومناقشة نتائج
الدراسة

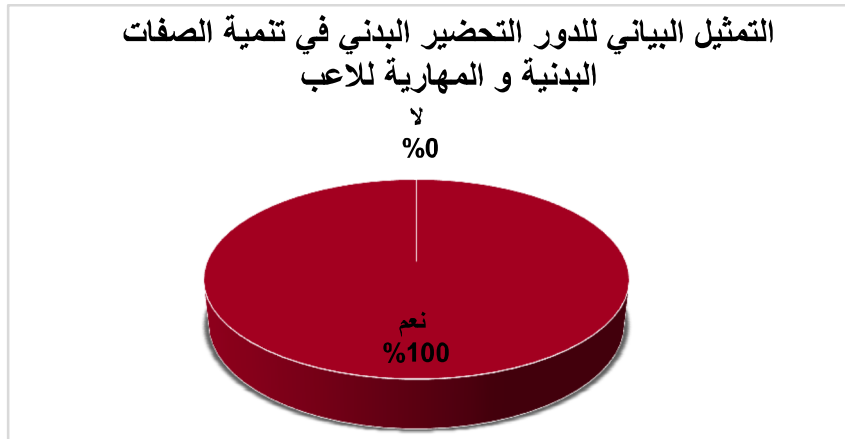
المحور الأول:

- الفرضية الجزئية الأولى: يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- السؤال رقم (01): هل للتحضير البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب ؟
- الهدف من السؤال: معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية.

الجدول رقم (1): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	05	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة 100% من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين. ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا² المجدولة (05) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين وهذا ما أكدته الدكتور عبد الله حسين اللامي في فصل الاعداد البدني والمهارى.

- السؤال رقم (02): هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين.

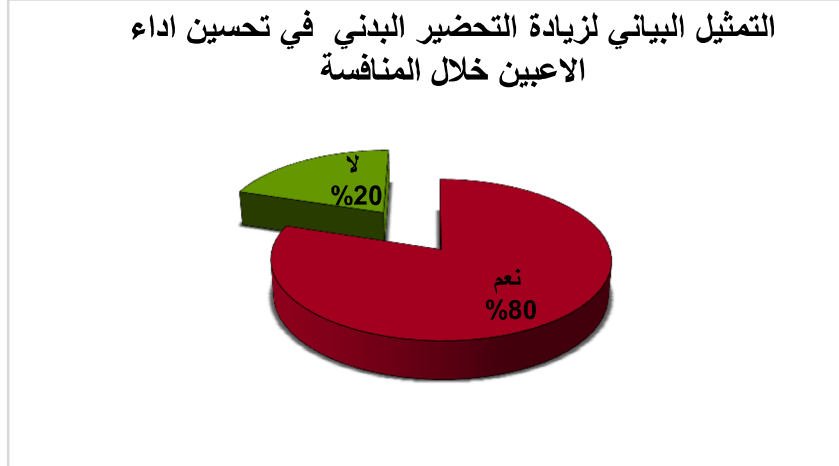
- عرض النتائج:

الجدول رقم (2): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (02).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	%20				

المجموع	05	%100
---------	----	------

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن الزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ونسبة 20% منهم تؤكد أنها لا تواجد لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة (1.8) أصغر من قيمة χ^2 الجدولة (3.84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



ومما سبق نرى أن المدربين يؤكدون أن لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

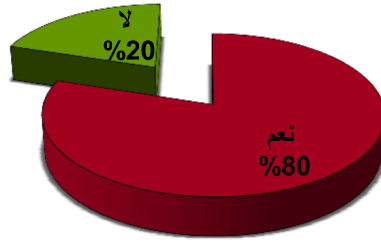
- السؤال رقم (03): بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: التعرف على تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (3): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (03).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	80%	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	20%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 80% من المدربين يرون أن الزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. ونسبة (20%) تؤكد أنها لا تواجد لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. من خلال الجدول السابق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (1.8) أقل من قيمة χ^2 الجدولة (3.84)، وعليه فإنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

التمثيل البياني لتنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يرون لزيادة فعالية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وهذا ما أكده الدكتور أسامة كامل راتب في فصل الأداء الرياضي.

- السؤال رقم (04): هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل تخصص حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية قبل المنافسة.
- عرض النتائج:

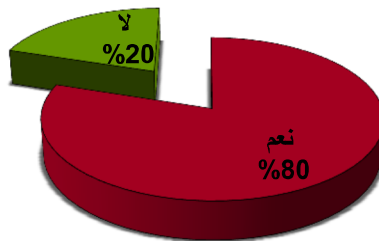
الجدول رقم (4): يبين نتائج إجابات المدربين الخاصة بالسؤال رقم (04).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	80%	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	20%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 80% يؤكدون بأنه لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة أما نسبت (20%)، يؤكدون عكس ذلك، وهذا في رأينا راجع إلى أن المدربين يركزون على تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين ويعتبرونها هي الطريقة المثلى في تحسين أداء اللاعبين.

ومن خلال الجدول السابق يتبين أن القيمة ك² المحسوبة (1.8) اقل من ك² الجدولة (3.84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.

التمثيل البياني لتخصيص حصص لتنمية الصفات البدنية اثناء التدريبات خلال المنافسة



مما سبق نرى أن الأغلبية الكبيرة للمدربين يرون بأن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- السؤال رقم (05): هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

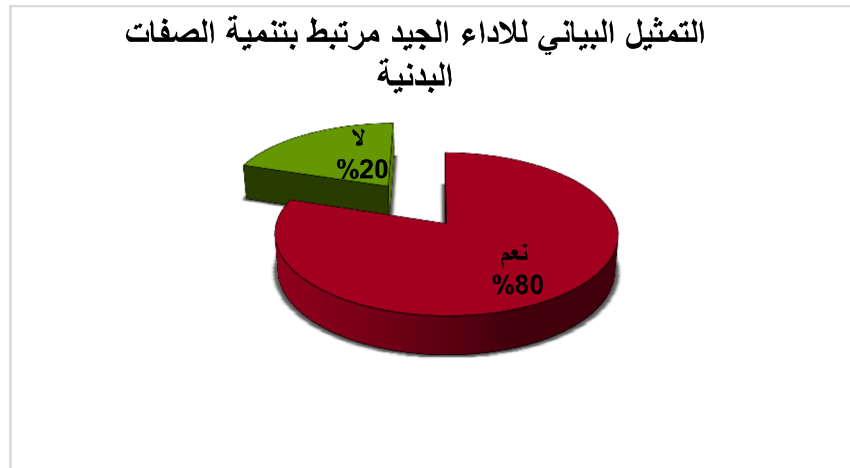
- الهدف من السؤال: معرفة هل يكون الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات.

- عرض النتائج:

الجدول رقم (5): يوضح لنا النتائج الخاصة بالسؤال رقم (05).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة %80 من المدربين أجابوا بنعم حول أن الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات البدنية ونسبة %20 من المدربين أجابوا بلا على أن ليس للأداء ارتباط بتنمية الصفات البدنية. ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (1.8) أكبر من قيمة كا² المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



ومن هنا نستنتج أن معظم المدربين يرون أن هناك ارتباط بين الأداء الجيد وتنمية الصفات البدنية.

- السؤال رقم (06): من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

- الهدف من السؤال: معرفة ما هي الصفة المهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

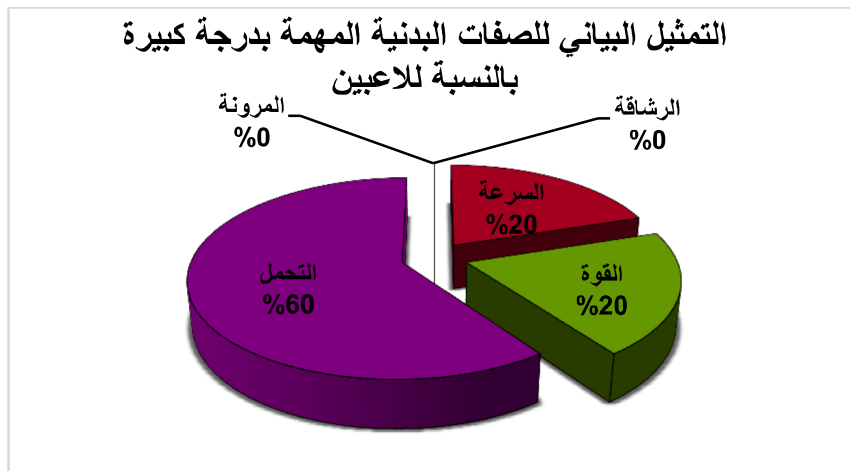
- عرض النتائج

الجدول رقم (6): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (06).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
السرعة	01	%20	6	9.49	0.05	4
القوة	01	%20				

				03	%60
				00	%00
				00	%00
				05	%100

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 20% يؤكدون أن السرعة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين ونسبة 20% يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين اما نسبة 60% من المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة ك² المحسوبة (6) أكبر من قيمة ك² الجدولة (9.49) أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 4.



مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة بالنسبة للاعبين والباقي كان رؤيهم بين أهمية السرعة والقوة للاعبين.

- السؤال رقم (07): هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية ؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل لتنوع طرق التدريب علاقة بتنمية وتطوير الصفات.
- عرض النتائج

الجدول رقم (7): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (07).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 100% من المدربين اجابوا بنعم أن التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة (5) أكبر من القيمة χ^2 لمجدولة (3.84) أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



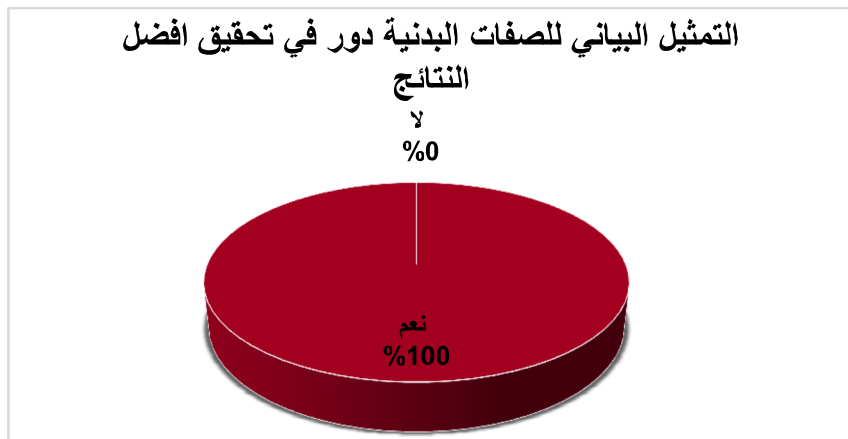
إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون اجابوا بنعم أن التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية .

- السؤال رقم (08): في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.
- عرض النتائج

الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	5	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 100% يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة (5) أكبر من قيمة χ^2 المجدولة (3.84) أي أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

- السؤال رقم (09): في رأيك هل الصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل للصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (9): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (09).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	5	3.84	0.05	1
لا	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (9) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور في تحقيق أفضل النتائج و20% يرون عكس ذلك.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن كا² المحسوبة (1.8) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3.81) أي أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور في تحقيق أفضل النتائج.

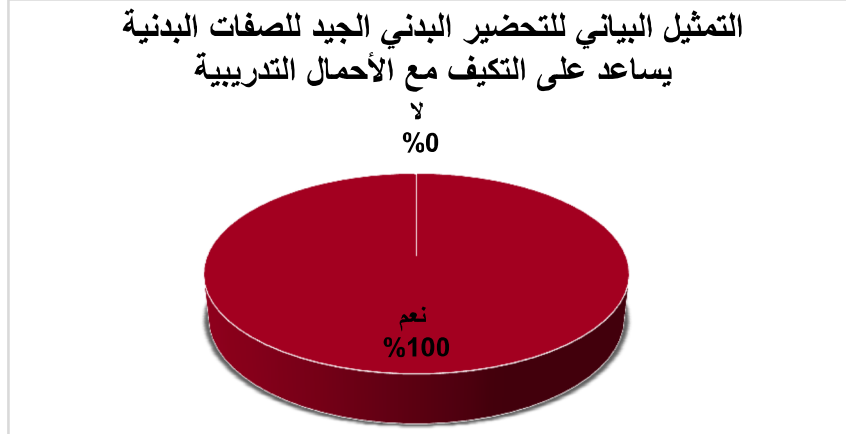
- السؤال رقم (10): هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الجدول رقم (10): يبين النسب المئوية لمستوى المدربين في المجال الرياضي

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				

المجموع	05	%100
---------	----	------

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 100% من يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال العالية. ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن χ^2 المحسوبة (05) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال العالية.

- السؤال رقم (11): هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارة يعد أحد عناصر مكونات التدريب؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارة يعد أحد عناصر مكونات التدريب.
- عرض النتائج

الجدول رقم (11): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (11).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (11) أن نسبة 100% من المدربين بالنسبة يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارة يعد أحد عناصر مكونات التدريب. ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (05) أكبر من χ^2 الجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن أغلبية يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب وهذا ما أكده الدكتور كمال جميل أربطي في فصل الاعداد البدني والمهاري في كرة اليد.

- السؤال رقم (12): هل عدم قدرة اللاعب على سرعة واكتساب واتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذا الصفات؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل عند عدم قدرة اللاعب على سرعة واكتساب وإتقان وأداء المهارات بالكرة أو بدونها يكون لها ارتباط بضعف أو افتقار لهذا الصفات.

الجدول رقم (12): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (12).

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (12) أن نسبة 100 % من المدربين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (05) أكبر من كا² المجدولة (3.84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب.

المحور الثاني:

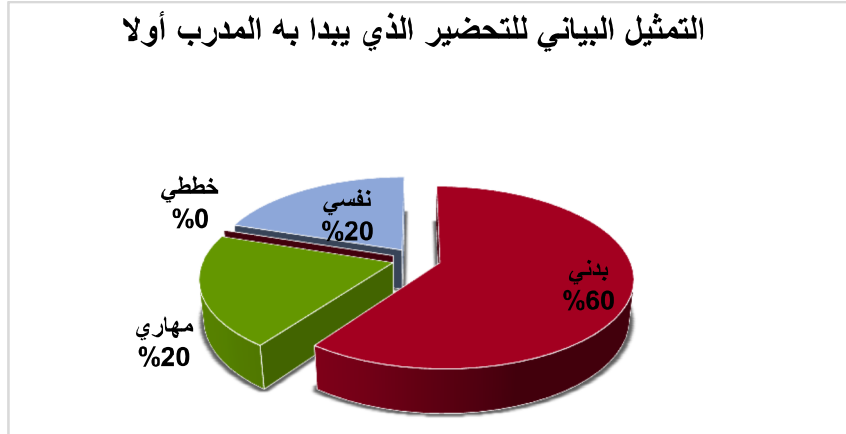
- الفرضية الجزئية الثانية:
- يساهم التحضير البدني التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- السؤال رقم (13): بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟

الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
بدني	03	60%	3.8	7.82	0.05	3
مهاري	01	20%				
خططي	00	00%				
نفسي	01	20%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 60% من المدربين يؤكدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير البدني و20% يؤكدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير المهاري اما نسبة 20% يؤكدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير النفسي.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) أي أنه جد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



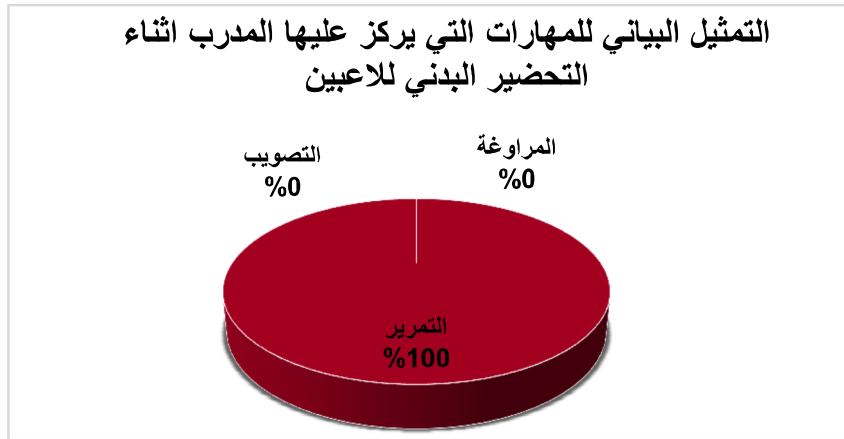
إذن نستنتج مما سبق أن كل اغلبية المدربين بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير البدني ومن ثم المهاري.

- السؤال رقم (14): ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين؟
- الهدف من السؤال: التعرف على المهارات التي يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني للاعبين.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (14): تبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (14).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التمرير	05	%100	10.04	5.99	0.05	2
المراوغة	00	%00				
التصويب	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني. او من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (10.04) أكبر من القيمة كا² الجدولة (5.99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 2.



وإذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني.

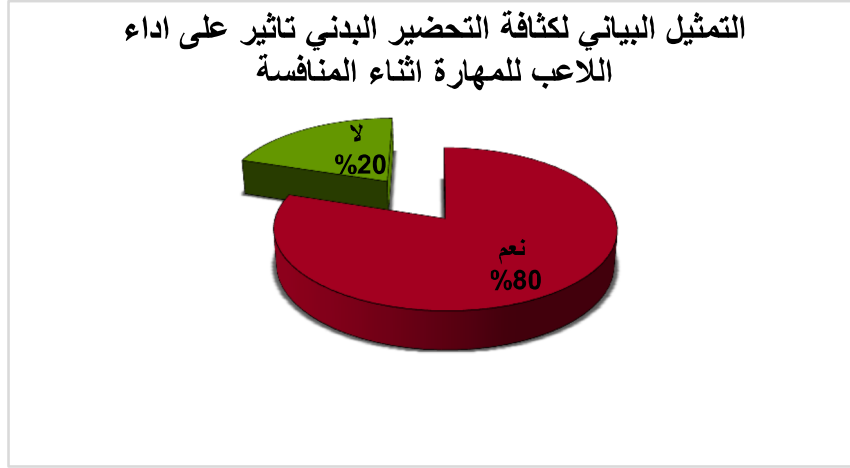
- السؤال رقم (15): هل لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة؟
- الهدف من السؤال: لتعرف هل تكون الكثافة التحضير البدني لها تأثير على اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (15): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (15).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 80% من يؤكدون بأن الكثافة التحضير البدني لها تأثير على أداء مهارته أثناء المنافسة و20% فيرون العكس.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا قيمة كا² المحسوبة (1.08) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3.84) ومنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذ نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني لها تأثير على أداء مهاراته أثناء المنافسة.

- السؤال رقم (16): هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة؟
- الهدف من السؤال التعرف هل يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.
- عرض النتائج

الجدول رقم (16): يوضح النتائج الخاصة بالسؤال رقم (16).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	80%	5	3.84	0.05	1
لا	01	20%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 100% يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84)، ومنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



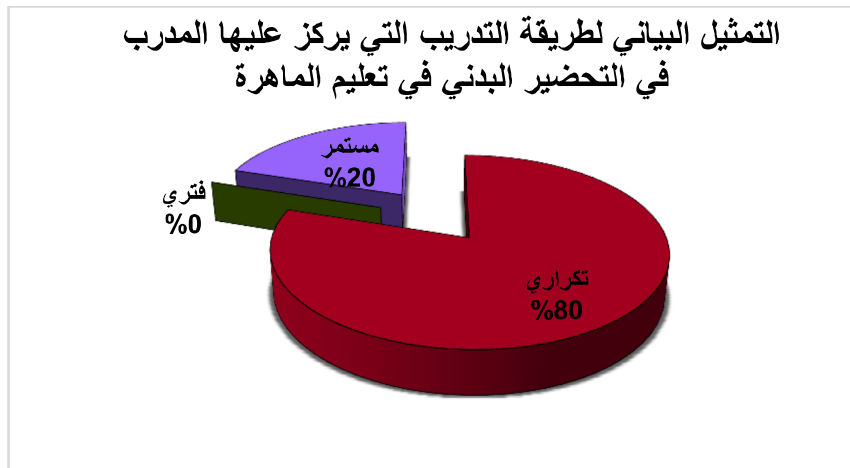
إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

- السؤال رقم (17): ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟
- الهدف من السؤال: معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب المهارات.
- عرض النتائج

الجدول رقم (17): يبين لنا نتائج إجابات المديرين على السؤال رقم (17).

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تكراري	04	%80	5.22	5.99	0.05	2
فتري	00	%00				
مستمر	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 80% من المديرين أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب التكراري 20% يركزون على طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارات. ومن خلال الجدول السابق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (5.22) اقل من قيمة كا² الجدولة (5.99)، وعليه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 02.



إذن نستنتج أن معظم المديرين أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب التكراري ومن ثم على طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارات.

- السؤال رقم (18): حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء الرياضي للاعب أثناء المنافسة؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل يمكن للتحضير البدني أن يؤثر على الأداء الرياضي للاعب أثناء المنافسة.
- عرض وتحليل النتائج:
- وكانت آراء المديرين كمايلي:
- التركيز داخل الملعب.
- اللياقة البدنية العالية.
- من خلال السرعة والحفة التي يكسبها اللاعب.

- اللاعب المحضر بدنيا يؤدي مهارته بكل سهولة.
- التحكم الجيد في المهارات.
- انطلاقاً من إجابات السابقة، نجد أن المدربين يؤكدون على أن التحضير البدني له تأثير على الأداء الرياضي فإنه يساعد على التركيز داخل الملعب، وأنه يحسن من اللياقة البدنية وكذلك من خلال التحضير البدني يسهل التحكم في المهارات.
- وفي رأينا هذا راجع، إلي اعتماد الجيد من طرف المدربين على التحضير البدني، وكذلك الخبرة من طرف المدربين، وكذلك أن التحضير البدني ينمي الصفات والمهارة ويساعد على القيام بالمهارات بشكل جيد.
- السؤال رقم (19): في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟
- الهدف من السؤال: التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (18): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (19).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 100% من المدربين يرون يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج.

ومن خلال الجدول أعلاه يتبين أن القيمة كا² المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا² المجدولة (3.84)، وعليه فإن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 1.



إذ نستنتج أن معظم المدربين يرون يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج وهذا ما أكدته د منيرة مرقص ميخائيل في فصل الاعداد البدني والمهاري في كرة اليد.

- السؤال رقم (20): في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد للاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في رياضة كرة القدم؟

– الهدف من السؤال: التعرف هل التحضير البدني يساعد اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في كرة القدم.

– عرض وتحليل النتائج: وكانت آراء المدربين كما يلي:

- يؤثر إيجابيا.
- يطور من الأداء المهاري للاعب.
- المرونة والخفة في القيام بهذه المهارات.
- يحسن ويطور الأداء الفني للاعب.
- لأداء المهارات بكل سهولة.

انطلاقا من إجابات السابقة، نجد أن المدربين يؤكدون على أن التحضير البدني يمكن أن يساعد في أداء المهارات أثناء المنافسة في كرة القدم، فهم يؤكدون على أن التحضير البدني هو تأثير إيجابي، كما يتطور الأداء المهاري ويساعد على المرونة والخفة في أداء المهارات، وكما أنه يطور الأداء الفني كما مقدرة اللاعب على أداء المهارات بكل سهولة.

وفي رأينا هذا راجع، إلى أن المدرب يخصص حصص إضافية لتعليم المهارات والتركيز الجيد على التحضير البدني الجيد، والتنوع في طرق التدريب من طرف المدرب التي تساعد على زيادة فعالية التحضير البدني والمهاري في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

المحور الثالث:

- يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.
- السؤال رقم (21): في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: لمعرفة هل للتحضير البدني استجابة لتطوير الجانب الخططي.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (19): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (21).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة %100 من يؤكدون أن التحضير البدني له دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة.

ومن خلال الجدول السابق يتبين أن القيمة كا² المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا² المجدولة، وعليه فإنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

التمثيل البياني للتحضير البدني والمهاري دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة



ومما سبق نستنتج أن اغلبية المدربين يرون ضرورة دور التحضير البدني في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة.

- السؤال رقم (22): هل عند اعتمادكم على بناء خطة تدريبه تراعي الجانب البدني والجانب المهاري للاعب؟
- الهدف من السؤال: لمعرفة هل عند اعتماد المدربين على أي خطة فأهم يرعون الجانب البدني والمهاري.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (22).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أن عند اعتمادهم على أي خطة فأهم يراعون الجانب البدني والمهاري.

ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) وعليه فإنه هناك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن عند اعتمادهم على أي خطة فأهم يراعون الجانب البدني والمهاري.

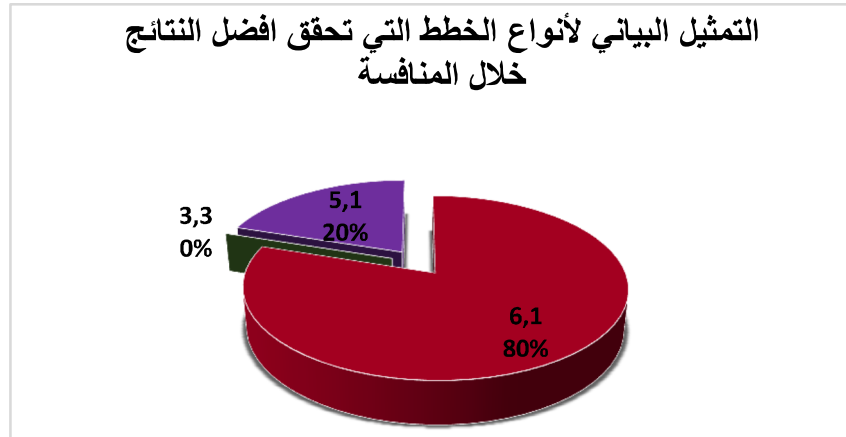
- السؤال رقم (23): ماهي أنواع الخطط التي تحقق لكم أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة نوع الخطة التي تحقق أفضل النتائج أثناء المباريات.
- عرض النتائج

الجدول رقم (21): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (23)

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
4.4.2	04	%80	5.22	5.99	0.05	2
5.4.1	00	%00				
4.3.3	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن بأن الخطة التي يعتمدون عليها أكثر هي 4.4.2، (20%) يرون بأن الخطة المعتمد عليها هي 4.3.3

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة χ^2 المحسوبة (5.22) اقل من قيمة χ^2 الجدولة (5.99)، وعليه فإنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية 2.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يؤكدون أن بأن الخطة التي يعتمدون عليها أكثر هي 4.4.2.

- السؤال الرقم (24): هل للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟
- هدف من السؤال: معرفة هل للتحضير البدني لهو علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.
- عرض النتائج

الجدول رقم (22): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (24).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	5	3.84	0.05	1
لا	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (23) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة أم نسبة (20%) يرون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة. من خلال ما سبق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (1.8) اقل من قيمة χ^2 الجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين بوداود يكودون أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة وهذا ما يؤكد د عبد اليامين في فصل الاعداد البدني والمهاري.

- السؤال رقم (25): هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- هدف من السؤال: معرفة هل يمكن المدرب أن يلاحظ استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة.
- عرض النتائج

الجدول رقم (23): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (25).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (24) أن نسبة 100% من المدربين انه يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (5) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



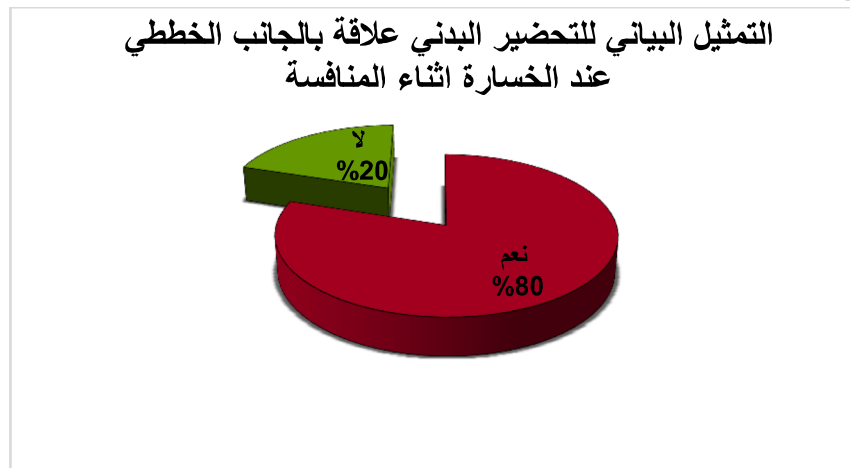
إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

- السؤال رقم (26): هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- هدف من السؤال: معرفة هل عند خروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخططي.
- عرض النتائج

الجدول رقم (24): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (26).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	04	%80	1.8	3.84	0.05	1
لا	01	%20				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (25) أن نسبة 80% من المدربين يرون بانه عند خروج اللاعب الاضطراري فإنه يؤثر على الجانب الخططي أثناء المنافسة اما 20% منهم يرون عكس ذلك. من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (1.8) اقل من قيمة كا² الجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01. التمثيل البياني للخروج الاضطراري للاعب يؤثرعلى الجانب الخططي أثناء المنافسة



إذن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يرون بانه عند خروج اللاعب الاضطراري فإنه يؤثر على الجانب الخططي أثناء المنافسة.

- السؤال رقم (27): هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل يهتم المدرب بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء وضع الخطة.
- عرض النتائج

الجدول رقم (25): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (27).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (26) أن نسبة 100% من المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة التدريبية بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (12.8) أكبر من قيمة χ^2 الجدولة (3.84)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة التدريبية بالحالة النفسية والفزيولوجية والعقلية للاعب.

- السؤال رقم (28): هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة، لها تأثير على نتائج الفريق؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل عند عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير على نتائج الفريق.
- عرض النتائج:

الجدول رقم (26): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	100%	1.8	3.84	0.05	1
لا	00	00%				
المجموع	05	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول (27) أن نسبة 100% من يرون أن استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (1.8) اقل من قيمة χ^2 الجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق.

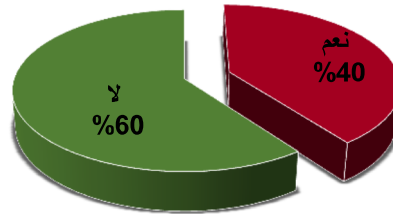
- سؤال رقم (29): هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها قبل المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل يحقق المدرب الفوز من خلال الخطة التي يسطرها قبل المنافسة.
- عرض النتائج

الجدول رقم (27): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (29).

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	02	%40	0.27	3.84	0.05	1
لا	03	%60				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (28) أن نسبة 40% من المدربين يحققون الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة اما 60% يرون انه لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة.
من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (0.27) اقل من قيمة كا² المجدولة (3.84)، وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.

التمثيل البياني لتحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعها المدرب قبل المنافسة



إذن نستنتج أن معظم أغلبية يرون انه لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة.

- السؤال رقم (30): هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريبات و المباريات
- عرض النتائج:

الجدول رقم (28): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (30).

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5.61	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول (29) أن نسبة 100% من المدربين يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا المحسوبة (5.61) أكبر من قيمة كاة الجدولة (3.84)، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01.



اذن نستنتج أن أغلبية المدربين يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد خلال التدريبات والمنافسة.

مناقشة نتائج الدراسة :

1- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالتالي :

1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية ، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12)، وكنموذج لذلك هذا ما أكدته المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) بنسبة (100%)، فأكدوا أن التحضير البدني له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامجهم.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.

- أدراك المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
- سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة اليد.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية).

1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (20) إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (19)، التي أكدوا فيها على أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فإنه يحقق أفضل النتائج، وهذا بنسبة 100 %، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقاً في هذه الفرضية ،

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني الذي يساعد على الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.

- اعتبار أن التحضير البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد على تأدية المهارات.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية).

1-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30)، وكنموذج لذلك ما التمسناه خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (21) بنسبة (100%)، التي أكدوا فيها أن للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (24) حيث أكدوا فيه أن للتحضير البدني علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني الذي يساعد على الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات.

- اعتبار أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي لدي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية).

خلاصة الاستبيان:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن الفعالية التحضير البدني تؤثر على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني لدورها يساهم في تحسين المهارات لدي اللاعبين أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى نتائج توحى بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية . ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- 2- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- 3- يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

خلاصة المقابلة:

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج المقابلة وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن التحضير البدني فعال وتأثيره على الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ومهاريا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني ت لدورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة ووصفهم علاقة التحضير البدني بالمهاري بالتكاملية وتأثرهما ببعضهما سلبا أو إيجابا على حسب كيفية وطريقة تحضير كل جانب. وكذلك تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات من خلال تسطير برنامج تدريبي وإتباع الطرق اللازمة كحخص تقييمية مثلا لتنميتها وتطويرها والتأكيد على ضرورة إتباعها وتطبيقها المقنن سواء لتقييم وتقدير مستوى اللاعب وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا. ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي تصل إلى حوالي 80 بالمائة والباقي يعود إلى القدرات الفردية لكل لاعب أثناء المنافسة الرياضية واستحالة الوصول إلى استجابة خطوية او التطرق لأعدادها دون إعداد بدني ومهاري.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا الاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى نتائج توحى بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية . ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- 2- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- 3- يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني والأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني والمهاري أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية والمهارية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي بكل النواحي التي يتميز بها، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه التعريف بهذه اللعبة واعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها وكذلك المنافسة الرياضية حيث تعتبر هي المرحلة المهمة بالنسبة إلى اللاعبين.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني ، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني ، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت. وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

اقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية للبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني و الأداء الرياضي . وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين والتي نأمل أن تكون بنائه مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- 2- التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلى نتائج جيدة.
- 3- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- 4- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني و المهاري التي تتمشي مع اللاعبين .

- 5- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني و المهاري مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- 6- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- 7- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 8- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .
- 9- الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي .
- 10- المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي.
- 11- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية و المهارة المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- 12- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني و المهاري هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 13- اعتبار الجانب البدني و المهاري عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- 14- زيادة فاعلية التحضير البدني و المهاري لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة و ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية و المهارة المختلفة.
- 15- اعتبار أن الصفات البدنية و المهارة ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.



قائمة
المصادر
والمراجع

المراجع باللغة العربية:

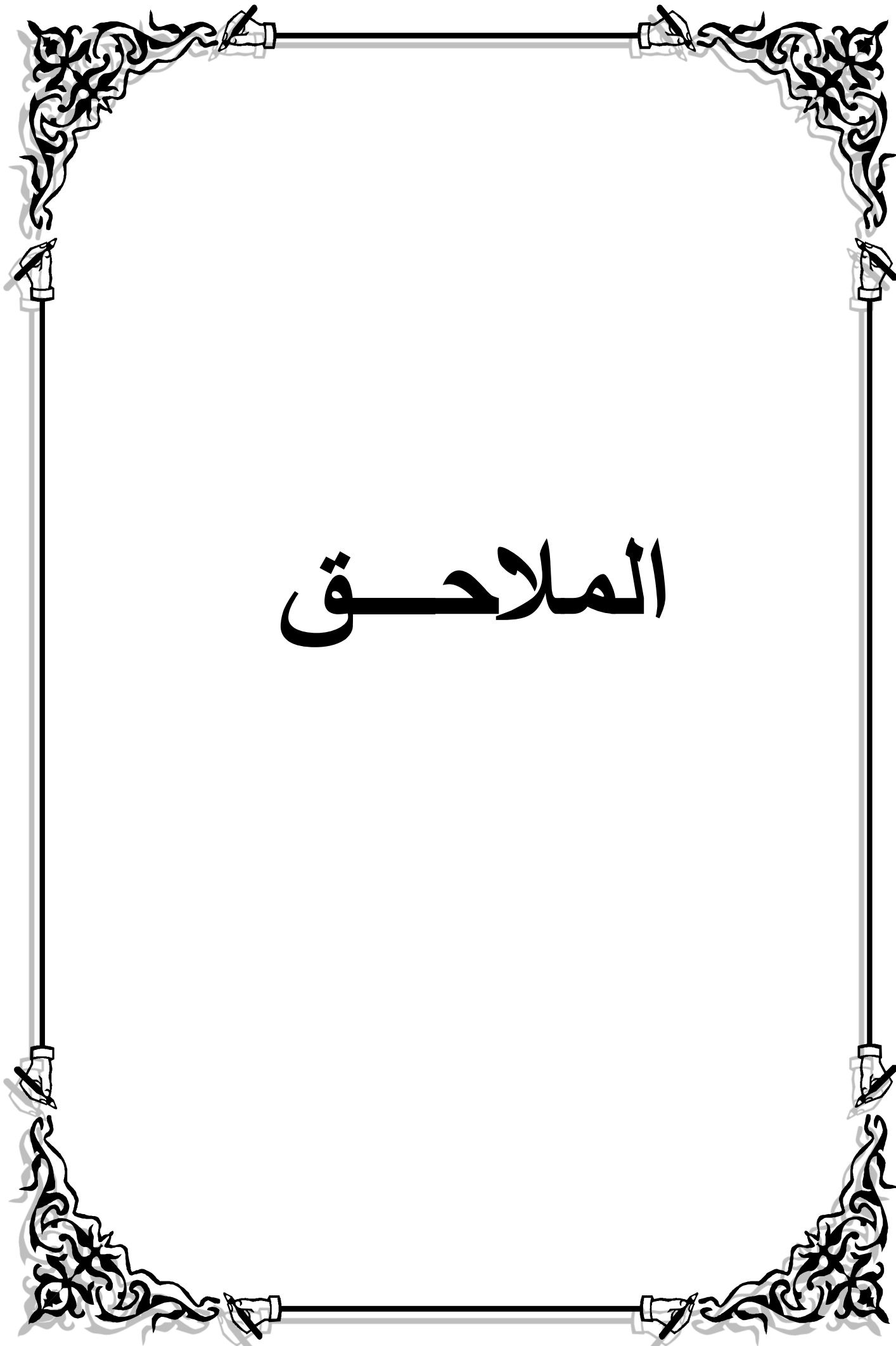
1. دار الفكر العربي 4.كرة اليد للجميع ط.(1994). ج. م ابراهيم.
2. دار الوفاء للطباعة والنشر: الاسكندرية والضوابط القانونية. (2004). م من إبراهيم.
3. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية مرجع سابق (s.d). م. من إبراهيم.
4. دار الكتاب للطباعة والنشر: بغداد-الموصل كرة القدم. (1987). اس اخرون.
5. دار الفكر العربي: مصر بكرة القدم بين النظرية والتطبيق. (1989). J ط اخرون.
6. كرة القدم بين النظرية والتطبيق مرجع سابق (s.d). ١. ط آخرون.
7. دار الفكر مصر. اسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. (1998). 1. 1. الباسطي.
8. المركز العربي للنشر مصر 1. المهوبة الرياضية والابداع الحركي ط.(2004). ا.ي الحلوي.
9. دار الفكر العربي. الممارسة التطبيقية لكرة اليد. (1971). ع. ك الحميد.
10. المجلس الوطني للفنون والادارة: الكويت الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعارف. (1996). ١. ١. الخولي.
11. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. (1995). م.ب. ع الذنبيات.
12. كلية التربية الكويت مناهج البحث التربوي ط.(2000). ص. ب الرشدي.
13. الجامعة الاردنية: الاردن 2.التدريب الرياضي للقرن الواحدة العشرين ط.(2004). ي. ك الريفى.
14. بغداد. طرق الاحصاء في التربية البدنية الرياضية طب. (1977). ص. ع. ع السمراي.
15. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية مرجع سابق (s.d). ف. ع. م الشاطى.
16. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية مرجع سابق (s.d). و - ع. م الشاطى.
17. . دار الفكر العربي: مصر. 1 التدريب الرياضي ط.(1997). ١. ١. الفتاح.
18. دار التفكير: بيروت الأعداد النفسي للرياضيين. (1991). م. ع الكاشف.
19. جامعة بغداد: العراق. التدريب في مجال التربية الرياضية. (1994). ر. ب الله.
20. (1992مارس 18). ١. م الوطنية
21. ديوان: الجزائر مناهج البحث العلمي في علوم وتقنين النشاط البدني والرياضي. (2010). ع. ب اليمين.
22. المطبوعات الجامعية
23. مركز الكتاب للنشر مصر الاجتماع الرياضي. (2001). ع. إباهى.
24. دار الفكر العربي كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس. (1978). ا - ج. اتيواندرت.
25. <http://dr-mohamed-abd-elnaby.spaces.live.com> - ترجمة ملكة ابيض. منهجية البحث العلمي. (s.d). م جيدر
26. المهارات الحركية الفنية ومراقبة مستوى (الجزء الثاني) رباعية كرة اليد الحديثة. (2002). م. ع. ك حسانين، الاداء
27. دار الفكر العربي: مصر التدريب الدائري. (1984). م.د.ك حسانين
28. دار الفكر العربي. القياس في كرة اليد. (1980). م - ع. ك حسانين
29. دار الفكر العربي: الاسكندرية اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. (1997). و - ع. ك حسانين.
30. دار الفكر العبي بقيادة. تطبيق. التدريب الرياضي الحديث تخطيط. (1998). ١. م حماد.
31. مركز الكتاب للنشر: القاهرة تطبيقات الادارة الرياضية. (1999). ١. م حماد.

32. دار الفكر العربي: القاهرة. التدريب الرياضي الحديث. (2001). م. حماد.
33. جامعة الموصل العراق. موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضة. (1989) م. ر. حماد خريبط.
34. دار وائل للنشر: عمان. مبادئ التربية الرياضي ط. (2005). و-ح. م. خواجا.
35. دار الفكر العربي: القاهرة. 2 علم النفس الرياضي ط. (1997). ك. راتب.
36. دار الفكر العربي مصر - القاهرة تدريب المهارات النفسية. (2000). ك. راتب.
37. دار الفكر العربي: مصر - القاهرة تدريب المهارات النفسية. (2000). ك. راتب.
38. دار الفكر العربي: مصر - القاهرة. (التطبيقات. التفهيم) علم النفس الرياضية. (2000). ك. ا. راتب.
39. مرجع سابق (احتراق الرياضي التدريب) قلق المنافسة. (s.d). ك. راتب.
40. دار الفكر العربي: مصر - القاهرة. (المفاهيم والتطبيقات علم نفس الرياضة. (1997). ا. ك. راتب.
41. دار الصفاء بمصر اختبارات الأداء الحركي. (1990). م. ح. م. رضوان.
42. دار الفكر العربي: القاهرة الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي. (1987) ن. ح. م. رضوان.
43. دار الفكر العربي: القاهرة الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. (1987) من. ح. م. رضوان.
44. مرجع سابق. (s.d). ن. ح. م. رضوان.
45. دار الفكر العربي: القاهرة. مقدمة في التقويم والتربية الرياضية. (1992). ن. م. رضوان.
46. دار البحار: لبنان - بيروت كرة اليد الشعبية. (1988). م. رفعت.
47. دار الهدى: الجزائر مليلة 1. مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ط. (2007). ر. زرواتي.
48. دار المعارف القاهرة والاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضة. (1980). ا. ا. سلامة.
49. دار طيبة: السعودية - مكة المكرمة منهج التربية النبوية للطفل. (s.d) من. م. سلامة سويد.
50. دار الفكر العربي: مصر. فيسيولوجيا التدريب الرياضي. (1994). ا. - ا. شعلان.
51. دار النهضة العربية: مصر. خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. (1965). م. عادل.
52. مكتبة ومطبعة الإشعاع: الاسكندرية. الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب في كرة اليد. (2001). ا. ح. عبده.
53. الفنية مرجع سابق "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية". (s.d). ح. م. علاوي.
54. بدون طبعة: مصر وعلم النفس الرياضي. (1985). ح. م. علاوي.
55. دار المعارف مصر - القاهرة. سيكولوجية التدريب والمنافسات. (1987). ح. م. علاوي.
56. دار المعارف مصر - القاهرة. سيكولوجية التدريب والمنافسات. (1987). ح. م. علاوي.
57. دار المعارف مصر. علم التدريب الرياضي. (1994). ح. م. علاوي.
58. دار الفكر العربي بمصر القاهرة. "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية". (2002). ح. م. علاوي.
59. علم النفس التدريب والمنافسة مرجع سابق. (s.d). ح. م. علاوي.
60. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية مرجع سابق. (s.d). ح. م. علاوي.
61. المكتبة المتحدة. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. (1992). ع. ع. علي.
62. دار الفكر العربي: مصر سيكولوجية التربية البدنية والرياضة. (1995). ع. م. عنان.
63. دار الشروق: لبنان بيروت. (1997). قاموس المجدد في اللغة والاعلام.
64. عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي اثناء المنافسة مرجع سابق. (s.d). ع. م. ف. قلال.

65. عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على الأداء الرياضي اثناء المنافسة مرجع سابق. (s.d). ع-م. ف قلال.
66. جالي. عامل الضغط النفسي وانعكاسه على الأداء الرياضي اثناء المنافسة. (مذكرة ماجستير). ع-م. ف قلال.
67. معهد علوم وتقنيات البدنية والرياضية: الجزائر - براهيم.
68. دار الكتب للطباعة والنشر: جامعة الموصل - بغداد. علم الحركة والتعلم الحركي. (1989). ومحجوب.
69. دار المعارف الجامعية: مصر - الاسكندرية 3. علم الاجتماع والنهج العلمي ط. (1986). ع. م محمد.
70. دار الفكر العربي: مصر. الاسس العلمية في تدريب كرة اليد. (1988). م. ح مختار.
71. دار الفكر العربي. الاسس العلمية في تدريب كرة اليد. (1988). م. ح مختار.
72. دار الفكر العربي: مصر. الأسس العلمية في التدريب. (1998). م. ح مختار.
73. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق. (s.d). م. ح مختار.
74. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق. (s.d). م. ح مختار.
75. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق (s.d). م. ح مختار.
76. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم مرجع سابق. (s.d). م. ح مختار.
77. منشأة المعارف: الاسكندرية مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. (بدون سنة). و- ا. ح مرسللي.
78. (مذكرة ماستر غير منشورة) دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين. (2004-2005). د- . ع معمر.
79. معهد التربية البدنية والرياضية: سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
80. (مذكرة ماجستير) علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القيم الوطني لكرة القدم. (2006/2007). ك مقاق.
81. سيدي عبد الله الجزائر. (غير منشورة)
82. قانون. خطط. حرس المرمى. مهارات كرة اليد تاريخ. (2000). م. م ميخائيل.
83. مطبعة جامعة الموصل بغداد كرة اليد وعناصرها الأساسية. (1989). م. ث ناجي.
84. دار الكتب العلمية موسوعة الالعاب الرياضية. (1993). ج ناصف.
85. دار الكتب العلمية موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة. (1993). ج نصيف.
86. دالي براهيم بوزارة التربية الوطنية للتربية البدنية. تاريخ كرة اليد. (88-99). ب. ا نعمان.

- 1- Akramov. (1985). Sélection et préparation des jeunes handballeurs. paris.
- 2- B-alderman. R. (s.d.). Manuel de Psychologie du sportif opcit.
- 3- B-alerman. R. (s.d.). Manuel de Phycologie du sport Edition vigot. Paris.
- 4- Bayer. C. (1995). Formation des joueurs. paris : ED vigot.
- 5- Bernard. T. (1990). préparation et entrainement du footballeur. paris : amphora.
- 6- B-LEVEQUE, J. (1987). la préparation physique. paris : ed amphora.
- 7- Delandesheever. (1976). Introduction a la recherché éducation. EDA.collin bouviller. paris.
- 8- Dornhof. M. h. (1993). l'education physique et sportif. OPU : ALGER.
- 9- Dornhof. M. h. (s.d.). l'éducation physique et sportif OPU.opcit.
- 10- Herstkailer. (1989). le hand ball de l'apprentissag a la composition. paris : ED vigot.
- 11- [http : //www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm](http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm). (s.d.).
- 12- Jurgenweiécle. (1997). Manuel d'entrainement edition-4. paris.
- 13- Matviev. (1997). Psychologies sportive. France : vigot.
- 14- najem. A. (1998). lentrenmant sportif. edition A.A.C.batna.alger.
- 15- P-swienbreg.d.gould-. (1997). Psychologie du sport de l'activité Phsique. France : vigot.
- 16- R.teman.jsimon. (1991). handball performanc. paris : Edition amphora.
- 17- taelman. R. (1990). football technique nuovelle d'entrainement edition amphore. paris.
- 18- taelman. R. (s.d.). football technique noubelle d'entrainement OPTIC.
- 19- weinek, J. (1986). manuel d'entrainement Edition vigot. paris.

الملاحق



جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

إستمارة إستبيان

موجهة الى المدربين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تحضير بدني تحت عنوان "دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية" فئة أواسط" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الدكتورة:

مداني

إعداد الطالبين:

مخدي محمد

مخدي محمد

السنة الجامعية: 2020/2019

المحور الأول: يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

1- هل للتحضير البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب؟

نعم لا

2- هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟

نعم لا

3- دور في تحسين بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية والمهارية أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

4- هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية؟

نعم لا

5- هل الأداء الجيد مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية؟

نعم لا

6- من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

الرشاقة السرعة القوة التحمل المرونة

7- هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية؟

نعم لا

8- في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم لا

9- في رأيك هل الصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم لا

10- هل التحضير البدني الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم لا

11- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب

نعم لا

إذ كان الجواب بنعم لماذا:

12- هل عدم قدرة اللاعب على سرعة واكتساب وأتقان وأداء المهارية الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات؟

نعم لا

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني والمهاري التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

1- بصفتك كمدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟

مهاري بدني خطي نفسي

2- ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين؟

المراوغة التصويب التمرير

3- هل لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة؟

نعم لا

4- هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة؟

نعم لا

5- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟

تكراري فكري مستمر

6- حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة؟

.....

7- في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

نعم لا

8- في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد للاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة في رياضة كرة اليد؟

.....

المحور الثالث: يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية.

1- في رأيك هل التحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

2- هل عند اعتمادكم على بناء خطة تدريبه تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري للاعب؟

نعم لا

3- ماهي أنواع الخطط التي تحقق لكم أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية؟

6.0 5.1 3.3

4- هل للتحضير البدني علاقة بالجانب الخطي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

5- هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

6- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

7- هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

8- هل تري عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة، لها تأثير على نتائج الفريق؟

نعم لا

9- هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتوها قبل المنافسة الرياضية؟

نعم لا

10- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم لا

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

الفرضية الأولى:

1. ما هي أهم الإعدادات التي تركز عليها لتطوير الصفات البدنية للاعب أثناء التحضير البدني؟
2. هل تعد برنامج خاص أثناء التحضير البدني؟
3. كيف ساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
4. يمكن للتحضير البدني التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضية الثانية:

1. ما مدى تأثير التحضير البدني على التحكم في أداء اللاعب للمهارات أثناء المنافسة؟
 2. هل يؤثر التحضير البدني على التحكم الجيد في أداء معينة او كل المهارات التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة؟
 3. هل هناك علاقة مباشرة للتحضير البدني مع التحكم في أداء المهارة أثناء المنافسة وكيف تكون تلك العلاقة؟
- يساعد التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضية الثالثة:

1. هل تقوم بإجراء حصص خاصة للتحضير البدني تقيما فيها مدى استجابة اللاعب خطيا؟
2. هل يمكنك الوصول إلى استجابة خطية جيدة دون تحضير بدني ومهاري؟
3. ما هي نسبة تأثير التحضير البدني والمهاري على تحضير واستجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة؟

ملخص الدراسة

ولقد كان ملخص دراستنا كالاتي

عنوان الدراسة:

دور التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة الرياضية. دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الولائي لولاية الشلف صنف أوسط

والهدف من الدراسة كان:

معرفة مدى فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

مشكلة الدراسة:

- هل للتحضير البدني دور على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة؟

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟

- هل يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهارة أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟

- يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

إجراءات الدراسة:

العينة: عينة مقصودة وكانت متكونة من 05 مدربين من فرق القسم الولائي لولاية عين الدفلى صنف اواسط

المجال المكاني الزمني

مدربين ولاية عين الدفلى، بلدية بوراشد وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من شهر جانفي 2020 إلى غاية شهر مارس 2020.

المنهج المتبع:

استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث:

- استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.
- استمارة اسئلة مقابلة موجهة إلى المدربين ومؤطرين الفريق شفوية مكتوبة وموجهة.

النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة.
- الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- زيادة فاعلية التحضير البدني والمهاري لما له دور في الأداء العام لدي للاعبين خلال فترة المنافسة.
- الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين
- الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

الاقتراحات:

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية والمهارية يؤدي إلى أفضل النتائج وتحسين الأداء الرياضي.
- التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلى نتائج جيدة.
- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.