



جامعة الجيلاي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر في شعبة تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع:

دور التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم

خلال المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول رابطة البلدية -صنف أكابر-

تحت إشراف :

د. سلامي سيد علي

من إعداد الطالبين:

➤ روان يوسف

➤ عتابي أيمن

شكر و عرفان

نحمد الله عز و جل الذي وفقنا في إتمام هذه المذكرة

فالحمد لله حمدا كثيرا

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ " سلامي سيد علي "

على كل ما قدمه لنا

من توجيهات و معلومات قيمة ساهمت في إثراء

موضوع دراستنا في جوانبه المختلفة .

إهداء

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات فإنه ينسب الفضل كله و الكمال
و الصلاة و السلام على محمد عليه أفضل الصلاة و أزكى التسليم
أهدي عملي هذا إلى كل من أحبهم في الله يتوق القلب ليخاطب من شذى بذكرهما
اللسان و قال عليهما الرحمن:

" و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا إما يبلغن عندك الكبر
أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف و لا تنهرهما و قل لهما قولا
كريما " سورة الإسراء الآية 23.

إلى الوالدة الكريمة أرجوا من المولى عز و جل الشفاء العاجل .
إلى الوالد الكريم رحمه الله .

و إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع
إلى كل هؤلاء أقول طبتم و طاب ممشاكم

روان يوسف

إهداء

إلى من أفضلها على نفسي و لم تدخر جهدا في إسعادي أمي الحبيبة
و صاحب الوجه الطيب الذي لم ييخل علي طيلة حياته والذي العزيز
و إلى كل عائلة عتابي
و جميع من وقفوا بجواري و ساعدوني بكل ما يملكون .

عتابي أيمن

ملخص:

ملخص:

لقد أجرينا هذه الدراسة التي كانت تحت عنوان دور التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الاول رابطة البلدية - صنف أكابر -

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهو منهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته

بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان، وقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من ديسمبر 2021 بالنسبة للجانب النظري إلى أواخر فيفري 2022، ثم انطلقنا في الجانب التطبيقي الذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من أوائل مارس 2021 إلى أوائل ماي 2022، وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيانات وجمعها وتحليل النتائج المتحصل عليها بإستعمال الطرق الإحصائية المناسبة و قد ركزنا دراستنا على فرق : أولمبي سيدي لخضر ، شباب العطاف ، الشباب الرياضي سيدي لخضر ، امل المدينة ، إتحاد الشارف ، مولودية حاسي بجبج ، مولودية واد العلايق ، مولودية بورقيقة ، نجم بوسماعيل ،مولودية اللداموس ، سبورتينغ البلدية ، إتحاد سبت عزيز

الكلمات المفتاحية: التحضير بدني؛ كرة القدم ؛ المنافسة الرياضية ؛ الجهوي الأول ؛ صنف أكابر .

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	كلمة شكر الاهداء الفهرس قائمة الجداول قائمة الاشكال
	الجانب التمهيدي
02	مقدمة
04	1- الاشكالية
05	2- تحديد الفرضيات
06	3- اهداف البحث
06	4- اهمية البحث
06	5- اسباب اختيار الموضوع
07	6- تحديد المصطلحات
07	7- الدراسات السابقة
	الباب الاول: الجانب النظري
48-14	الفصل الاول: التحضير البدني و التخطيط للمنافسة
14	تمهيد
15	1-التحضير البدني
15	1-1-لمحة عن التحضير البدني
15	1-2-تعريف التحضير البدني
16	1-3- مدة وأهمية التحضير البدني
17	1-4- أقسام التحضير البدني
21	2-الصفات البدنية
21	2-1-تعريف اللياقة البدنية
21	2-2- مكونات اللياقة البدنية
32	2-3- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية
34	3- تخطيط التدريب الرياضي في كرة القدم

فهرس المحتويات

34	1-3- مفهوم وخصائص تخطيط التدريب الرياضي
35	2-3- فوائد التخطيط الرياضي
36	3-3- أنواع التخطيط الرياضي
40	4- المنافسات الرياضية
40	1-4- مفهوم المنافسة الرياضية
42	2-4- أنواع المنافسات الرياضية
42	3-4- أهمية المنافسة
43	4-4- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
44	5- التحضير البدني والمنافسة
46	خلاصة
73-48	الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم
48	تمهيد
49	1- مفهوم الأداء
50	2- أنواع الأداء
51	3- العوامل المساهمة في الأداء
54	4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي
54	5- سلوك الأداء الرياضي
55	6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
55	7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
56	8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
56	9- تطوير أهداف التحدي
57	10- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
58	11- نبذة تاريخية عن كرة القدم
59	12- تعريف كرة القدم
59	1-12- التعريف اللغوي
59	2-12- التعريف الاصطلاحي
59	13- التسلسل التاريخي لكرة القدم
61	14- المبادئ الأساسية لكرة القدم
62	15- قواعد كرة القدم
62	16- قوانين كرة القدم

فهرس المحتويات

68	17- الاتحاد الدولي لكرة القدم
69	18- دور كرة القدم في المجتمع
69	8-1- الدور الاجتماعي
69	18-2- الدور النفسي التربوي
70	18-3- الدور الاقتصادي
70	19- كرة القدم في الجزائر
70	19-1- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية
72	19-2- مستويات أقسام النوادي الجزائرية
73	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
78-76	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية
76	تمهيد
77	1- المنهج المتبع
77	2- عينة البحث
77	3- مجالات البحث
77	- المجال الزمني
77	- المجال المكاني
78	4- أدوات البحث
78	5- الوسائل المستعملة
81	الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج
81	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
90	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
100	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
111	4- مقارنة النتائج بالفرضيات
114	5- الاستنتاج العام
116	خاتمة
117	الاقتراحات
	المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال و الجداول

فهرس الأشكال و الجداول

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
81	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01	01
82	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	02
83	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	03
84	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	04
85	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	05
86	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	06
87	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	07
88	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	08
89	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	09
90	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 10	10
91	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 11	11
92	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 12	12
93	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 13	13
94	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 14	14
95	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 15	15
96	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 16	16
97	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 17	17
98	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 18	18
99	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 19	19
100	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 20	20
101	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 21	21
102	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 22	22

فهرس الأشكال و الجداول

103	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 23	23
104	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 24	24
105	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 25	25
106	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 26	26
107	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 27	27
108	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 28	28
109	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 29	29
110	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 30	30

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	رقم الرسم البياني
81	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01	01
82	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	02
83	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	03
84	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	04
85	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	05
86	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06	06
87	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	07
88	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	08
89	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09	09
90	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	10
91	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	11
92	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	12
93	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	13
94	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	14

فهرس الأشكال و الجداول

95	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	15
96	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 16	16
97	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	17
98	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 18	18
99	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	19
100	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 20	20
101	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	21
102	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 22	22
103	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 23	23
104	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 24	24
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 25	25
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 26	26
107	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 27	27
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 28	28
109	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 29	29
110	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 30	30

الفصل التمهيدي

يتميز العصر الحديث بالتقدم التكنولوجي والعلمي السريع، وذلك من خلال إستخدام العديد من العلوم والمعارف والأخذ بالوسائل الحديثة، وقد امتد هذا التطور إلى المجال الرياضي، وقد شمل هذا التطور لعبة كرة القدم، فقد تطورت تطورا هائلا في الآونة الأخيرة من حيث الطرق والأساليب التدريبية، حيث لوحظ أن هناك إهتماما متزايدا بالبحث عن طرائق وأساليب جديدة في تدريب اللاعبين والإعتماد على الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية، والتي تؤدي إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية تشمل جميع أجهزة الجسم تقريبا، وتكون هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفيزيولوجي لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدني وتحمل الأداة بفعالية وبكفاءة عالية مع اقتصاد في الجهد¹، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

يتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع 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 المنتهجة علميا، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلائم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة، والذي يعد أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة)، مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية. وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول " دور التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية".

1- يوسف كماش: "اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، جامعة الناصر، ليبيا، 2002، ص 13.

الجانب التمهيدي

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته: "هل للتحضير البدني دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟". وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة، أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في فصلين حيث تمثل الفصل الاول في التحضير البدني والمنافسة وكذا اهمية و انواع التحضير البدني. والفصل الثاني فقد خصصناه إلى الأداء الرياضي في كرة القدم حيث تطرقنا فيه إلى مفهومه وأنواعه وخصائصه وعوامله. أما الجانب التطبيقي تناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان للمدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها، بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق.

1- الإشكالية:

عند إنتهاء 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 كثافة المنافسة.

ولهذا إرتأينا إلى الإهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية، المهارية، الحركية، القدرات الخطية والسمات الإرادية¹.

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الإهتمام 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 الطبية من خلال الإختبارات والفحص العام للحالة الصحية وإختبار المهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم².

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي"³.

فهناك من الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية ككرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته وكل ماتميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها، وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل، مرونة، ورشاقة، كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير

1 محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر 1994، ص51.

2 Jobbes b-leveque m-football : la preparation physique , ed ampjora, paris, 1987,p134.135

3 امر الله البساطي: "قواعد واسس التدريب الرياضي"، مطبعة الانتصار، جامعة الاسكندرية، 1998، ص2.

الجانب التمهيدي

البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك.

حيث أصبح للعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية المستمرة، التكرارية، الدائرية، الفترية من خلال إجراء التريصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفرق الخصم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب تصارع على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وإنخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدينا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع إلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للتحضير البدني دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة الرياضية؟
ومن هذا المنطق نطرح التساؤلات التالية:

- هل لزيادة فاعلية التحضير البدني تأثير ودور على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟
- هل للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني في مردودية الأداء البدني والمهاري أثناء المنافسة؟

2- تحديد الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

* للتحضير البدني دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- زيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.
- يساهم التحضير البدني في مردودية الأداء البدني والمهاري اثناء المنافسة.

3- أهداف البحث:

*أهداف علمية:

- إثراء رصيدنا العلمي ببعض المعلومات في هذا المجال.
- لفت إنتباه المسيرين و المدربين لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.
- إثراء المكتبة الجامعية بإحدى الموضوعات العامة.
- التحسيس بأهمية الموضوع خاصة في الوقت الراهن.

أهداف عملية تطبيقية:

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على المردود البدني للاعبين كرة القدم.
- إبراز أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و المهارية.
- تأثير فعالية التحضير البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- تبيين المكانة التي يحتلها الإعداد البدني في كرة القدم.

4- أهمية البحث:

إن للرياضة في عصرنا هذا أهمية كبيرة، فهي لم تبق حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فنجد للرياضة وممارستها أهدافا مسطرة يحاولون الوصول إليها والهدف العام عند الرياضيين هو الوصول إلى نتائج جيدة ولا يتأتى ذلك بالتحضير الجيد والمتكامل، ولهذا جاءت أهمية هذا البحث للتعرف على مايلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج أو المردود خلال المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.
- لفت إنتباه المسيرين والمدربين لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.
- إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن تحقيق النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول أو الرغبة في إنجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب إطلاعنا.
- و كذلك تتلخص في أسباب موضوعية وذاتية:

أسباب موضوعية:

- أثراء مكتبنا ببحوث تخص هذا المجال.
- أن لفعالية التحضير البدني والمهاري للاعبين أثناء المنافسة يكون له الأثر الإيجابي وفعال علي أداء الفريق.

-توضيح مدي أهمية التحضير البدني والمهاري علي لأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية.

6- تحديد المصطلحات:

6-1- التحضير البدني:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام، والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ،ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة¹.

6-2- كرة القدم:

هي رياضة الألعاب الجماعية، تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة، تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوما².

6-3- الأداء:

هو تلك الحركات التي يؤديها لاعب كرة القدم، وذلك بإستعمال الكرة أو بدونها، ويختلف الأداء من لاعب إلى آخر، حيث يرجع ذلك الى اللاعب بحد ذاته أو الى نوعية التدريب الذي يتلقاه.

6-4- المنافسة:

هي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة³.

7-الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

الدراسات التي تناولت موضوع لأداء الرياضي :مذكرة ماجستير

¹ امر الله البساطي : "اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته " ، دار الفكر مصر ، 1998 ،ص21.

² Regle de jeu (federation de foot ball) , edition ,1985 , p5

³ محمد حسن علاوي : " الاعداد النفسي في كرة اليد " ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة مصر ،ط1، 2001،ص84

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي
من أعداد الباحث: عبدالسلام مقبل لريمي.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر

السنة: 2004-2005

مشكلة البحث:

- 1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إجابيه؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات؟
- 3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، و التقنية) ارتباط مباشر وآليا؟

فرضيات البحث:

- 1 - الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو إجابيه.
- 2 - عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3 - يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، والتكتيكية، و التقنية) ارتباط مباشر وآليا.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي (المسحي).

مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة.

عينة البحث:

52 حاصلين على شهادة المتوسط، 60 حاصلين على شهادة البكالوريا، 48 حاصلين على شهادة تقني

سامي، 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة، 14 حاصلين على شهادة الماجستير

أدوات الدراسة: إستعمال أداة الاستبيان في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية اولتي تقول أنعدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على أهله الإعداد النفسي للاعبين اوللاعب بحيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في أمد طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق رياضيو الكونفيدرالية العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيلا أم ليرافق 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 أولا)حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى.

الدارسة الثانية:

الدراسات التي تناولت موضوع لأداء المهارى :مذكرة ماجستير

عنوان البحث: العلاقة بين الأداء المهارى وتقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم فئة الناشئين من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله الجزائر

السنة: 2007-2008

مشكلة البحث:

1 - هل يخلف مستوي لأداء 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 مستوي تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟ وما هي العلاقة التي تربط هذه الأبعاد

بعضها البعض؟ والي أي مدي تتباين هذه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس(تنسي) لتقدير الذات؟

3 - هل يوجد علاقة ارتباطية بين الأداء المهارى وتقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم؟ و هل تختلف

هذه العلاقة من بعد إلي آخر؟

4 - هل توجد فروق فردية في مستوي الأداء المهارى بين ذوي المستوي المرتفع وبين نظرائهم من ذوي المستوي

المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟

5 - هل توجد الفروق الفردية في مستوي تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي الأداء المهارى المرتفع وبين نظرائهم من ذوي لأداء المهارى المنخفض؟

فرضيات البحث:

- 1 - يختلف مستوى الأداء المهارى بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها.
- 2 - يختلف علاقة ايجابية بين الأداء المهارى وتقدير الذات بأبعاده، وهي مختلفة من بعد لأخر.
- 3 - توجد فروق فردية معنوية في مستوى الأداء المهارى بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع وبين التقدير المنخفض.
- 4 - توجد فروق فردية معنوية في مستوى تقدير الذات بين الناشئين ذوي الأداء المهارى المرتفع وبين ذوي لأداء المهارى المنخفض.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لارتباطي

مجتمع البحث: نادي السريع والاتحاد لمدينة خميس مليانة بولاية عين دقلي، التي 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 انجاز الموضوع

نتائج الدراسة:

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختيار الأداء المهارى نلاحظ أن هناك تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض، فبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض، إلا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بالمهارات الآخري، ومستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع ولكن بدرجات متفرقة، و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات الآخري والذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المورفولوجيا للفرق الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا علي أداء هذه المهارة.

الدراسة الثالثة:

الدراسات التي تناولت موضوع التحضير البدني: مذكرة ماستر

عنوان البحث: فعالية التحضير البدني و المهارى على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد اثناء المنافسة.

من أعداد الباحث: ناعون ياسين

مكان الباحث: معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة البويرة.

السنة: 2014-2015

مشكلة البحث:

- 1- هل للتحضير البدني والمهاري تأثير على اداء الرياضي للاعبين كرة اليد اثناء مرحلة المنافسة؟
- 2- هل يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟
- 3- هل يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي اثناء المنافسة؟

فرضيات البحث:

- 1- للتحضير البدني والمهاري تأثير على اداء الرياضي للاعبين كرة اليد اثناء مرحلة المنافسة.
- 2- يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- 3- يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي اثناء المنافسة.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

مجتمع البحث: الاندية الناشطة بالقسم الجهوي الثاني المجموعة الأولى لكرة القدم

عينة البحث: فرق : أولمبي سيدي لخضر ، شباب العطاف ، الشباب الرياضي سيدي لخضر ، امل المدية ، إتحاد الشارف ، مولودية حاسي بحبح ، مولودية واد العلايق ، مولودية بورقيفة ، نجم بوسماعيل ، مولودية اللداموس ، سبورتنغ البليدة ، إتحاد سبت عزيز .

أدوات الدراسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

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

الباب الأول = الجانب النظري

الفصل الأول

التحضير البدني و التخطيط

للمنافسة

تمهيد:

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة ومجهدة تحتاج إلى مجهود بدني كبير وإلى سرعة ولياقة بدنية عالية، وقد تطور تنظيم المباريات وأصبح عددها كبير يؤديها الفريق في الموسم الرياضي الواحد، لذلك أصبح من الواجب تحضير اللاعب لهذا المجهود البدني العنيف، ولما كانت مرحلة التحضير والتكوين هي المرحلة الأساسية التي تعد اللاعب لمواجهة وتحمل المباريات والمنافسات، فإن هذه المرحلة تأتي في المقدمة من حيث الأهمية في برنامج التدريب، إذ يتوقف عليها نجاح الفريق وظهوره بالمظهر المشرف وبالتالي يحرز نتائج أفضل من الفرق التي لم تهتم بتحضير فريقها تحضيراً بدنياً كاملاً منذ البداية.

ويعتبر التخطيط كذلك من أهم الفروع التي يجب على المدرب إدراكها ولا يمكن غض النظر عنه لأنه بدون التخطيط لا يتمكن المدرب من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة منسجمة، وهذه النتائج لا يتم الوصول إليها إلا إذا كانت ذات طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام.

1- التحضير البدني:

1-1-لمحة عن التحضير البدني¹:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه و نظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية، ولقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

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

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب و فعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما اكتشف في مقابر ابن حسن ومقابر وادي الحلو والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين، لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطورا في مختلف الميادين الصناعية، الاقتصادية، والاجتماعية، العلمية والتقنية، مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1-2-تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل و قوة وسرعة ورشاقة ومرونة².

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد

¹ - رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر "

² -Taelman (R)- Simon (J) : "Foot Ball", performance, ed amphora, paris, 1991, p 53.

اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها¹.

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة².

1-3- مدة وأهمية التحضير البدني:

أ/ مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة³.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها لإدارية⁴.

وعليه يمكن أن نعبر عن الصفات البدنية على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس و يمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية: تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

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

¹ - مفتي إبراهيم: " الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 340.

² - حسن السيد أبو عبدة: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص 35.

³ - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: " فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1994، ص 367.

⁴ - حنفي محود مختار: " مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 45.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة¹.

ب/ أهمية التحضير البدني²:

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 و الخططي، والتمارين التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فنقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنهما 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 يداوم عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب، لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة.

1-4- أقسام التحضير البدني:

ينقسم الإعداد البدني طبقا لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين هما:

¹ - حارس هيبوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990، ص 23.

²- رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر"، مرجع سبق ذكره، ص 36-37.

1-4-1- التحضير البدني العام¹:

هو رفع المستوى البدني والفني بصورة عامة ومتكاملة للرياضي وذلك بالتنمية المتزنة لكافة القدرات البدنية الأساسية.

ويعرف بأنه " العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءات مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي".

1-1-4-1- أهم خصائص التحضير البدني العام:

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد العام.
- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- إن طول الفترة الزمنية المخصصة لإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- التدرج خلا الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص.

1-4-1-2- فترة التحضير العام:

تهدف أساسا إلى الإعداد البدني الوظيفي والنفسي والفني العام الذي يتأسس عليه الإعداد البدني الخاص، ويتوقف طول الفترة الزمنية لفترة الإعداد العام على مستوى الرياضي ونوع تخصصه ومستواه وغيرها، وبناء على ذلك يأخذ تقسيمنا إلى:

- الرياضيين الناشئين: تكون فترة الإعداد العام ثلاث أضعاف فترة الإعداد الخاص.
- الرياضيين متوسطي المستوى: تكون فترة الإعداد العام ضعفي فترة الإعداد الخاص.
- رياضيي المستوى العالي: تكون فترة الإعداد العام تفوق فترة الإعداد الخاص بمرة واحدة.

ويتميز أسلوب العمل في هذه الفترة بالزيادة التدريجية في كل من الحجم والشدة مع زيادة سرعة التدرج في العمل.

حيث أن ذلك يؤثر سلبا على مستوى الفورمة الرياضية خلال الموسم، فمن الممكن أو تؤدي الزيادة التدريجية السريعة إلى الوصول إلى الفورمة الرياضية حتى موعد البطولة، وهذا ما يطلق عليه التدريب الفسفوري بمعنى

2- بوشعيب أيوب، بلحسن أحمد و بدروني عبد القادر: " دور التحضير البدني في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الشلف، 2010، ص 32- 33- 34.

تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة مما يؤدي إلى فورمة في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية مدار الموسم الرياضي.

ويسعى المدرب خلال هذه الفترة إلى استخدام الوسائل المختلفة من تمارين الإعداد البدني العام والخاص وغيره من الوسائل إلى غاية تحقيق الأهداف التالية:

- رفع مستوى الإعداد البدني العام.
- تحسين الإمكانيات الوظيفية للجسم.
- تنمية النواحي الفنية والجسمية للجسم.
- تنمية القدرات الهوائية واللاهوائية.
- تنمية القوة المميزة بالسرعة تبعا لاستخدامها في الأداء الحركي.
- الاقتصاد في الجهد البدني.
- تأهيل الرياضي لعمل عدد كبير من الأحمال التدريبية الكبيرة.
- التنظيم التقني.
- التدريب على المنافسة كتمهيد، وإعداد مبكر بنسبة أقل ويراعي عدم الزيادة الكبيرة في التدريب حتى لا يكون ذلك عائقا لنتائج المراحل التي تأتي بعدها.

1-4-2- التحضير البدني الخاص¹:

فإنه يؤهل اللاعب للنشاط الذي تخصص فيه بتنمية القدرات البدنية الضرورية لذلك النشاط تطويرها حتى يتمكن من أداء كل المهارات وخطط النشاط الممارس بسهولة وعلى الوجه الأكمل.

ويراعي أن يكون الإعداد البدني العام هو الأساس للإعداد البدني الخاص وهما شقان لا ينفصلان، بل يكمل كل منهما الآخر، مع المراعاة عند التدريب على الإعداد البدني تطبيق مبادئ الحمل.

يقصد به رفع "إمكانات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة".

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها مكونات لياقة بدنية تساهم في إدراج هذا الأداء الحركي في أفضل صورة ممكنة، إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية بكل رياضة.

1- بوشعيب أيوب، بلحسن أحمد و بدروني عبد القادر: " دور التحضير البدني في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط"، مرجع سبق ذكره، ص 34-35-36.

1-4-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني العام أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص.
- إن الأحمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحذف في المنافسة الرياضية، الممارسة تستخدم طرق التدريب الفتري و كذلك التدريب التكراري.

1-4-2-2- فترة الإعداد البدني الخاص:

يهدف التدريب في هذه المرحلة إلى إعداد الرياضي إلى اللياقة البدنية، وتزداد نتيجة ذلك التمرينات الخاصة و التي تقترب من طبيعة المنافسة، كما تشمل أيضا تمرينات الصفات البدنية مثل السرعة والتحمل الخاص، كما تلعب على الحجم الكلي للتدريبات إلى التخصيص الدقيق للرياضي، ويراعى الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة، وعادة ما يتم ذلك في اتجاهين، أحدهما بتنمية الصفات البدنية المرتبطة بالأداء الفني الآخر.

تحسين الأداء في اتجاه الاقتصادية في الجهد، ويتم توزيع تمرينات المنافسة بشكل متساوي خلال هذه الفترة مع زيادة حجمها مع نهايتها بالرغم من زيادة الاهتمام بالتمرينات الخاصة، إلا أن هذا لا ينبغي التخفيف من التمرينات العامة للحفاظ على ما سبق خلال المرحلة الأولى.

يتميز الارتفاع التدريجي بحمل التدريب ككل، مع ملاحظة التركيز على رفع مستوى الشدة بالنسبة لتمرينات الإعداد الخاص وتمرينات المنافسة والتي تظهر في شكل زيادة سرعة الأداء والإيقاع الحركي أو القدرة على السرعة المميزة بالقوة، ويراعي كلما ارتفعت الشدة فإن ذلك ينعكس على حجم التدريبات، حيث يمر في البداية بمرحلة الثبات ثم يقل تدريجيا كلما ارتفعت الشدة.

1-4-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3 - 5 أسابيع، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية¹.

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص.

¹ - مفتي إبراهيم حماد: " الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998، ص 41.

وهي محصورة بين فترة المباريات و بداية فترة الإعداد، و تهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4 - 6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد¹.

2-الصفات البدنية:

2-1-تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير و لارسون" "Warsanch. Bucher" من أمريكا و كذلك الخبيرين "بافيك وكرزليك" "J. kozlik . FR. Poufk" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية².

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال الخبير السوفياتي " كورياكوفسكي": "اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي³.

2-2- مكونات اللياقة البدنية:

لقد تعددت آراء الخبراء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، وحسب المدارس الغربية والشرقية، وقد كان الاختلاف في الآراء حتى بين خبراء المدرسة الواحدة، لذلك حتى ولو اختلفوا في تحديد هذه المكونات إلا أن هناك اتفاق حول عدد من المكونات الأساسية وهي القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة والسرعة.

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

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

3 - حنفي محمد مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 63 - 64.

2-2-1- التحمل:

يعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، و كذلك قدراته المهنية و الخطئية بإيجابية و فعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة¹.

2-2-1-1- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين تحمل عام و تحمل خاص:

أ/ التحمل العام: وهو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية، و عليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة، و يكون الاهتمام بالتحمل العام خلال الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، و يعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ب/ التحمل الخاص: و يقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطئية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب².

2-2-1-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل، فهو يطور الجهاز التنفسي و يزيد من حجم القلب و اتساعه، و ينظم الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، كما أن له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية، فهو يساعد على رفع النشاط الإنزيمي و رفع محسوس لمصادر الطاقة، و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها.

كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي و ذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب³.

2-2-1-3- طرق تنمية التحمل:

إن الزيادة العشوائية و الأكثر من اللازم في زمن تدريب التحمل و دون الاعتماد على الأسس العلمية ستؤدي حتماً إلى تأثيرات سلبية على مستوى اللاعبين لأنها ستؤدي إلى تحميل اللاعبين أكثر من

¹ -Ren Taelman : «Foot Ball techniques novells d'entraînement » , edition , amphora, paris, 1990, p 25.

² - طه إسماعيل و آخرون: " كرة القدم بين النظرية و التطبيق"، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 98.

³ -Ren Taelman : «Foot Ball techniques novells d'entraînement » , OPCIT, p 26.

طاقاتهم وقدراتهم، مما ستتسبب في زيادة نسبة إصابات اللاعبين في العضلات والمفاصل والأربطة، الأمر الذي يتطلب من المدرب اتباع طرق لتنظيم عملية التدريب وبرمجتها بالشكل العلمي ووفق قابليات اللاعبين، ومن بين هذه الطرق ما يلي:

أ/ تنمية التحمل العام:

- يجب أن يكون حجم التدريب كبيرا و متدرجا بانتظام، أي نبدأ بحجم حمل قليل ثم يزداد الحمل تدريجيا من أجل تكيف الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب.
- أن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانيات اللاعب وقدراته ضمن حدود قدرة الإنجاز الهوائية.
- أن تكون حصة تدريب التحمل العام في حجم التدريب العام كبيرة.

إن تنفيذ هذه الطرق وبكل حرص من قبل اللاعبين والمدربين يعتبر شرطا أساسيا لتنمية الأجهزة الحيوية للجسم ذات العلاقة بالطرق الهوائية ولتوليد الطاقة الضرورية في جسم اللاعب خاصة في جهاز القلب، الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي والجهاز العضلي.

ب/ تنمية التحمل الخاص:

- يجب أن تكون متطلبات التدريب متناسبة مع متطلبات الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل من خلال متطلبات الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي.
- أن تكون حصة تدريب التحمل الخاص مناسبة مع دوام المباراة، حيث تتضمن تكرار عدو مسافات قصيرة وخلال أوضاع بدء مختلفة.
- أن تكون فترة الراحة طويلة، ويجب على المدرب أن لا يعطي حمل جديد للاعب إلا عندما يصل معدل النبض إلى 120 - 130 نبضة في الدقيقة.

فمن خلال التدريب على تنمية التحمل الخاص يرتفع مستوى اللاعبين الوظيفي والبدني والنفسي، وبالتالي ينعكس ذلك على تحسين قدراتهم وقابلياتهم ذات العلاقة بالأداء التنافسي من خلال تنفيذ متطلبات التدريب العالية و الشبيهة بمتطلبات المباراة¹.

¹- يوسف كماش: " اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 56 - 57.

2-2-2- القوة العضلية:

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 للإنجاز¹.

يعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية².

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.

2-2-2-1- أنواع القوة³:

تنقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما القوة العامة والقوة الخاصة.

أ/ **القوة العامة:** يقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ب/ **القوة الخاصة:** نقصد بها تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة، حيث تمثل هذه الصفة القاعدة الأساسية التي تبنى عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة، فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة، وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية، أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقامة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

2-2-2-2- أهمية القوة:

تعد القوة العضلية إحدى الصفات البدنية الهامة في لعبة كرة القدم، لأنها تعتبر الأساس للصفات البدنية الأخرى (التحمل، الرشاقة، السرعة)، وهي تدخل في جميع التمارين والتدريبات التي يقوم بها اللاعب، وتبرز أهميتها للاعب كرة القدم بمقدار المقاومة التي يستطيع اللاعب أن يتصدى لها أو يقاومها خلال ما

¹ - سامي الصفار و آخرون: " كرة القدم"، الجزء الأول، الطبعة 2، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987، ص 199.

² - إبراهيم أحمد سلامة: " الاختبارات و القياس في التربية البدنية و الرياضية"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1980، ص 133.

⁴ - رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أكابر، مرجع سبق ذكره، ص 38 - 39.

يتعرض له من مواقف متغيرة في المباراة أو التدريب خاصة عندما يحدث في مكاتفة الخصم أو مقاومة الاحتكاك أثناء العمل على قطع الكرة أو تشتيتها أو عند الوثب لضرب الكرة، إضافة لقدرة اللاعب على تأدية المهارة بالقوة المطلوب تنفيذها، وقد احتلت القوة العضلية مكانة هامة ضمن برامج كرة القدم، وقد تطورت هذه البرامج الخاصة بتدريبات القوة العضلية بفضل الدراسات العلمية التي أكدت كثيرا من الحقائق العلمية والتي كان لها تأثيرا مباشرا في تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم¹.

2-2-3- طرق تنمية القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية، وهي²:

أ/ طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (04% - 06%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي له.

ب/ طريقة المنهجية الشديدة:

تتميز بإنجاز التمارينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية، فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط، هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج/ طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية تستخدم بكثرة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 03% - 05%) من بنية الرياضي.

وهناك طريقتان أخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

¹ - يوسف كماش: " اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 74.

² - رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر، مرجع سبق ذكره، ص 39.

2-2-3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية¹.

و يعرفها علي فهمي بيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن².

2-2-3-1-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع، وهي³:

أ/ السرعة الانتقالية:

تعني السرعة الانتقالية القدرة على التحريك من مكان لآخر بأسرع زمن ممكن، أي أنهت قدرة اللاعب على الانطلاق السريع والعدو السريع ولمسافات محدودة.

و السرعة عبارة عن الأداء الدوري المتكرر لنفس الدائرة الحركية لقطع مسافة معينة في أقصر زمن ممكن.

ب/ السرعة الحركية (سرعة الأداء):

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركات الوحيدة (كالوثب و ضرب الكرة)، وتتمثل سرعة الحركة في كل الحركات التي يقوم بها حارس المرمى بهدف ضد الكرة، فضلا عن تمثيلها في حركات ضرب الكرة والتهديف نحو المرمى وأداء الحركات المركبة (كالمناولة والاستلام، سرعة الاقتراب والوثب، الدرجة والتهديف).

ج/ سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

هي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن مثل الاستجابة السريعة من قبل اللاعب للكرة السريعة القادمة إليه، فهي إدراك سريع لفهم الواجب الحركي مع الأمر في تنفيذه، أي اتخاذ قرار سريع، جيد ومناسب للتصرف بالكرة.

¹ - سامي الصفار و آخرون: " كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 236.

² - علي فهمي بيك: " أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 90.

³ - يوسف كماش: " اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 108 - 109.

2-2-3-2- أهمية السرعة:

تبرز أهمية السرعة في كرة القدم في كونها تمثل قدرة اللاعب على أداء التمارين والمهارات الأساسية وخطط اللعب ذات العلاقة بكرة القدم بأقل زمن ممكن، ولا ترتبط بجميع صفات اللياقة البدنية الأخرى (القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، وهي لا ترتبط فقط بمستوى تطور المكونات الأولية (فترة الكمون، فترة زمن رد الفعل، التردد الحركي)، ولكن أيضا بكثير من العوامل البدنية والفنية والنفسية والذهنية المرتبطة بالأداء من تغيير الاتجاه وسرعة الأداء والخداع والدرجة وفي تغيير المراكز وخلق الفراغ وسرعة التهديد نحو المرمى، وبهذا فالسرعة أصبحت ذات أهمية كبيرة في كرة القدم لأنها ضرورية للأداء الناجح الذي يحقق متطلبات اللعب¹.

2-2-3-2- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي²:

أ/ طريقة التكرار بأقصى جهد:

وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة و المعقدة مع أقصى قوة ممكنة، وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

ب/ طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب، ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ج/ طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم)، وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى السرعة العليا والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

¹ - المرجع السابق، ص 107.

² - رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر، مرجع سبق ذكره، ص 41.

2-2-4- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس¹.

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء².

ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على استخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير اتجاهه وسرعته بطريقة إنسانية.

2-2-4-1- أنواع الرشاقة³:

يفرق "أوزلين" بين نوعين من الرشاقة هما الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة.

أ/ الرشاقة العامة: وتعني مقدرة اللاعب لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.

ب/ الرشاقة الخاصة: و هي تنمية الأداء في تناسق وتطابق مع خواص و تكوين الحركة في المنافسة، وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس، والذي يرتبط في كرة القدم والحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون الكرة تبعاً لمواقف اللعب كتغيير الاتجاه ودوران الجسم والمرأوغة والخداع... الخ.

2-2-4-2- أهمية الرشاقة: للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تحديد المنافسة خاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون، التناسق و تغيير المراكز والمواقف، ويتضح جلياً دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فوراً في حالة فقدانه توازنه كالاصطدام.

¹- محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشلطي: " نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983، ص 57.

² - وحيد محجوب: " علم الحركة و التعلم الحركي"، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص 87.

³- يوسف كماش: " اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 122 - 123.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعده على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها وبالتالي تطوير التكنيك¹.

2-2-4-3 طرق تنمية الرشاقة²:

أ/ الأداء العكسي للتمرين: مثلا تدريب اللاعب على القيام بالتهديف بالقدم اليسرى، أو المناولة بالقدم اليسرى.

ب/ التغير في توقيت و سرعة الحركات: مثلا الجري مع تغيير الاتجاه أو عمل درجات ثم القيام بالتهديف مع تغيير السرعة.

ج/ التغير في الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثلا لعب فريقين بأهداف صغيرة، اللعب في نصف ساحة كرة القدم، لعب مجموعات في مربعات صغيرة في ساحة اللعب.

د/ التغير في أسلوب أداء التمرين: مثلا قيام اللاعب بالتهديف وظهره باتجاه الهدف.

هـ/ تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية: مثلا الوثب من فوق حاجز ثم التهديف، الجري الزكزاجي بين الأعمدة والدوران حولها ثم التهديف.

و/ أداء بعض التمارينات المركبة دون إعداد أو تمهيد مسبق: مثلا أداء مهارة حركية (كتعليم الخداع) بارتباطها بمهارة سبق تعلمها كالدرجة بالكرة.

ي/ التغير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية: مثلا التدريب على قطع الكرات من أكثر من لاعب خصم بالرجلين أو بالرأس.

ق/ خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: مثلا التدريب على أرض رملية، أو تارتان، أو ترابية.

¹ - 25. p «Manuel d'entrainement», Edition vigot, paris, 1986, Jurgen Weinek

² - يوسف كماش: " اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 124.

2-2-5- 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 لكل قدراته، حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين 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 المختلفة¹.

2-2-5-1- أنواع المرونة:

فيما يخص تقسيم المرونة، فهناك عدة تقسيمات لها، حسب الظروف التي تؤدي فيها، وهي كما يأتي:

أ/ المرونة العامة: وهي إمكانية الفرد على تحريك أجزاء جسمه في مدى حركي واسع.

ب/ المرونة الخاصة: وهي إمكانية الفرد على أداء الحركات والمهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن.

وتم تقسيم المرونة طبقاً لنوع القوة المؤثرة على العضلات، وهي كالآتي:

ج/ المرونة الإيجابية: و هي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل دون تدخل أي عامل خارجي مساعد.

د/ المرونة السلبية: و هي قدرة المفصل على العمل في مدى واسع، والذي يتمكن الفرد من إظهاره كنتيجة لتأثير مؤثر خارجي يساعد في أداء الحركة.

¹ - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي"، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990، ص 318.

2-2-5-2- أهمية المرونة¹:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من النواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجيا للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة. فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا.

2-2-5-3- طرق تنمية المرونة²:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل، حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة، ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي، والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي، ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات و زيادة توزيع مجال الحركة لدى الرياضي، وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي إلى تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.

¹ -Tupin Bernard : «Préparation et entrainement du foot Balleur», Edition Amphora, paris, 1990, p 57.

² - حنفي محمد مختار: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 71.

2-3- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية¹:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

2-3-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمارينات 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 وحجما كبيرا، وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.

2-3-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا 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 حملا ثانيا، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

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

2-3-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى وهكذا، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع.

1- رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر، مرجع سبق ذكره، ص 47-48.

2-3-4- طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة و القوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها 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 نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

2-3-5- طريقة تدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري و لكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي، كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.

2-3-6- 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 مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/دقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات فأیضا يطور الجهاز الدوري للتنفس.

2-3-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات.

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

3- تخطيط التدريب الرياضي في كرة القدم:

3-1-3- مفهوم وخصائص تخطيط التدريب الرياضي:

3-1-1-3 مفهوم تخطيط التدريب الرياضي:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه¹.

وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي.

3-1-2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي²:

أ/ النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي:

يعتبر تخطيط التدريب بالنظرة المستقبلية مستويات المنافسة، حيث يهدف إلى تحقيق أهداف مرغوبة على المدى القصير والطويل.

ب/ الترابط و التسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب:

تخطيط التدريب الرياضي عملية متسلسلة متداخلة ومترابطة من الأنشطة التي تبدأ بتحديد الأهداف مروراً بتحديد السياسات والإجراءات و المفاضلة بين البدائل، وذلك للوصول إلى البرامج الزمنية والميزانيات وتوفير الظروف المساعدة على تحقيق الأهداف وتطوير الخطط والبرامج.

¹ - حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 350.

² - بوشعيب أيوب، بلحسن أحمد و بدروني عبد القادر: " دور التحضير البدني في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط"، مرجع سبق ذكره، ص 74.

ج/ تكامل جوانب إعداد اللاعب:

على المخططين مراعاة تكامل هيكله خطط التدريب من إعداد بدني و مهاري وخططي و نفسي وذهني ومعرفي لتحقيق أفضل مستوى في الرياضة التخطيطية.

3-2- فوائد التخطيط الرياضي¹:

أ- تحديد الأهداف:

التخطيط يحدد أهداف موضوعية، بذلك يصبح التدريب الرياضي واضح الهدف والذي قد يتمثل في تحقيق مركز بين المراكز الخمسة الأولى في دورة أولمبية أو بطولة قارية أو إقليمية أو محلية، ولتحقيق ذلك يستوجب الاعتماد على البيانات والمعلومات الصحيحة والاستغلال الأمثل للإمكانيات.

ب- التنبؤ بالعقبات:

يتنبأ التخطيط بالمشكلات والعقبات التي يمكن أن تعترض خطط الإعداد، وبالتالي يتخذ من الإجراءات ما يكفل مواجهتها.

ج- الاختيار بين بدائل الخطط والبرامج:

يحقق التخطيط وضع عدد معين من الخطط والبرامج التدريبية التي يمكن المفاضلة بينها لتحقيق أفضل النتائج.

د- تحديد المسؤوليات:

يضع كافة الأفراد والأجهزة الفنية والإدارية المسؤولة عن تنفيذ خطط و برامج التدريب الرياضي أمام مسؤوليتهم، وبالتالي يزداد إنتاجهم وفعاليتهم، ولنجاح التخطيط يجب أن يكون هناك تنسيق بين الأجهزة الفنية والإدارية القائمة على التخطيط والتنفيذ.

هـ - الاتصال الفعال:

يحقق التخطيط في التدريب الرياضي الاتصال الفعال بين كافة أجهزة ووظائف التنظيم وأفراده، بدءاً من أعلى مركز قيادي رياضي وانتهاء بالأجهزة الفنية الإدارية العاملة على تنفيذ الخطط والبرامج.

¹ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001، ص 310.

و- التقويم الدوري:

تضمن خطط التدريب الرياضي أساليب وطرق التقويم بشكل دوري للتعرف على المستويات التي تم تحقيقها خلال مراحل تنفيذ الخطة.

3-3- أنواع التخطيط الرياضي:

3-3-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر و لكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصاة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب¹.

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيس والقسم الختامي.

❖ القسم الإعدادي:

ويتكون من جزأين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية، البدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة².

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة للممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية، والإحماء الخاص هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية³.

¹ -Tupin Bernard : «Préparation et entrainement du foot Balleur», OPCIT, p175.

² -Edgar Thill et Ant : «Manuel de Education sportif », huiteme edition, paris, 1977, p 70.

³ - مفتي إبراهيم حماد: " التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سبق ذكره، ص 274.

❖ القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها¹، ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري و الخططي بشقيه الدفاعي و الهجومي والمباريات التجريبية وتدريبات المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

❖ القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية.

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في مستوى التهدئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهدئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهدئة تتغير تبعا لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهدئة تمرينات الاسترخاء والتنفس².

وقد قام الباحثان Kacani , Horskg بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

القسم التحضيري:

- التحضير النفسي و شرح هدف الحصة: 05 دقائق.
- مرحلة القسم الإعدادي: 15 - 30 دقيقة.

القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي: 45 - 60 دقيقة.

القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي: 10 - 15 دقيقة.

¹- حنفي محمود مختار: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 342.

²- أنوف وبتيج: " مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين و آخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944، ص 65.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة¹.

3-3-2- التخطيط الأسبوعي:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المناهج التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي.

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لا جدال فيها و إن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارة) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية و قابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة².

وحسب ثامر محسن و سامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4 - 5 وحدات تدريبية للمبتدئين، و 6 - 8 للمتقدمين، و 8- 12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشابهة للمنافسة³.

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع، وعادة ما يشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه.

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم و الشدة وذلك عند التطبيق.

3-3-3- التخطيط الشهري:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فإن المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية و الأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي و عبد الكريم أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريسه مرة واحدة، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة، ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمكن تطبيقه مرة واحدة، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغيرة، أي إلى مرحلة يمكن

¹ -Ladislarka cani et ladislar Horsky : «Entrainement de foot ball», Edition biroodorens, Brakez, 1986, p 59.

² - هارة: " أصول التدريب"، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986، ص96.

³ - ثامر محسن، سامي الصغار: " أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1988، ص 162 - 166.

تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمنهاج اليومية¹.

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة، و أن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فإنه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم، لذلك فإن تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج و الارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا².

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقابلية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

3-3-4- التخطيط السنوي:

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما:

أولاً: النواحي النظرية: و تتضمن

- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب و طرق التدريب والخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة.
- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات.
- الاختبارات والقياسات و التقويم (طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

ثانياً: النواحي التطبيقية: و تتضمن:

- عدد المباريات خلال الموسم.
- عدد فترات التدريب الإجمالية.

¹ - عباس أحمد صالح السمراي، عبد الكريم السمراي: " كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، ص 142.

² - ثامر محسن، سامي الصغار: " أصول التدريب في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 168.

- عدد أيام الراحة.

- حمل التدريب (خفيف، متوسط، عالي).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدة ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءاً من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية¹.

4- المنافسات الرياضية:

المنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال الرياضي، حيث يستخدمها المدربون و الإداريون والمشجعون فضلاً على الرياضيين، ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها.

فلاحظ "مارتينيز" وذلك حسب ما ذكره "Wenber gould" 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي².

ومن ثم تتحقق المنافسة عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف.

ويعتبر "شو" نقلاً عن "روس و هاج" وذلك حسب ما سرده الخولي 1996 أن المنافسة الرياضية أنواع:

- المنافسة بين فردين.

- المنافسة بين فريقين.

- المنافسة بين فرد و مستوى.

- المنافسة بين أكثر من فرد ضد عناصر الطبيعة³.

¹- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 356.

²- P.S Wienberg, D. Gould, «psychologie du sport et de l'activité physique», Vigot, paris, 1997, p 125.

³- أمين أنور الخولي: "الرياضة و المجتمع"، مرجع سبق ذكره، ص 194.

من ناحية أخرى استنتج "قوندين هيق" سنة 1983 نوعين من المنافسة مباشرة وغير مباشرة، يتنافس الشخص من خلالها من أجل الوصول إلى النمط الموضوعي، أي من أجل تجاوز أوقاته أو مستواه النخبوي من الاستعدادات¹.

من خلال المنافسة يتصارع الشخص مع فرد أو مجموعة أفراد (ضد منافسين عاديين أو ضد أنماط ثابتة)، كما يؤكد أن الرياضة هي نشاط غير ثابتة التي تخلق عناصر انفعالية مؤثرة التي لا يعرفها الرياضي أثناء سيرورة التدريب والتي تؤثر في تطور الطبع الرياضي، و أنه من الضروري إبقاء الحالة الفكرية والبدنية في مستواها النخبوي من التدريب، ولأن الرياضة أو المنافسة في ميدانها الحالي من التطور تفرض مجهودات أكبر من قبل المشاركين من أجل حدوثها مما يفرض عليهم القيام أو الوقوف بشدة والتركيز على عملية اللعب من أجل الوصول بالمنافسة إلى أعلى مستوى لها.

ويرى "بيار" أن التطبيق الجيد للمنافسة يؤدي إلى آثار بسلوكية لدى المشاركين مثل الضعف في التركيز على المهمة، والتردد في أخذ القرارات وعدم القدرة على الرد من محدودية مستوى الأداء والتقييم على قدرة التحكم في المستوى النخبوي المؤقت وقد تفرض المنافسة تعاون بين المشاركين ضد الخصم في تحقيق نفس الهدف.

رغم أن أهداف المشاركين قد تكون متعددة ومنفصلة عن بعضها البعض، فكل هذا مرتبط بالآخر من أجل تحقيق أهدافه.

ويقترح "رينار مارتوز" تعريف آخر للمنافسة ولإعانة الإطارات وذلك بالأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية الكثيرة، والتي تتحكم في السلوك الرياضي، حيث يذكر الخولي 1996 عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة أنها مازالت الأساس المتين الذي تقوم عليه الرياضة، فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي لإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد، ومن أجل التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي، بل و يرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدر للمنافسة.
- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء².

¹ -P.S Wienberg, D. Gould, «psychologie du sport et de l'activité physique», OPCIT, p 125.

² - أمين أنور الخولي: " الرياضة و المجتمع"، مرجع سبق ذكره، ص 194.

4-2- أنواع المنافسات الرياضية¹:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسة الرئيسية (الرسمية).

أ/ المنافسة التمهيدية:

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

ب/ المنافسة الاختبارية:

تستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، و دراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

ج/ المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة انتقاء الرياضيين و تشكيل الفريق في المناسبات الرسمية.

هـ/ المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن، ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.

4-3- أهمية المنافسة:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل، بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم يتمتع بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات الترويية عند اليونانيين، الديسبورت عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات، ومنذ القدم إلى يومنا هذا، و من المشرق إلى المغرب، الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية، إذ كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان.

¹- رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر،

مرجع سبق ذكره، ص 55.

يرى "مارتينز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج و الابتكار، ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة، فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز و يتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها، و لهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجؤون إلى طرق غير قانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير، حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تجديد وتطوير الاستعدادات.

كما أشار الخولي 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي": إن الناس عموما يشتركون في الرياضة يتوقعون المنافسة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها و ربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال قيم الرياضة مثل قوانين الألعاب، قوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عمليات التنافس، هذا ما دعا "فاندر زواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية، ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبيته، أُصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل¹.

4-4- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايدا ملحوظا في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء على المستوى المحلي أو العربي أو الدولي، مثل السلوك العدواني، ظاهرة العنف وظهور ظاهرة شغب الملاعب التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين فتحول الأمر من متابعة و

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة و المجتمع"، مرجع سبق ذكره، ص 204.

مشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء و التدمير، مما جعل للمنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم و المدرب والإداري والإعلامي، ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب و زمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي لها نتائج وخيمة، ولكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد¹.

5- التحضير البدني والمنافسة²:

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب و تعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط، ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة و الغذاء، والاسترخاء، لذا يجب أن يتعرف عليها كل لاعب ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب والإجهاد البدني.

إن الحقيقة يجب أن يعرفها المدرب واللاعب أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته و استعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية وأدائه البدني، ولا سيما الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء بدورها الواضح في

¹- نبيل محمد إبراهيم: " الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، الطبعة 1، دار الوفاء للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر، 2004، ص 3 - 4.

²- بسي بشير، بوبكري سعيد: " فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"، مرجع سبق ذكره، ص

التهيئة البدنية للاعب، وهنا يتضح أن تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعا من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها.

ما نلاحظه هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الأيام التي تسبق المنافسة، كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضا تدريجيا واضحا من خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة أن يخصص براحة كاملة، وعدم الاشتراك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء، بحيث يجب أن لا يؤدي وفق نشاط معتدل، بحيث تزيد درجة شدته على النحو الذي يستهلك طاقة اللاعب، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسبيا من الزمن وشدة معتدلة يسمحان للاعب بتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين، ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها على أقل مستوى يوم المنافسة.

خلاصة:

لقد أعطى المختصون في كرة القدم الأهمية البالغة للتحضير البدني للاعب كرة القدم، وهذا راجع لمتطلبات هذه الرياضة التي تحتاج إلى لاعب يملك قدرات وصفات خاصة لممارسة هذه الرياضة وإعطائها نتائج جيدة، ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التخطيط الجيد والمدروس، و لذلك يسعى المختصون في كرة القدم إلى إظهار أهمية التخطيط لهذه اللعبة على اللاعبين والمدربين على حد سواء وأثره الإيجابي على النتائج الرياضية.

كما أن المنافسات الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق، فهي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي و تعتبر وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعب، كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام هذه المنافسات والبطولات الرياضية.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد ف بالمجهود.

1- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر " Thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن أغلب 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)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة تركز على أمرين اثنين هما:

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

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أدائه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى " Thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، و جدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، حيث ذكر "Singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف " Thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة"¹.

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً"².

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم، حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات³.

1- عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: " دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004-2005.

2- عصام عبد الخالق: " التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 168.

3- محمد نصر الدين رضوان: " مقدمة في التقويم و التربية الرياضية"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 168.

2- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في :

2-1- أداء بمواجهة:

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

2-2- 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 يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3- 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.

2-4- أداء في مجموعات:

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

2-5- 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 الأربع.
- انعكاسات حركية أو وضعية: و تحدث 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، وبسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا لتغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعد للرجل في الاندفاع للأمام.

2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية¹.

3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدءا بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد 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 و الطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيره.

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 يلي²:

¹- قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة"، مرجع سابق، ص 41- 42.

²- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: " الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص 41-42.

3-1- 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.

3-2- 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 اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه، كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

3-3- 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 و جمع الأنشطة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في آن 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.

3-4- 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 كلاسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل تنس الطاولة، التنس...

3-5- 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 وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

3-6- السرعة:

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

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

3-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة الخاصة.

3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، و التوافق 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.

3-9- 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 نسبيا.

3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، و تعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم و المنافسة الرياضية، ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة، وقسم "Pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يم ربها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي¹:

1- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

2- مرحلة الممارسة الفعلية.

4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي :

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز، أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5- سلوك الأداء الرياضي:

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

1- فضيل موساوي، عبد القادر قلال: " عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم الجزائر، 2004/2003، ص 77.

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:

و تتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يماري بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج¹.

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 و التحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.

- الدوافع المرتبطة بالاشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية ف المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء من خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات ما يلي:

1- فضيل موساوي، عبد القادر قلال: " عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، مرجع سابق، ص70.

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية)، فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقة النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

8- 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 أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- 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 لأفعال الزملاء أو المنافسين.

9- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة متلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المتلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل... الخ، و يمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي الرياضي، حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المتلى والتي

تتمثل بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستماع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ¹.

10- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، و يلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه 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 و ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضى لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

10-1- 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.

10-2- 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.

10-3- 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

1- فضيل موساوي، عبد القادر قلال: " عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، مرجع سابق، ص 77.

السابقة، وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج¹.

11- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حد لم تبلغه الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية واسعة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها، وقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن استطعنا أن نراها في هذه الصورة الحديثة ونتمتع بمشاهدتها في الملاعب أو على شاشات التلفزيون أو نستمتع على وصفها في المذيع، وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم فقد نشأت كرة القدم في بريطانيا، ولعل طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا الكرة في عام 1175م، إذ أن لعبة كرة القدم في تلك الفترة اعتمدت على التقاليد والعادات، لكن في بداية 1800م شاركت جهود العديد في وضع بعض القوانين، وعام 1830م تم التعرف على ضربات الهدف، الرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل، وفي حوالي 1840م كتبت مجموعة من القوانين، و كان نادي كامبرج أول نادي أسس في كرة القدم، وقد اجتمعت عشرون شخصية يمثلون المدارس العامة في عام 1948م، فأخرجوا القانون المعروف "قواعد كامبرج" التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم².

في المرحلة الأولى للقرن العشرين ابتدأ التنظيم العالمي لكرة القدم، حيث اقتربت كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدنيمارك في عام 1904م لتشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) ولقد نظمت أول بطولة أولمبية في عام 1908م بستة فرق فقط، فازت بها إنجلترا على حساب الدنيمارك، وكانت أول كأس عالمية أقيمت بالأوروغواي عام 1930م، وقد حازت عليها الدولة المنظمة³.

وفي الوقت الحالي هناك بطولات متعددة على مستوى الدول وعلى الأندية مثل كأس الأمم الأوروبية، كأس الأمم الإفريقية وكأس الأمم الآسيوية (على مستوى الأمم)، رابطة الأبطال الأوروبية ورابطة الأبطال الإفريقية (على مستوى الأندية).

1 - أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة (التدريب، احتراق الرياضي)، مرجع سابق، ص 203.

2- موفق مجد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، الأردن، 1999، ص 09-10.

2- بسي بشير بوبكري سعيد: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"، مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2006، ص 10.

12- تعريف كرة القدم:

12-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "الفوتبول" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer"¹.

12-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد انتصارات رياضية جماعية، انعدمت المناظر التي ميزت الطفولة حين كنا نمارس هذه اللعبة فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرًا (الشارع، الأماكن العامة، الساحات الخضراء، الأماكن الجوارية، الملاعب الصغيرة...) هذه الأماكن التي تعتبر المحيط المساحي لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، وقد رأى ممارسي هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقًا من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك².

13- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م³، إذ تعتبر حلقة متجددة كل أربع سنوات وحدث خارق للعادة يجذب إليه الأنظار، حيث أن هذه الأخيرة تثير توترًا حادًا في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس لها الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي.

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، 1986، ص 05.

² - Justin Teissie : «Le foot ball», Vigot, paris, 2eme edition, 1969, p 14- 15.

³ - المرجع السابق، ص 10.

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت 32 منتخب من بينها 05 فرق من إفريقيا.

الجدول رقم(01): تسلسل دورات كأس العالم منذ سنة 1930 إلى غاية 2010¹

مكان الدورة	السنة	عدد البلدان المشاركة	نتيجة اللقاء النهائي	هداف الدورة
الأوروغواي	1930	13	الأوروغواي - الأرجنتين (2-4)	شابل 08 أهداف
إيطاليا	1934	15	إيطاليا - تشيكوسلوفاكيا (1-2)	نجيدلي 05 أهداف
فرنسا	1938	16	المجر - إيطاليا (2-4)	أيونيداس 07 أهداف
البرازيل	1950	13	الأوروغواي - البرازيل (1-2)	أديمير 09 أهداف
سويسرا	1954	16	ألمانيا - المجر (1-3)	كوكشيس 11 هدف
السويد	1985	16	البرازيل - السويد (2-5)	فوتان 13 هدف
الثيلي	1962	16	البرازيل - تشيكوسلوفاكيا (2-3)	قاريناش 04 أهداف
إنجلترا	1966	16	إنجلترا - ألمانيا الغربية (2-4)	أوزوبير 09 أهداف
المكسيك	1970	16	البرازيل - إيطاليا (2-4)	مولو 10 أهداف
ألمانيا الغربية	1974	16	ألمانيا - هولندا (1-3)	لاطو 07 أهداف
الأرجنتين	1978	16	الأرجنتين - هولندا (1-3)	كامبس 06 أهداف
إسبانيا	1982	24	إيطاليا - ألمانيا (1-2)	روسي 06 أهداف
المكسيك	1986	24	ألمانيا - الأرجنتين (2-3)	لينيك 06 أهداف
إيطاليا	1990	24	ألمانيا - الأرجنتين (0-1)	سكيلاتشي 06 أهداف
الو.م.أ	1994	24	البرازيل - إيطاليا (0-0) فوز البرازيل بض.ت (3-4)	ستيشكوف 06 أهداف
فرنسا	1998	32	فرنسا - البرازيل (0-3)	شوغار 06 أهداف
اليابان و ك.ج	2002	32	البرازيل - ألمانيا (2-0)	رونالدو 09 أهداف
ألمانيا	2006	32	إيطاليا - فرنسا (1-1)	كلوزو 05 أهداف

1- بلعيد نذير، و عوشي عمر و كلول زهير: " مستوى التحكيم الجزائري و مدى تأثيره على سير مقابلات الدوري في كرة القدم للقسم الأول و الثاني"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة دالي إبراهيم، 2010، ص 37.

ج إفريقيا	2010	32	إسبانيا - هولندا (1-0)	فورلان 05 أهداف
-----------	------	----	------------------------	-----------------

14- المبادئ الأساسية لكرة القدم¹:

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

ويتوقف نجاح أى فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إذ أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كرفرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويركل الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء في اللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

1- حسن عبد الجواد: " كرة القدم- المبادئ الأساسية للاعب الإعدادية لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط4، 1997.

15- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات و لكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أسندوا قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي¹:

أ/ المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

ب/ السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

ج/ التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

16- قوانين كرة القدم²:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي³:

¹- سامي الصفار: "كرة القدم"، الجزء 1، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

²- رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الشلف، 2010، ص 22- 27.

³- حسن عبد الجواد: "كرة القدم- المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 177 .

القانون الأول: الملعب الميدان"

طوله من 90م إلى 120م و عرضه من 45م إلى 90م، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين 100م و110م، وعرضه محصور بين 64م و 75م.

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها 09.12م، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

- منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب، حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة 5.5م من الحافة الداخلية لكل قائم، هذان الخطان يمتدان داخل ميدان اللعب بمسافة 5.5م ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

- منطقة الجزاء تحدد عند كل من نهايتي ميدان اللعب، حيث يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة 16.5م، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة 16.5م، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة الجزاء على بعد 11م من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها 15.9م.

كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياه وارتفاعها 1.5م على الأقل برأس برأس غير مدببة و راية وترسم ربع دائرة نصف قطرها 01م من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71.3، ولا يقل عن 68.3سم، وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440 غرام ولا يقل عن 400غرام، وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0.6 إلى 1.1 ضغط (600 إلى 1100غ/سم²).

القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب المباراة بين فريقين، كل فريق من 11 لاعب، و يكون أحدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من أحد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق، وفي حالة الطرد قبل بدء المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء، لكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.

القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين، وتكمن المعدات الأساسية الإجبارية للاعب في:

- قميص، تبان، "سروال قصير أو شورت".
- جوارب و أحذية.
- واقى الساقين و الذي يجب أو يكون مغطى بالجوارب، ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدور بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة وبتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد الذي يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء، مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي، كما له الحق في الطرد، ويسمح أو يمنع أي أحد من الدخول إلى أرضية الميدان، وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة، كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصاب، كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، ويعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قيل أثناء أو بعد المباراة.

القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء، وتكمن مهمتهما في الإعلان بخروج الكرة الكلية، وأي فريق له الحق في ركلة الركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي، حكام مساعدون.

القانون السابع: مدة المباراة

تستمر المباراة لفترتين متساويتين، مدة كل منهما 45 دقيقة، و تختلف مدة المباراة حسب الصنف و الجنس، وبين الفترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع و هذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضييع الوقت

من طرف اللاعبين وغيرها، وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة، كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي، ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة.

القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة، وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9.15م من الكرة و التي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية، ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط التالية:

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
- تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
- يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
- لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر، ولو لمس اللاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.
- وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين اللاعبين من المكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.

القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب، وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف

يسجل عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى بين القائمتين و تحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل الهدف.

القانون الحادي عشر: التسلل

التسلل هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم و تكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعية التسلل.

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو أخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون متعمداً، وتختلف نوع العقوبة حسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية و تقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الحركات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة و في الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الكرة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة خارج مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، أما في حالة الركلة الحرة غير المباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة ل لاعب آخر، قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية.

وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على المسافة 9.15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها ل لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.

القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتقذف الكرة في ضربة الجزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة الجزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف، أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الكرة بين القائمين حتى تركل الكرة.

القانون الخامس عشر: رمية التماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد للاعب آخر، ويجب على رامي الكرة أن يواجه المقلب وأن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من الخلف و فوق رأسه، تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها أحد لاعبي الفريق المهاجم، فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المدافع بركلها مباشرة في اللعب إلى خارج منطقة الجزاء من نقطة من نقطة داخل نصف منطقة المرمى الأقرب للنقطة التي خرجت منها، فلا يجوز أن يمسك حارس المرمى كرة بيديه من ركلة المرمى بغرض ركلها بعد ذلك في الملعب، وإذا لم تركل الكرة خارج منطقة الجزاء أي مباشرة في الملعب فإنه يجب إعادة الركلة، لا يجوز أن يلعب الراكل الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها آخر، لا يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد لفريق اللاعب الذي يلعب ركلة المرمى أن يكونوا خارج منطقة الجزاء حتى يتم ركل الكرة و تصبح خارج منطقة الجزاء.

القانون السابع عشر: الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمتي المرمى في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع، فيقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي توضع الكرة بكاملها داخل ربع الدائرة لأقرب قائم راية ركنية ثم تركل من هذا الوضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لاعبي الفريق المضاد للاعب الذي يؤدي الركلة الركنية عدم الاقتراب (تخطي) مسافة أقل من عشر ياردات (9.15م) من الكرة حتى تكون في الملعب، يجب على لاعب الكرة ألا يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر.

17- الاتحاد الدولي لكرة القدم¹:

تأسس الاتحاد العالمي لكرة القدم عام 1904م في باريس تحت اسم "FIFA" وتضم الفيفا حاليا 193 اتحادية وطنية، أي أكثر من عدد البلدان المنظمة إلى منظمة الأمم المتحدة.

هذه الاتحاديات الوطنية تتجمع في اتحاديات قارية أيضا حسب موقعها الجغرافي، والاتحاديات القارية هي:

- الاتحاد الإفريقي لكرة القدم "CAF"، تأسس عام 1956م.
- الاتحاد الآسيوي لكرة القدم "AFC"، تأسس عام 1954م.
- اتحاد أمريكا الشمالية ودول الكارييب لكرة القدم "CONCA CAF"، تأسس عام 1961م.
- الاتحاد الأمريكي الجنوبي لكرة القدم "CON MEBOL"، تأسس عام 1961م.
- الاتحاد الأوروبي لكرة القدم "UEFA"، تأسس عام 1954م.

وهذه الاتحاديات كسائر الاتحاديات القارية، ينظم مسابقات عديدة للنادي واللجان الوطنية.

وفيما يلي أهم مستويات المنافسات العالمية²:

- كأس العالم: تنظم كل أربع سنوات، وتقام لها تصفيات.
- كأس أمم أوروبا: تنظم كل سنتين في إحدى الدول الأوروبية بعد إقامة التصفيات.
- كأس رابطة أبطال أوروبا: تنظم كل سنة في أحد الدول الأوروبية و تشارك فيها الأندية التي تحتل المرتبة الأولى والثانية والثالثة والرابعة في بطولتها.
- كأس ما بين القارات: وتشارك فيها الأندية من مختلف القارات الخمس.
- كأس أمم إفريقيا: تنظم كل سنتين بعد إقامة التصفيات.
- كأس رابطة الأبطال الإفريقية: تشارك فيها الفرق التي تحتل المرتبة الأولى والثانية في بطولتها.
- كأس الكاف: وتشارك فيها الفرق التي تحتل المرتبة الثالثة في بطولة بلادها.
- الكأس العربية: تشارك فيها الفرق التي تحتل المرتبة الرابعة في بطولتها.

1- عقاد فهم و قريب إسماعيل: " دور الإعلام الرياضي و تأثيره على لاعبي كرة القدم"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الجزائر، 2010، ص 73.

1- بوكرايم بلقاسم: " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، ملخص مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2008، ص 85.

18- دور كرة القدم في المجتمع:

تلعب الرياضة دورا كبيرا في المجتمع، فهي لم تعد تقتصر على اللهو و الترفيه فقط، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها، وكرة القدم باعتبارها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي¹:

18-1- الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا شبكة معبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف، الصداقة، الأمانة، التسامح...، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا، إذ أثبتت الدراسات على أن الجماعة الواحدة و الموحدة من شأنها التأثير في النادي، وهنا نستخلص أن الفريق الذي يشكل جماعة متفهمة ومنسقة في عملها من شأنها إحداث التغيير في أي لحظة حاسمة، لكن يشترط أن يكون لأي جماعة قائد يقتدى به ويتبع حتى تتميز هذه الجماعة، وأن يكون لهذه علاقات صلبة ومفيدة وكذا أن لا تتباين أهدافها وتتباين الظروف.

18-2- الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد، كما تلعب كذلك دورا هاما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد، ومن أهم هذه المواصفات الأخلاقية الروح الرياضية، تقبل الآخرين، اكتساب المواظبة الصالحة، تقبل القيادة و النظام، حيث اتفق علماء التدريب و المعنيين بشؤون كرة القدم على أن هناك عناصر أساسية تساهم في تربية اللاعب نفسيا وسيكولوجيا، فكرة القدم تربي الفرد وتقوي أخلاقه، ففي العملية الرياضية تكمن العملية التربوية والتدريبية، واللاعب في كرة القدم يعتبر المدرب هو العنصر الأساسي والأكثر تأثيرا في التربية النفسية و الأخلاقية، لأن المدرب يعتبر كمرجعية أخلاقية للاعبين، إذ هو المسئول وبشكل مباشر على إعداد اللاعبين بدنيا و فسيا، و هو الشخص الواحد و الوحيد القادر على اكتشاف مواهبهم وبالتالي الأخذ بيدهم وتوجيههم لغرض إيصالهم إلى أعلى المستويات.

لذا بات من الواضح أن المدرب الناجح هو الذي يكيف اللعبة لما يحويه اللاعب من إمكانيات، وكذلك المدرب الناجح هو الذي يتمتع بصفات وخصائص تنعكس على سلوكياته وتصرفاته البدنية في كل مراحل الإعداد السيكلوجي والبدني، وكذلك قبل وأثناء المباراة، وكذا المدرب الطموح هو الذي يريد أن يؤثر تأثيرا إيجابيا في كل دقائق مراحل العملية التدريبية، وأن يعم التأثير على اللاعبين، يجب أن يطلع على كل ما من شأنه أن يحدث التكامل في عمله وعمل اللاعبين، ونستخلص هنا أن نفسية اللاعب منوطة بالدور الإستراتيجي

1- أمين أنور الخولي: " الرياضة و المجتمع"، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت 1996، ص 86.

للمدرب لأن هذا الأخير هو القدوة والمؤثر الأقوى على أداء اللاعبين و عطائهم في المستوى البدني والضبط (الانضباط السلوكي).

18-3- الدور الاقتصادي:

ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة، ويعتقد ستوكفيس عالم اجتماع الرياضة الهولندي، أن كل تكامل المناشط الرياضية مع المصالح الاقتصادية، وقد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، باعتبار كرة القدم إحدى الرياضات التي تحقق أدوار اقتصادية عديدة، (الإشهار، التمويل، مداخيل المنافسات، أسعار اللاعبين...) وقد تعاضم هذا الأمر مع مرور الوقت.

وإذا تجاوزنا هذه النظرة ودرسنا هذه النقطة من الناحية العملية والتطبيقية، حيث أن الفرق والنادي تكتسب قيم معينة من المال جراء عمليات الإشهار والترويج لسلع المتعاملين الاقتصاديين والممولين للنادي الرياضية وغيرها، لكن نحن في هذه النقطة نفضل الكلام عن تلك الفرق والنادي التي تحولت من نادي رياضية وفرق إلى شركات ذات أسهم، وهذه تجربة روسية أو أمريكية عامة، وهناك بعض النواهي الجزائرية التي تحاول تحويلهم إلى شركات أسهم، ونحن نعلم الفائدة الكبرى عند تطبيق هذه الإستراتيجية، حيث يكون من حق هذا النادي إنشاء مؤسسات لصنع ألبستها وصنع كراتها وكذا فنادق لإقامة اللاعبين، وأصبح النادي أغنى من ذي قبل، فهنا يتجلى لنا أهمية الدور الاقتصادي للنادي الرياضية، خاصة الكروية منها.

19- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق، وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع، والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية بالعاصمة، ملعب عنابة، ملعب البلدية، وهران ومستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم، ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة فنلاحظ دخول البطولة الوطنية سجل الاحتراف¹.

19-1- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

تلخيص لأهم المعطيات التاريخية لكرة القدم الجزائرية²:

¹- المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، العدد 06، 1999، ص 09.

²- بلعيد نذير، معوشي عمر و كلحول زهير: " مستوى التحكيم الجزائري و مدى تأثيره على سير مقابلات الدوري في كرة القدم للقسم الأول و الثاني"، مرجع سبق ذكره، ص 35.

- 1917: فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر المتمثل في مولودية الجزائر.
- 1957: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في تونس.
- 1962: تكوين الفيدرالية الجزائرية برئاسة معوش محند.
- 1963: تنظيم أول بطولة وكأس في الجزائر.
- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية.
- 1967: أول تأهل للجزائر إلى ألعاب البحر المتوسط.
- 1968: أول تأهل للجزائر إلى كأس أمم إفريقيا في أثيوبيا.
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر المتوسط.
- 1976: أو لكأس للأندية البطة الإفريقية، فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم في الفريق الوطني ضد نيجيريا.
- أول مشاركة في الألعاب الأولمبية بروسيا.
- 1981: فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية للأندية البطة الأولى وكذلك الفوز بالكأس الإفريقية الممتازة.
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1986: تأهل الفريق الوطني إلى كأس العالم بالمكسيك.
- 1988: فوز وفاق سطيف بأول كأس إفريقية للأندية البطة.
- 1989: فوز وفاق سطيف بالكأس الأفروآسيوية وفوز شبيبة القبائل بثنائي كأس إفريقيا للأندية البطة.
- 1990: الفوز الأول بكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني الأول.
- 1991: أول كأس أفروآسيوية للفريق الوطني.
- 1995: فوز شبيبة القبائل بأول كأس للكؤوس الإفريقية.
- 1997: أول كأس عربية لمولودية وهران بالإسكندرية.

1998: أول تتويج لفريق وداد تلمسان بالكأس العربية للأندية.

2000-2001-2002: أول تتويج لشبيبة القبائل بكأس الكاف.

2007-2008: فوز وفاق سطيف بالبطولة العربية.

19-2- مستويات أقسام النوادي الجزائرية¹:

- كأس الجمهورية: تنظم كل سنة ويسمح فيها بالمشاركة لكل الأقسام والمستويات.
- البطولة الوطنية: تنظم على شكل منافسة و عدد الفرق الجزائرية هو 16 فريق، وهي على مرحلتين.

ومن مستويات الأقسام الموجودة في البطولة الوطنية الجزائري:

- القسم الوطني الأول: عدد الفرق المشاركة فيه 16 فريق، وتنظم على شكل منافسة، والفرق التي تحتل المرتبة الأخيرة وما قبل الأخيرة تسقط إلى القسم الوطني الثاني.
- القسم الوطني الثاني: عدد الفرق المشاركة 16 فريق، و تنظم على شكل منافسة، و الفرق التي تحتل المرتبة الأولى، الثانية والثالثة تصعد إلى القسم الوطني الأول، بينما الفرق التي تحتل المرتبة الأخيرة وما قبل الأخيرة تنزل إلى مستوى أو قسم ما بين الرابطات.
- قسم أو مستوى ما بين الرابطات.
- القسم أو المستوى الجهوي الأول.
- الجهوي الثاني.
- القسم الشرفي.

¹ - بوكرايم بلقاسم: " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص

خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية، التقنية، والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة، كما تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهي تعد من أكبر الرياضات استقطابا للجمهور عبر مختلف أنحاء العالم، ولعل طبيعة كرة القدم من حيث الممارسة كلعبة جماعية ومن حيث القوانين هي العوامل التي جعلتها تصل إلى ما وصلت إليه اليوم، إذ أصبحت لها مؤسسات مالية ساهمت في تطورها، و بذلك أنشئ العديد من المعاهد والمدارس التي تقوم بتأطير و هيكلية الإطارات واللاعبين في مختلف دول العالم، وكذا تكوين المدربين بمختلف الدرجات والمستويات.

الباب الثاني
الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة للدراسة وحتى لا تبقى مجرد أرقام، لذلك تم الاعتماد على أساليب إحصائية متنوعة قصد بلوغ أكبر قدر من الموضوعية، ومن هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات الملائمة لترجمة البيانات.

1- المنهج المتبع:

المنهج هي الطريقة المؤدية إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط غير المرئي يشد البحث من بدايته إلى نهايته، قصد الوصول إلى نتائج معينة¹.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي، وهو منهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته، ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروس، وقياس الارتباطات القائمة بين الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لمعرفة مدى فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم، إذ يمكننا كذلك الوقوف على الوقائع المختلفة التي تتصل بموضوع البحث، كما اعتمدنا أيضا على الاساليب الاحصائية من أجل تحويل البيانات والمعطيات من صورتها الكيفية إلى الصورة الكمية ليسهل قياسها وتحليلها.

2- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث².

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني، حيث قمنا بإختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية لأنها تعتبر من أبسط الطرق، وتمثلت في:

*العينة الأولى: وهي عينة المدربين، وشملت 12 مدرب.

*العينة الثانية: وهي عينة اللاعبين، وشملت 60 لاعب.

3- مجالات البحث:

أ/ **المجال الزمني:** بدأت الدراسة منذ اعتماد العنوان، وقد تم إجراء هذا البحث ابتداء من ديسمبر 2021 بالنسبة للجانب النظري إلى أواخر فيفري 2022، ثم انطلقنا في الجانب التطبيقي الذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من أوائل مارس 2021 إلى أوائل ماي 2022، وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيانات وجمعها وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية المناسبة.

ب/ **المجال المكاني:** لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية، ولقد اعتمدنا على مختلف المكتبات للحصول على المراجع سواء كتب أو مذكرات تخرج، أما فيما يخص الدراسة الميدانية

¹ محمد ازهر السماك و اخرون: "الاصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة و النشر، الموصل، 1980، ص42.

² رشيد زرواتي: "مناهج و أدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334.

فكان اعتمادنا على 12 فريق، وهي : أولمبي سيدي لخضر ، شباب العطاف ، الشباب الرياضي سيدي لخضر ، امل المدية ، إتحاد الشارف ، مولودية حاسي بحبح ، مولودية واد العلايق ، مولودية بورقيقة ، نجم بوسماعيل ، مولودية اللداموس ، سبور تينغ البليدة ، إتحاد سبت عزيز .

وتم توزيع الإستبيانات عليهم في الملاعب التي يتدربون فيها.

4- أدوات البحث:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المهمة المتعلقة بالدراسة يسهل علينا عملية الإلمام بأغلب جوانب البحث، وتأتي هذه العملية مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها، وتختلف طرق جمع المعلومات والبيانات حسب اختلاف الموضوع، كما تختلف كيفية تطبيق هذه الطرق على حسب المجال الذي تمت فيه الدراسة، ولقد لجأنا في بحثنا هذا إلى استعمال مجموعة من الطرق والمتمثلة في:

***الاستبيان**: هو مجموعة الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة بهدف الحصول على أجوبة عنها، ومن أجل ذلك قمنا بصياغة أسئلة واضحة ومحددة كتبت بطريقة مركزة وسهلة الفهم، وتجدر الإشارة إلى أن الاستبيان لا يأخذ الكثير من الوقت عند ملئه، وقد جاء محتوى هذا الاستبيان في جملة من الأسئلة مختلفة الأنواع، وهي:

أ - الأسئلة المغلقة: هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي، تكمن خاصيتها في التحديد المسبق للأجوبة التي تكون من نوع الموافقة أو عدم الموافقة (نعم أو لا)، وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب اختيار واحدة منها.

ب - الأسئلة الاختيارية: هي الأسئلة التي يجد فيها المستجوب جدولا عريضا للأجوبة المفتوحة، وما عليه إلا أن يختار واحدا منها دون أن يتطلب منه ذلك جهدا فكريا كما هو الحال في الأسئلة الأخرى.

ج - الأسئلة المفتوحة: هي الأسئلة التي تعطى فيها الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء رأيهم والإجابة على المشكلة، وهذا النوع من الأسئلة له درجة كبيرة في تحديد آراء الأفراد في المجتمع

5- الوسائل المستعملة:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل على نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة، قمنا باستخدام الطريقة الإحصائية في هذا البحث لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي يتم النتائج المتحصل عليها، ويعتبر الإحصاء بمثابة الأساس الفعلي الذي يستند إليه البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا:

1- النسبة المئوية (%): طريقة حسابها تكون على الشكل التالي:

عدد التكرارات × 100/العينة

ع ← 100%

ت ← س

$$س = ت \times 100 / \text{العينة}$$

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

2- اختبار (كا²): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان و هي كالتالي:

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

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية.

ت ن: عدد التكرارات النظرية.

مستوى الدلالة: $\alpha =$ مستوى الدلالة.

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

الفصل الرابع

تحليل و مناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:

* زيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

1-1- عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الاولى:

س1: أثناء قيامكم بعملية التدريب قبل مرحلة المنافسة، ما نوع الشدة التي تستخدمونها؟

الغرض منه: معرفة الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة.

الجدول رقم 01: معرفة الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
منخفضة	00	00	7	5.99	0.05	2	دال
متوسطة	10	83.33					
عالية	02	16.66					
المجموع	12	100					

الشكل رقم 01: يمثل مدى معرفة الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال الجدول (01) نلاحظ ان ولا مدرب يستخدم الشدة المنخفضة، في حين ان نسبة 83.33% يستخدمون شدة متوسطة، كما ان هناك نسبة 16.66% يستخدمون الشدة العالية.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) بلغت (5.99) ومنه فان الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج ان المدربين يستخدمون شدة متوسطة وفي بعض الأحيان عالية، وذلك من اجل الحفاظ على المستوى أو رفعه.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

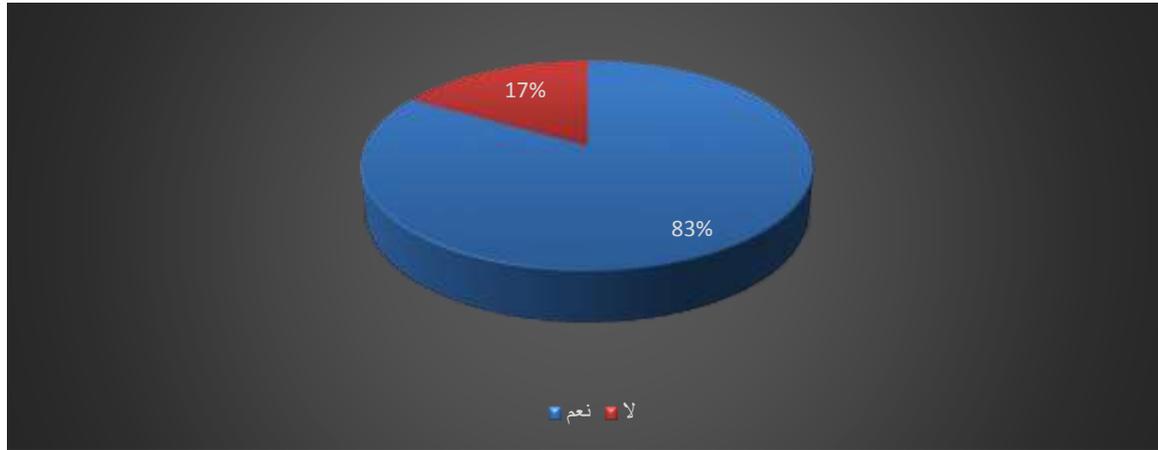
س2: هل تؤثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى تاثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

الجدول (02): معرفة مدى تاثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	10	83.33	2.66	5.99	0.05	1	غيردال
لا	02	16.66					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (02): يمثل مدى معرفة تاثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه أثناء المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال الجدول (02)، نلاحظ أن نسبة 83.33% من المدربين يعتبرون ان الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة، في حين أن نسبة 16.66% تنفي ذلك.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (2.66) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة قدره (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق غير دال احصائيا.

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يرون ان الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا ايجابيا وتعكس صورته الحقيقية لأنه في حالة فقدان اللاعب للياقته البدنية يؤثر سلبا على أدائه وبالتالي على أداء الفريق ككل.

س3: هل للتحضير البدني تاثير على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

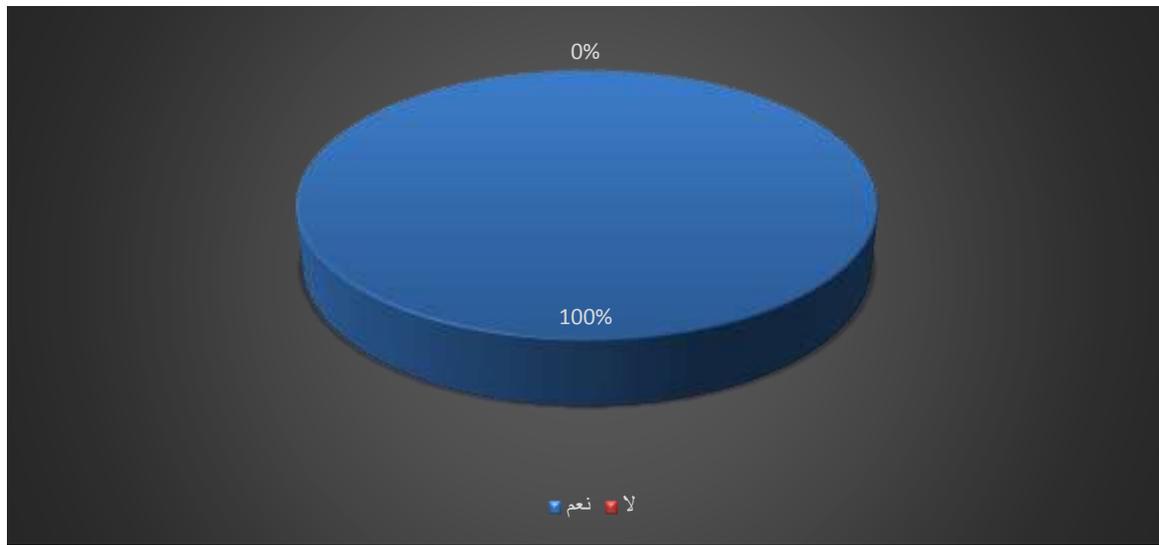
الغرض منه: معرفة أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (03): معرفة أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (03): يمثل مدى معرفة اهمية التحضير البدني على اداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (03) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني الأهمية البالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

وعليه فإن قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين أن ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن كل المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج و أعلى المراتب.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

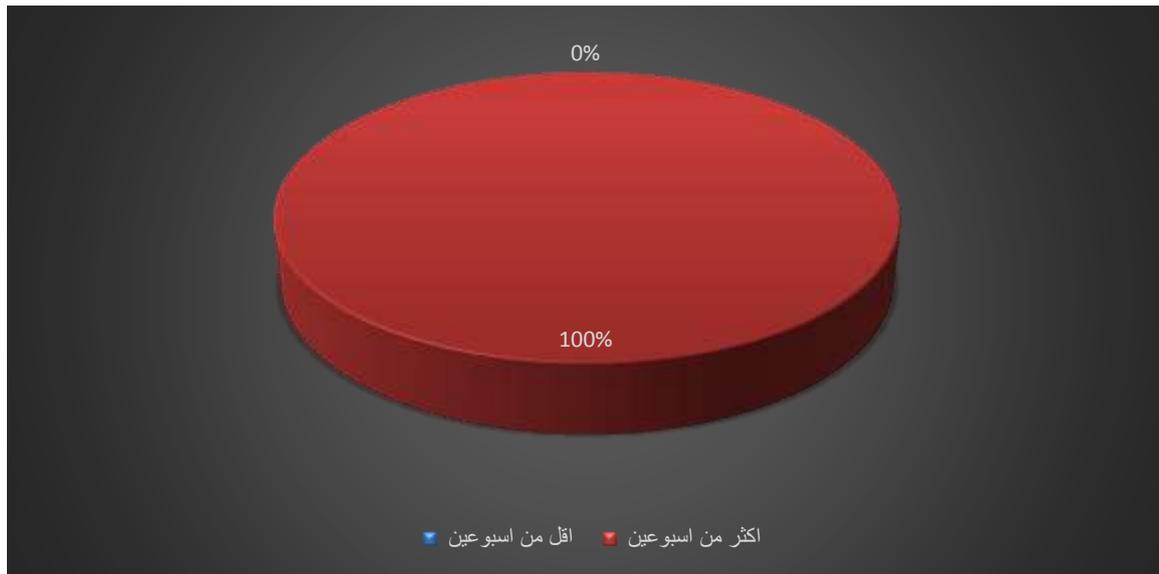
س4: ماهي مدة التحضير العام التي تخصصونها خلال فترة ما قبل المنافسة؟

الغرض منه: معرفة المدة المناسبة للتحضير العام لفترة ما قبل المنافسة.

الجدول رقم (04): معرفة المدة المناسبة للتحضير العام لفترة ما قبل المنافسة

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
اقل من اسبوعين	00	00	06	3.84	0.05	1	دال
اكثر من اسبوعين	12	100					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (04): يمثل مدى: معرفة المدة المناسبة للتحضير العام لفترة ما قبل المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (04) يتضح لنا ان نسبة 100% من المدربين يعتبرون المدة المناسبة للتحضير العام هي أكثر من أسبوعين في حين ان ولا مدرب يرى ان مدة التحضير تكون اقل من اسبوعين. وعليه فان قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين ان ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج ان معظم المدربين يفضلون مدة التحضير العام اكثر من اسبوعين لما تقدمه هذه المرحلة من مساهمة في تطوير الصفات البدنية وبناء قوام سليم للاعبين قبل فترة المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

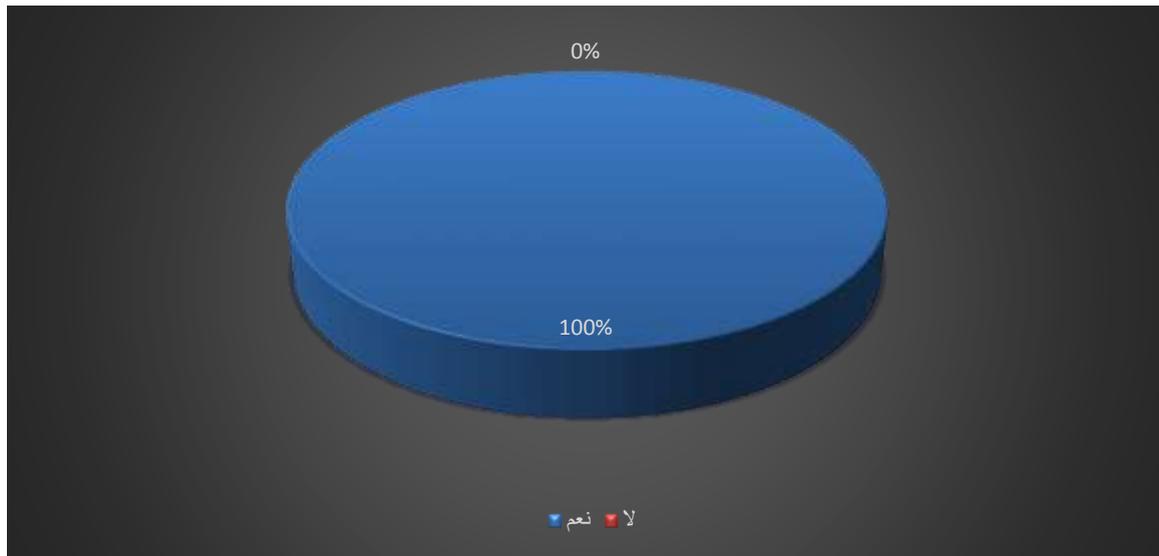
س5: هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الفرض منه: معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

الجدول رقم (05): معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (05): يمثل مدى معرفة علاقة الاداء بالتحضير البدني الجيد



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا ان نسبة 100% من المدربين يعتبرون ان الاداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يدركون ان هناك علاقة تايثير بين التحضير البدني والاداء للفريق ، فكلما كان التحضير البدني جيدا كان أداء الفريق جيدا وبالتالي تحقيق نتائج جيدة، والعكس صحيح.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

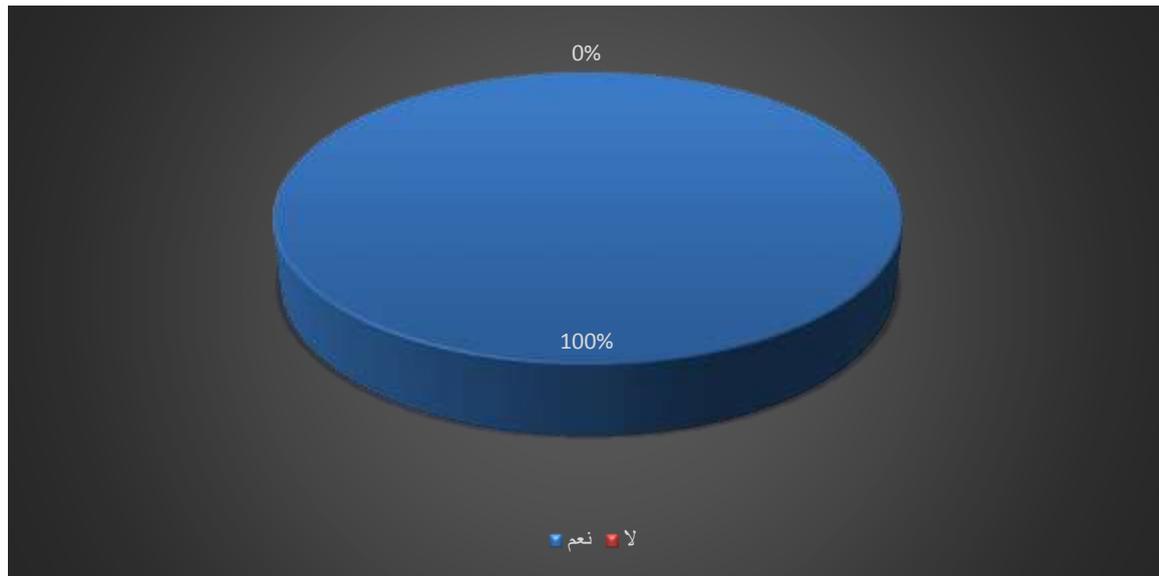
س6: هل تولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض منه: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله.

الجدول رقم (06): معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (06): يمثل مدى معرفة الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) يتبين لنا ان نسبة 100% من المدربين الذين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.

وعليه فان قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين ان ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج ان كل المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم وهذا لما له من أهمية بالغة خلال المباريات.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

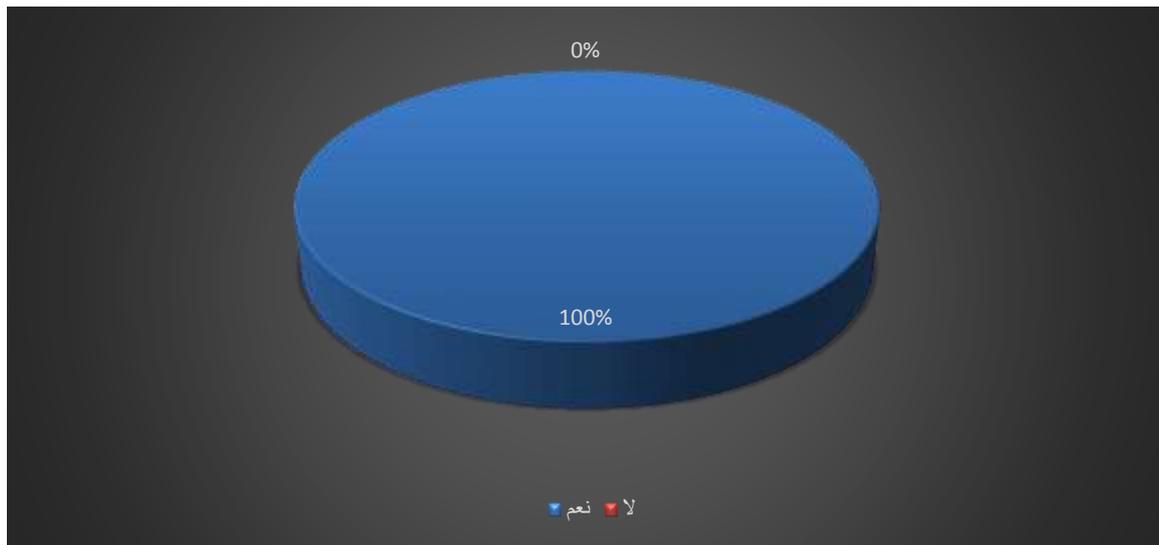
س7: هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (07): معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	60	100	30	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (07): يمثل مدى معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (07) يتبين لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يقرون بمدى أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المباريات.

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (60) في حين أن K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن اللاعبين مدركون وواعون بأهمية التحضير الجيد، لما يلعبه من دور فعال في تحسين مستوى الأداء الفني و الخططي أثناء المباريات.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

س8: هل يتأثر مستوى ادائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه.

الجدول رقم (08): معرفة مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى ادائه

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
دائما	00	00	45.46	7.21	0.05	03	دال
نادرا	12	20					
احيانا	46	76.67					
مطلقا	02	3.33					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (08): يمثل مدى معرفة تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (08) يتبين لنا ان نسبة 76.67% من اللاعبين يتأثر أحيانا مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها، فيما نسبة 20% يتأثر مستواها نادرا، أما نسبة 3.33% فتتفي تأثر مستوى أدائها بالحالة البدنية.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (45.46) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (03) بلغت (7.21) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها، فعندما تكون الحالة البدنية جيدة للاعب يكون مستواه عالي، والعكس، وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

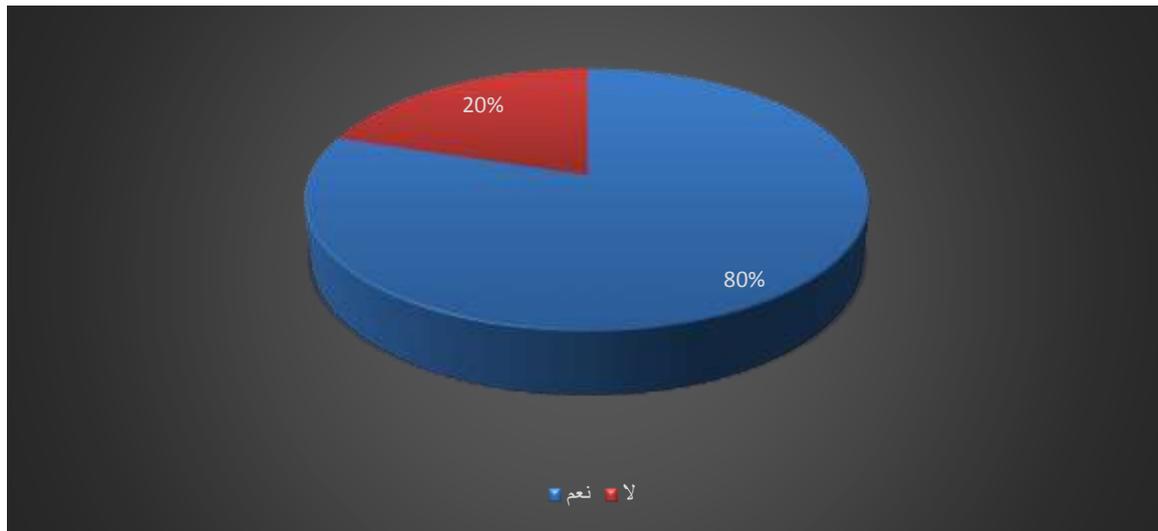
س9: هل تعتقد أن للتحضير البدني دور في عدم قدرتك على إتمام بعض المقابلات؟

الغرض منه: معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (09): معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني

الإحصائية	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	الجدولية K^2	المحسوبة K^2	النسبة المئوية %	تكرارها	الإجابة
دال	1	0.05	3.84	10.80	80	48	نعم
					20	12	لا
					100	60	المجموع

الشكل رقم (09): يمثل مدى معرفة وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (09) يتضح لنا أن نسبة 80% من اللاعبين تؤكد على فعالية التحضير البدني في إتمام بعض المقابلات، فيما نفت نسبة 20% من اللاعبين ذلك.

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (10.80) في حين أن K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين يدركون فعالية ودور التحضير البدني في قدرتهم على إتمام المقابلات، لأن اللاعب غير الجاهز بدنيا لا يستطيع ان يقدم الأفضل للفريق.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

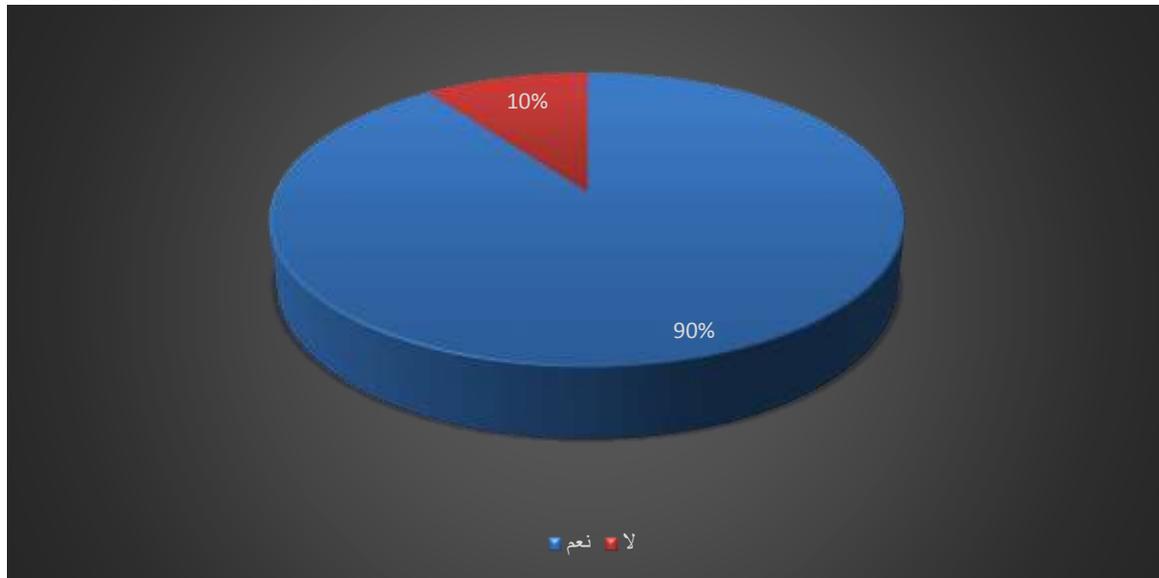
س10: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله؟

الغرض منه: معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الجدول رقم (10): معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	54	90	19.20	3.84	0.05	1	دال
لا	06	10					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (10): يمثل مدى معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (10) يتبين لنا أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي اهتماما بالإعداد البدني قبل المنافسة، في حين أن نسبة 10% من اللاعبين نفت ذلك. وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (19.20) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن مدربهم يولي اهتماما بالإعداد البدني قبل المنافسة لما له من قيمة فعالة، حيث يهدف التحضير البدني إلى إعداد اللاعب بدنيا، ووظيفيا و نفسيا.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

* للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

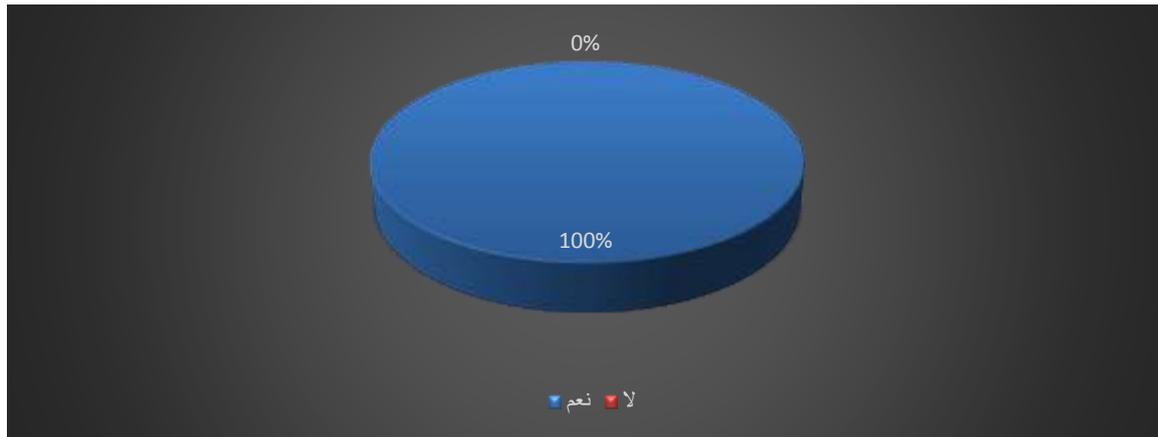
س11: بحكم تجربتكم الميدانية، هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (11): معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية و دورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (11): يمثل مدى معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا ان نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية دور واثر ايجابي في تحسين أداء اللاعبين.

وعليه فان قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين ان ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن اغلب المدربين يولون أهمية بالغة لمعرفة أنجع الطرق لتنمية الصفات البدنية لان ذلك يضمن لهم تحسين وتنمية في الأداء المهاري.

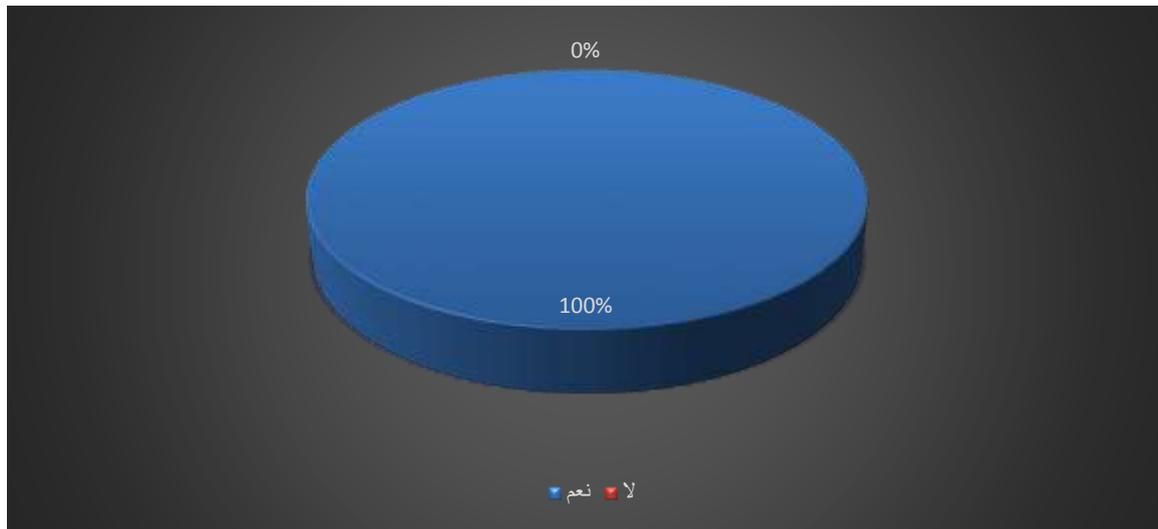
الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

س12: هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟
الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (12): معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (12): يمثل مدى معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن اغلب المدربين يبرمجون حصصاً لتنمية الصفات البدنية لاعتبارها الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

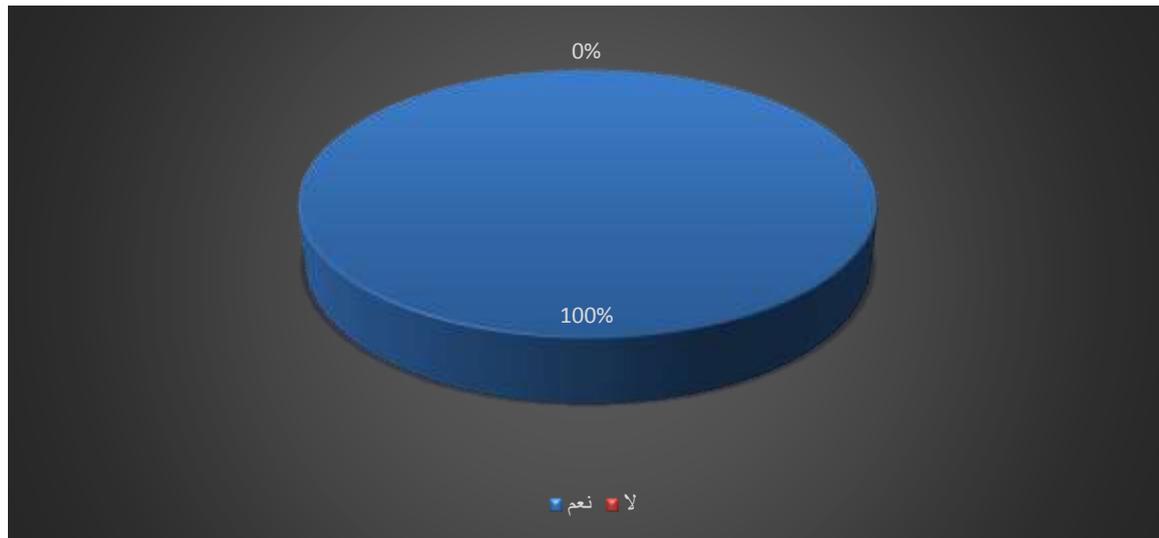
س13: هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتمتية و تطوير الصفات البدنية؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الجدول رقم (13): معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(13): معرفة مدى اهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (13) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون على أهمية الصفات البدنية وكذا ارتباطها بأداء اللاعبين.

وعليه فان قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين ان ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن معظم المدربين يربطون الأداء الجيد للاعبين بمدى تطويرهم للصفات البدنية وذلك للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و كذا الوصول إلى انجاز عالي.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

س14: من بين هاته الصفات، ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة الصفة البدنية الاكبر اهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الجدول رقم (14): معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
السرعة	02	16.66	15.66	7.21	0.05	04	دال
القوة	00	00					
التحمل	10	83.33					
المرونة	00	00					
الرشاقة	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (14): يمثل مدى معرفة الصفة البدنية الاكبر اهمية التي يجب ان يتمتع بها لاعب كرة القدم



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) يتضح لنا ان نسبة 83.33% من المدربين ترى أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم، فيما أن نسبة 16.66% تعتبر السرعة مهمة في حين ان ولا مدرب تكلم عن القوة، المرونة و الرشاقة.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (15.66) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (04) بلغت (7.21) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن اغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي المهمة بالدرجة الكبيرة، ويجب أن يتمتع بها اللاعب لأنه الأساس في إعداده بدنيا و استمراريته في استخدام القدرات المهارية بايجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد في المباراة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

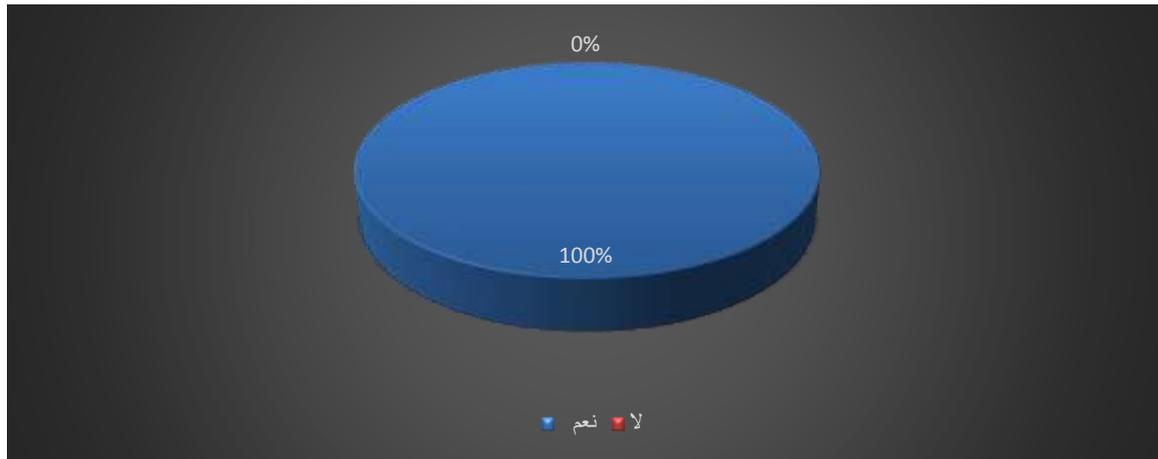
س15: هل الإعداد الجيد لهاته الصفات يساعد اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية؟

الغرض منه: دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية.

الجدول رقم (15): دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K ²	الجدولية K ²	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم (15): يمثل مدى دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات شدة عالية



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (15) يتبين لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف على الحمال ذات الشدة العالية.

وعليه فان قيمة ك² المحسوبة بلغت (12) في حين ان ك² الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن اغلب المدربين متيقنون من الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في الإعداد البدني ومدى مساهمته في تحضير اللاعب بدنيا و نفسيا.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

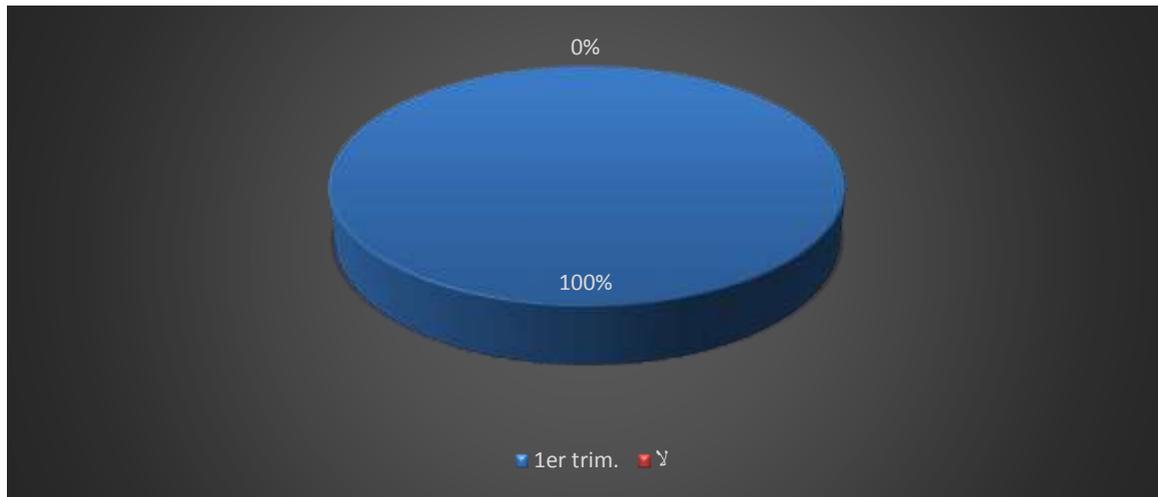
س16: هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الجدول رقم (16): معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	60	100	30	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (16): يمثل مدى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (16) يتضح لنا أن نسبة 100% من اللاعبين يولون للتحضير البدني أهمية بالغة.

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (60) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن اللاعبين واعون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة لأنه الأساس الجوهرى لنجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة التي تساعد اللاعب على اكتساب مختلف المهارات وكذا الرفع من المردود الفني أثناء المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

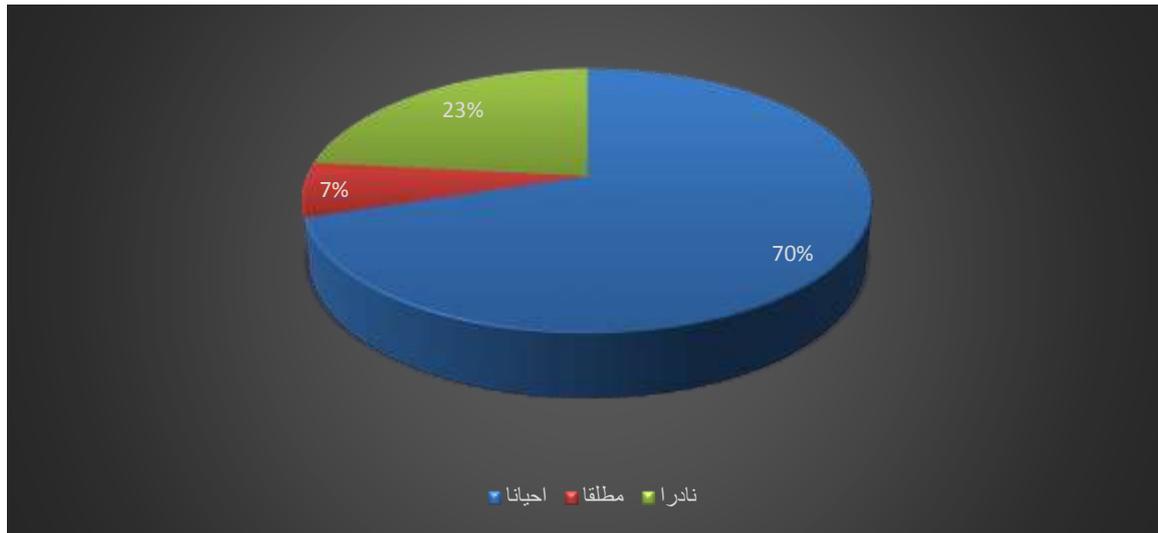
س17: هل لديك صعوبات في التعامل مع الكرات العالية؟

الغرض منه: معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية كرة القدم.

الجدول رقم (17): معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية كرة القدم

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أحيانا	42	70	19.40	5.99	0.05	2	دال
مطلقا	04	6.66					
نادرا	14	23.33					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (17): معرفة مدى إتقان اللاعب للمبادئ الأساسية كرة القدم



تحليل النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (17) يتبين لنا ان نسبة 70% من اللاعبين لديهم أحيانا صعوبات في التعامل مع الكرات العالية، فيما ان نسبة 23.33% نادرا ما تجد صعوبات، أما نسبة 6.66% فليس لديها صعوبات في التعامل مع لكرات العالية.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (19.40) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) بلغت (5.99) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين يواجهون صعوبات في التعامل مع الكرات العالية لان هذا المبدأ يصعب إتقانه في كل المجالات.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

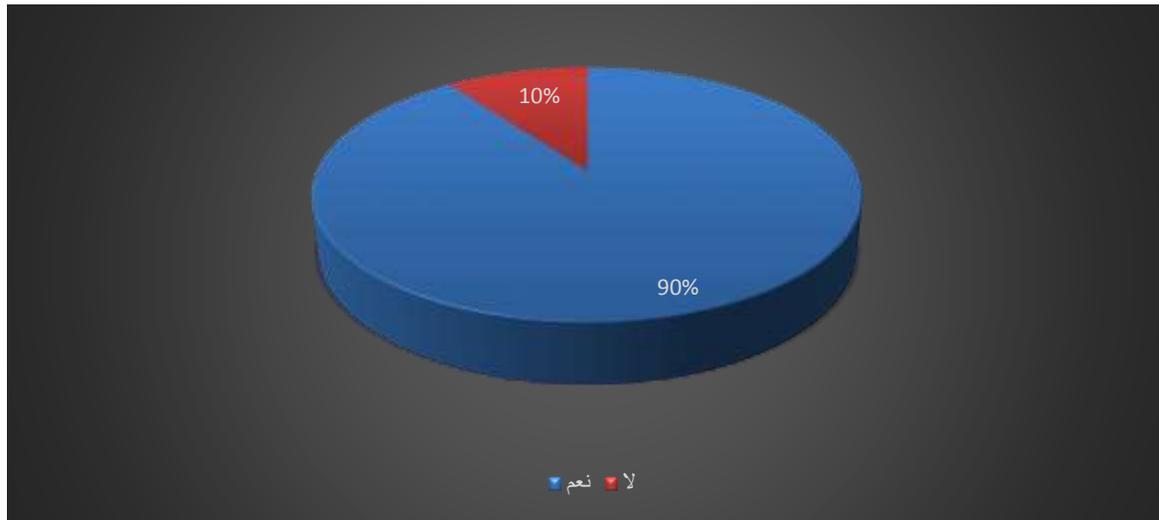
س18: هل يولي مدربكم اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض منه: معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات.

الجدول رقم (18): معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	60	90	19.20	3.84	0.05	1	دال
لا	00	10					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (18): يمثل مدى معرفة الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (18) يتضح لنا أن نسبة 90% من اللاعبين يرون أن مدربهم يسعى دائما إلى تنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات، فيما ترى نسبة 10% غير ذلك.

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (19.20) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون ان مدربهم يولي اهتماما بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات لما لها من اثر ايجابي في تحقيق أفضل النتائج و أعلى المراتب.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

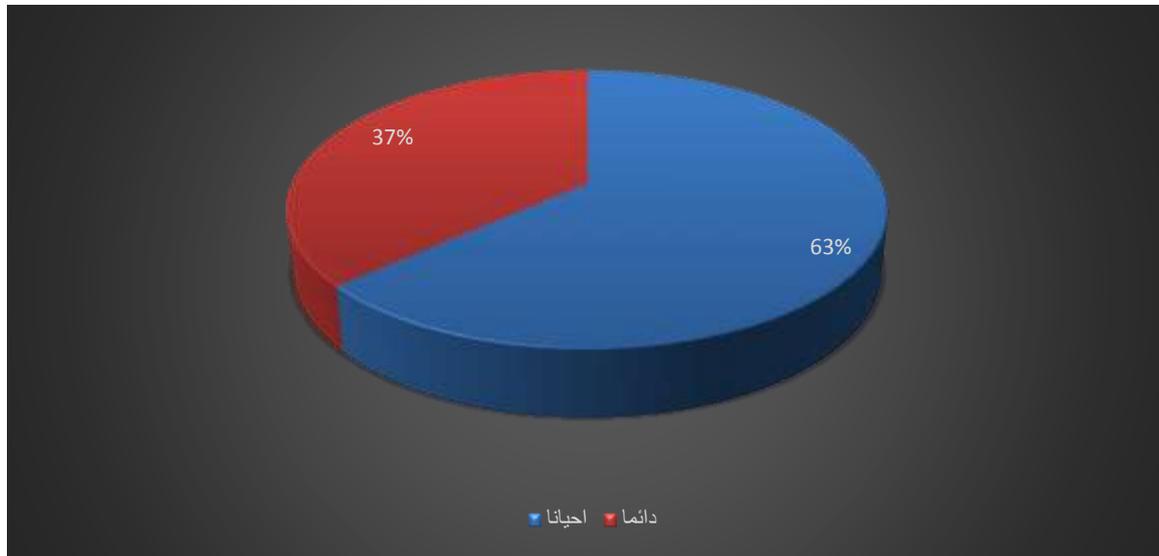
س19: هل يركز مدربكم على القدرات البدنية الفردية للاعبين و يقوم باستثمارها؟

الغرض منه: معرفة مدى تركيز المدرب على القدرات البدنية الفردية للاعبين.

الجدول رقم (19): معرفة مدى تركيز المدرب على القدرات البدنية الفردية للاعبين

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أحيانا	38	63.33	2.13	3.84	0.05	1	غير دال
دائما	22	36.66					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (19): معرفة مدى تركيز المدرب على القدرات البدنية الفردية للاعبين



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (19) يتبين لنا ان نسبة 63.33% من اللاعبين يرون أن مدربهم يركز على القدرات الفردية للاعبين و يقوم باستثمارها، فيما ترى نسبة 36.66% إن مدربهم لا يركز على القدرات البدنية للاعبين .

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (2.13) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق غير دال إحصائيا.

ومنه نستنتج إن معظم اللاعبين يرون إن مدربهم يولي اهتماما بالفوارق الفردية للاعبين، إذ تكتسي الأهمية البالغة لإبراز الموهبة ولتقديم ما هو الأفضل للفريق ككل.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

س20: أي الصفات البدنية ترى انه من اللازم تطويرها بصفة مستمرة؟
 الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.
 الجدول رقم (20): معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
السرعة	14	23.33	19.64	7.21	0.05	04	دال
القوة	14	23.33					
التحمل	28	46.66					
المرونة	04	6.66					
الرشاقة	00	00					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (20): يمثل مدى معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (20) يتضح لنا ان نسبة 46.66% من اللاعبين ترى أن صفة التحمل هي الصفة الواجب تطويرها بصفة مستمرة، أما نسبة 23.33% ترى أن صفتي القوة والسرعة بنسب متساوية هما الصفتان اللتان يجب تطويرهما، فيما أشارت نسبة 6.66% إلى صفة المرونة. ومنه نستنتج إن اغلب اللاعبين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة الأساسية المهمة بالدرجة الأولى في إعدادهم لدنيا لأنها تسمح لهم بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب و الإرهاق.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

* يساهم التحضير البدني في مردودية الاداء البدني والمهاري اثناء المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

س21: بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟

الغرض منه: معرفة اي من التحضير يبدأ به المدرب اولاً.

الجدول رقم(21): معرفة اي من التحضير يبدأ به المدرب اولاً

الاجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
بدني	08	66.66	5.98	7.21	0.05	03	غير دال
مهاري	02	16.66					
خططي	00	00					
نفسي	02	16.66					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(21): يمثل معرفة اي من التحضير يبدأ به المدرب اولاً



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول(21) يتبين لنت ان نسبة 66.66% من المدربين يؤكدون بان التحضير البدني الذي يبدأون به هو التحضير البدني، ونسبة 16.66% يؤكدون بان التحضير المهاري هو المناسب اما نسبة 16.66% ايضا يرون بان التحضير النفسي هو المناسب

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (5.98) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (03) بلغت (7.21) ومنه فان الفرق غير دال إحصائياً.

ومنه نستنتج ان معظم المدربين يبدأون بالتحضير البدني لما له من اهمية اثناء المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

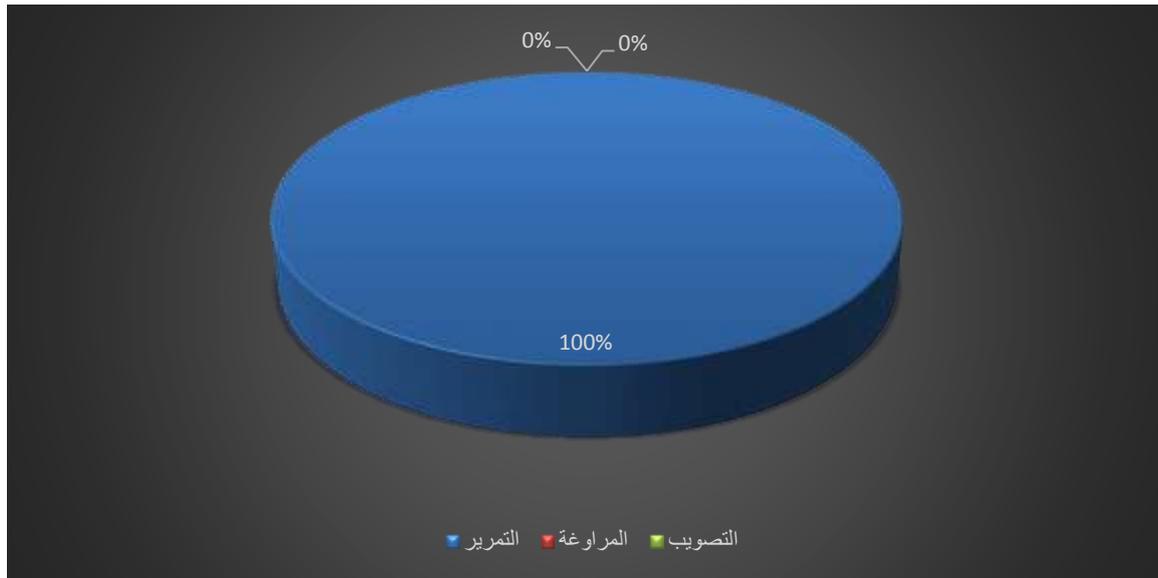
س22: ما هي المهارات التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني للاعبين؟

الغرض منه: التعرف على المهارات التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني للاعبين.

الجدول رقم(22): التعرف على المهارات التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني للاعبين

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التمرير	12	100	12	5.99	0.05	2	دال
المراوغة	00	00					
التصويب	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(22): يمثل التعرف على المهارات التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني للاعبين



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول(22) يتبين لنا ان نسبة 100% من المدربين يؤكدون بان التمرير هي المهارة الاولى التي يركز عليها اثناء التحضير .

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) بلغت (5.99) ومنه فان الفرق دال إحصائياً

ومنه نستنتج ان كل المدربين يركزون على مهارة التمرير بنسبة كبيرة اثناء التحضير البدني للاعبين.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

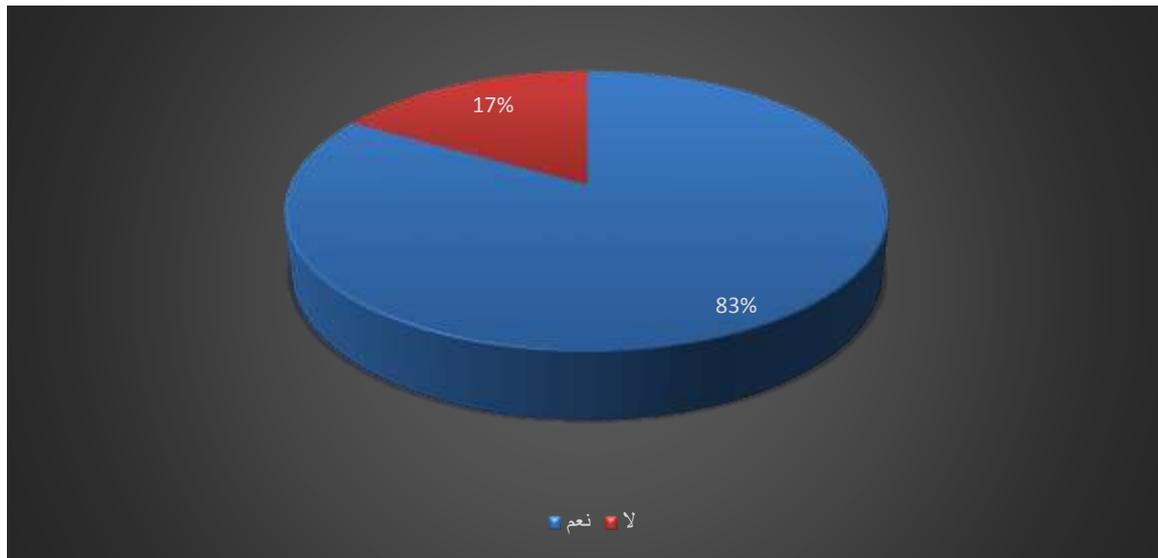
س23: هل لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعب في اداء مهاراته اثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ان كان للتحضير البدني تأثير على اللاعب في اداء مهاراته اثناء المنافسة.

الجدول رقم(23): معرفة ان كان للتحضير البدني تأثير على اللاعب في اداء مهاراته اثناء المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	83.33	2.66	3.84	0.05	1	غير دال
لا	02	16.66					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(23): يمثل معرفة ان كان للتحضير البدني تأثير على اللاعب في اداء مهاراته اثناء المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا للجدول(23) يتبين لنا ان نسبة 83.33% من المدربين يؤكدون ان كثافة التحضير البدني لها تأثير على اداء مهاراته اثناء المنافسة و نسبة 16.66% من المدربين يرون العكس.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (2.66) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق غير دال إحصائيا

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يرون ان لكثافة التحضير البدني اهمية على الاداء المهاري للاعبين اثناء المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

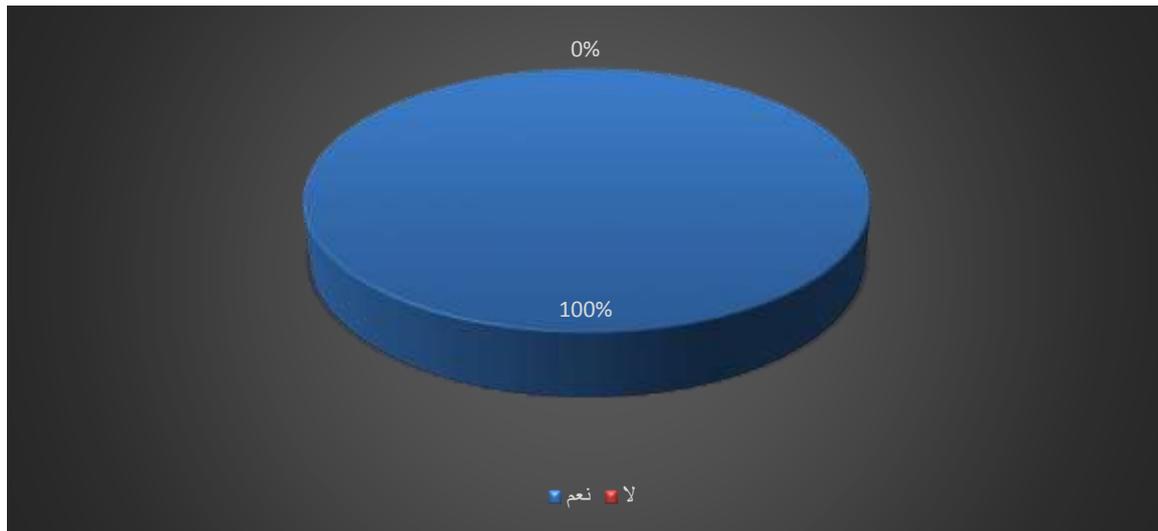
س24: هل تخصص حصص اضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة؟

الغرض منه: معرفة هل يخصص المدرب حصص اضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

الجدول رقم(24): معرفة هل يخصص المدرب حصص اضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	100	06	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(24): يمثل معرفة هل يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا للجدول(24) نلاحظ ان نسبة 100% من المدربين يؤكدون بانهم يخصصون حصص اضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يخصصون حصص اضافية لتدريب المهارات.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

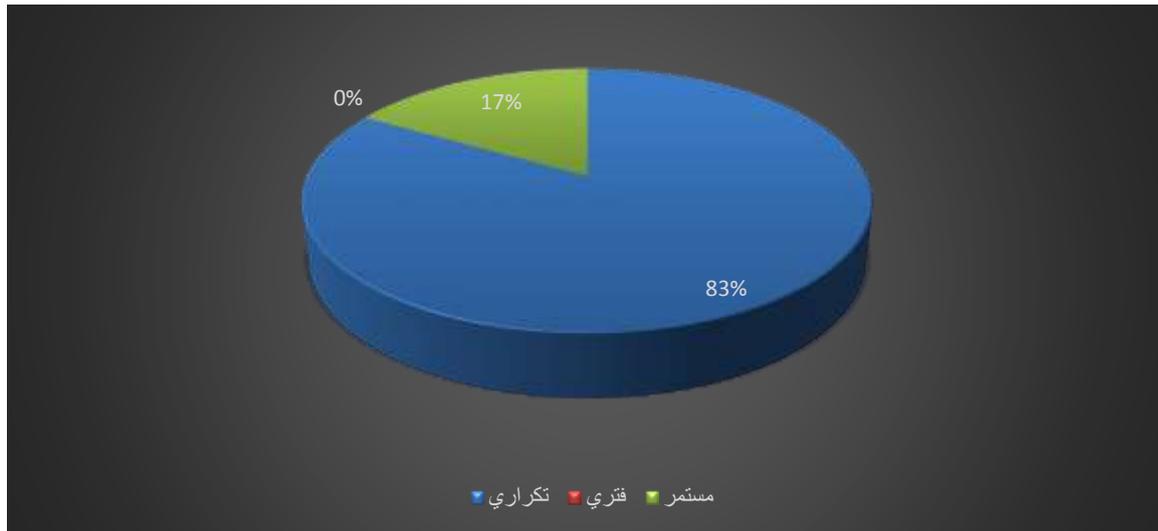
س25: ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟

الغرض منه: معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب المهارات.

الجدول رقم(25): معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب المهارات

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تكراري	10	83.33	7	5.99	0.05	2	دال
فتري	00	00					
مستمر	02	16.66					
المجموع	12	100					

الشكل رقم(25): يمثل معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب المهارات



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا للجدول(25) نلاحظ ان نسبة 83.33% من المدربين اجابوا بانهم يركزون على طريقة التدريب التكراري ونسبة 16.66% من المدربين يركزون على طريقة التدريب المستمر في تدريب المهارات.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (12) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (02) بلغت (5.99) ومنه فان الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج ان معظم المدربين يركزون على التدريب التكراري في التحضير البدني لتدريب المهارات ومن بعدها يأتي التدريب المستمر بنسبة قليلة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

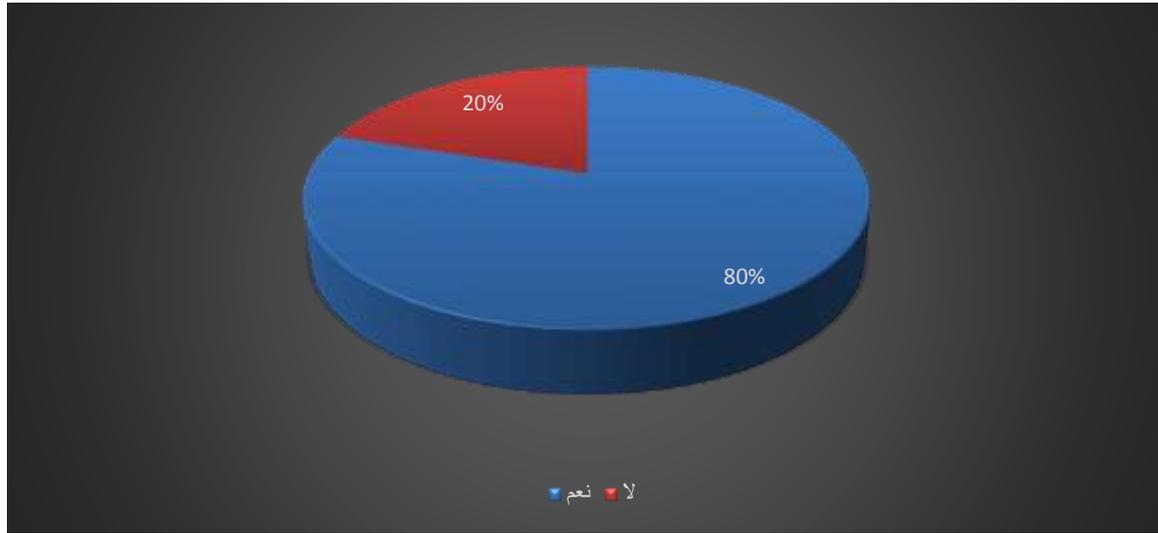
س26: هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض منه: معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الجدول رقم (26): معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	48	80	10.80	3.84	0.05	1	دال
لا	12	20					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (26): يمثل مدى معرفة تطور الصفات البدنية عند اللاعبين



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (26) يتبين لنا ان نسبة 80% من اللاعبين قادرين على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة، اما نسبة 20% من اللاعبين فهي غير قادرين على القيام بها.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (10.80) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق غير دال إحصائيا.

ومنه نستنتج إن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى عالي من الصفات البدنية، ويعتبرون أن اكتساب صفة السرعة يسمح لهم بأداء عدة حركات معينة في فترة زمنية قصيرة، ولما تتمتع به من أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

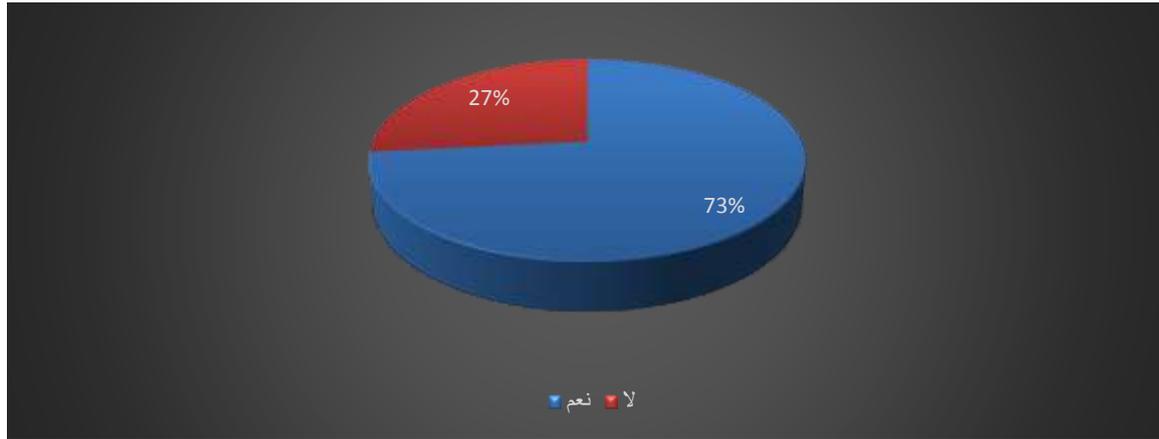
س27: هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض منه: معرفة مدى قدرة واستعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (27): معرفة مدى قدرة واستعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	44	73.33	6.52	3.84	0.05	1	دال
لا	16	26.66					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (27): يمثل مدى معرفة قدرة واستعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (31) يتبين لنا أن نسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون أنفسهم قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات، فيما نفت 26.66% من اللاعبين ذلك.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (6.52) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن اغلب اللاعبين يقيمون وجودهم أثناء اللعب في المقابلة مدى توفرهم على صفة التحمل لأنها العنصر الذي يضمن بنسبة كبيرة المشاركة في المقابلة إلى جانب التحضير البدني الجيد.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

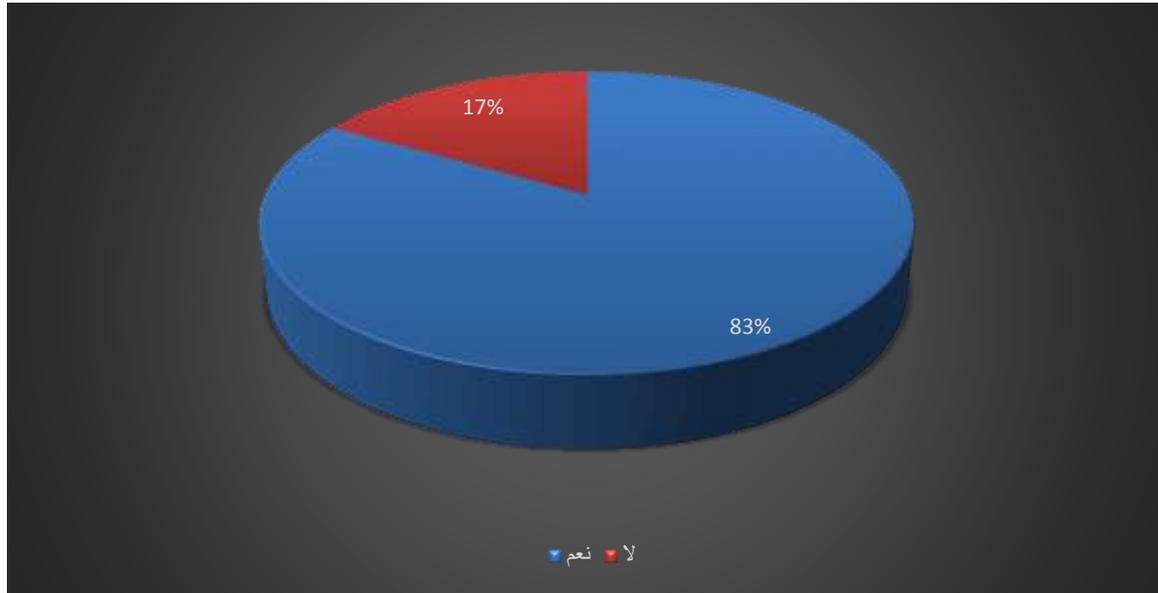
س28: هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك المهاري خلال المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه المهاري خلال المنافسة.

الجدول رقم (28): معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه المهاري خلال المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	50	83.33	13.33	3.84	0.05	1	دال
لا	10	16.66					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (28): يمثل مدى معرفة مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه المهاري خلال المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (28) يتضح لنا أن نسبة 83.33 % من اللاعبين يعترفون بمصادفتهم لبعض المشاكل البدنية والتي تؤثر على أدائهم المهاري، فيما أن نسبة 16.66% ترى عكس ذلك.

وعليه فإن قيمة K^2 المحسوبة بلغت (13.33) في حين أن K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فإن الفرق دال إحصائياً.

ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية نتيجة لعدم تقيدهم بالتعليمات او بسبب كثافة المباريات، وهذا ما يؤثر على ادائهم خلال فترة المنافسة.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

س29: ما هي الحالة النفسية التي تكون عليها عندما تحس بتدني لياقتك البدنية؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية.

الجدول رقم (29): معرفة مدى تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
فقدان الثقة بالنفس	14	23.33	35.86	7.21	0.05	03	دال
قلق	42	70					
عادي	00	00					
عدم المبالاة	04	6.67					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (29): يمثل مدى معرفة تأثير اللاعب نفسيا عندما لا يكون في كامل لياقته البدنية



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (29) يتضح لنا أن نسبة 70% من اللاعبين عندما تتدنى لياقتهم البدنية يشعرون بالقلق، فيما أن نسبة 23.33% يحسون بفقدان الثقة بالنفس أما النسبة المتبقية أي 6.67% فلا يبالون بالمنافسة.

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (35.86) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (03) بلغت (7.21) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج ان اغلب اللاعبين عندما يحسون بتدني لياقتهم البدنية يكونون في حالة قلق وهذا ما ينعكس عليهم وبالتالي على الفريق ككل.

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

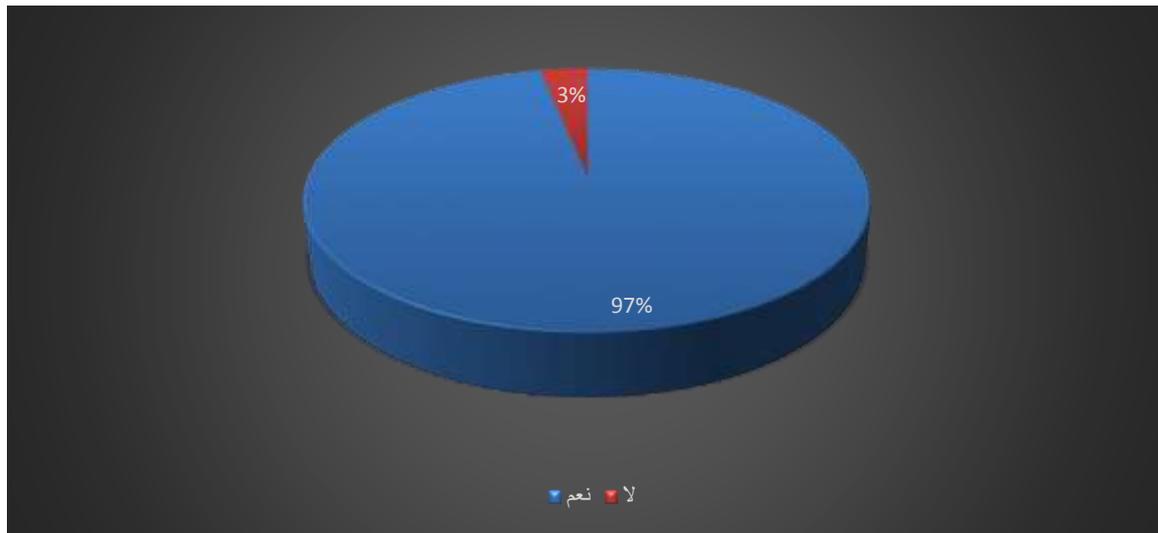
س30: هل يلعب التخطيط الذي يقدمه لكم المدرب دورا في وصولكم الى النتائج المرجوة؟

الغرض منه: معرفة دور وأهمية التخطيط الرياضي خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم (30): معرفة دور وأهمية التخطيط الرياضي خلال مرحلة المنافسة

الإجابة	تكرارها	النسبة المئوية %	المحسوبة K^2	الجدولية K^2	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	58	96.66	26.13	3.84	0.05	1	دال
لا	02	3.33					
المجموع	60	100					

الشكل رقم (30): يمثل مدى معرفة دور وأهمية التخطيط الرياضي خلال مرحلة المنافسة



تحليل النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (30) يتبين لنا أن نسبة 96.66% من اللاعبين واعون لأهمية ودور التخطيط في الوصول إلى النتائج المرجوة، ونسبة 3.33% غير واعون بأهمية التخطيط

وعليه فان قيمة K^2 المحسوبة بلغت (26.13) في حين ان K^2 الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (01) بلغت (3.84) ومنه فان الفرق دال إحصائيا.

ومنه نستنتج إن جميع اللاعبين يقرون بأهمية التخطيط الذي يقدمه لهم اللاعب، لأنه بدون التخطيط لن يتمكن المدرب من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة منسجمة.

4- مقارنة النتائج بالفرضيات:

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

بعد تفريغ 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 المدرين و اللاعبين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

4-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج الفرضية الأولى والتي صيغت بأن زيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على أداء اللاعبين، خلال مرحلة المنافسة، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان وذلك في الأسئلة (01 ، 02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ، 09 ، 10)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدرين و اللاعبين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (03،07) بنسبة 100% على التوالي، فأكدوا أن لزيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على أداء اللاعبين، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدرين يجمعون أن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون انه يجب العمل أكثر من اجل الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج وأعلى المراتب.
- اعتبار المدرين أن هناك ارتباط وثيقي بين التحضير البدني والأداء للفريق، فكلما كان التحضير البدني جيدا كان أداء الفريق جيدا وبالتالي تحقيق نتائج جيدة، والعكس صحيح.
- المدرين يرون ان الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيرا ايجابيا وتعكس صورته الحقيقية لأنه في حالة فقدان اللاعب للياقته البدنية يؤثر سلبا على أدائه وبالتالي على أداء الفريق ككل.
- اللاعبين مدركون وواعون بأهمية التحضير الجيد، لما يلعبه من دور فعال في تحسين مستوى الأداء الفني والخططي أثناء المباريات.
- اللاعبين يدركون فعالية ودور التحضير البدني في قدرتهم على إتمام المقابلات، لان اللاعب غير الجاهز بدنيا لا يستطيع ان يقدم الأفضل للفريق.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (زيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على أداء اللاعبين).

4-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان وذلك في الأسئلة (11.12.13.14.15.16.17.18.19.20) وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين و اللاعبين على السؤال رقم (11.16)، وهذا بنسبة 100%، التي أكدوا فيها على أن التحضير البدني قبل المنافسة هو الأساس الجوهرى لنجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة التي تساعد اللاعب على اكتساب مختلف المهارات وكذا الرفع من المردود الفني أثناء المنافسة، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين متيقنون من الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في الإعداد البدني ومدى مساهمته في تحضير اللاعب بدنيا و نفسيا.

- المدربين يعتبرون صفة التحمل هي المهمة بالدرجة الكبيرة، ويجب أن يتمتع بها اللاعب لأنه الأساس في إعداده بدنيا و استمراريته في استخدام القدرات المهارية بايجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد في المباراة.

- المدربين يربطون الأداء الجيد للاعبين بمدى تطويرهم للصفات البدنية وذلك للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و كذا الوصول إلى انجاز عالي.

- المدربين يبرمجون حصص لتنمية الصفات البدنية لاعتبارها الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية.

- المدربين يولون أهمية بالغة لمعرفة أنجع الطرق لتنمية الصفات البدنية لان ذلك يضمن لهم تحسين وتنمية في الأداء المهاري.

- اللاعبين واعون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة لأنه الأساس الجوهرى لنجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة التي تساعد اللاعب على اكتساب مختلف المهارات وكذا الرفع من المردود الفني أثناء المنافسة.

- اللاعبين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة الأساسية المهمة بالدرجة الأولى في إعدادهم لدنيا لأنها تسمح لهم بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب و الإرهاق.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية).

الفصل الرابع: تحليل و مناقشة النتائج

4-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال عرض نتائج الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي: يساهم التحضير البدني في مردودية الاداء البدني والمهاري اثناء المنافسة.

ومن خلال تحليل نتائج الاسباب وذلك في الأسئلة (21.22.23.24.25.26.27.28.29.30)، وكنموذج

لذلك ما التمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (21) بنسبة 100%، التي أكدوا فيها أن للتحضير البدني والمهاري دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (24) حيث أكدوا فيه أن للتحضير البدني والمهاري علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون ان للتحضير البدني مساهمة كبيرة في تحسين مردودية الأداء البدني والمهاري للاعبين أثناء المنافسة.

- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد علي الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات مهارية.

- اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات.

- اللاعبين يقرون بأهمية التخطيط الذي يقدمه لهم اللاعب، لأنه بدون التخطيط لن يتمكن المدرب من الوصول إلى النتيجة المرجوة إلا إذا كانت الأهداف والمهام مسطرة بطريقة منسجمة.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (يساهم التحضير البدني في مردودية الأداء البدني والمهاري أثناء المنافسة).

5- الاستنتاج العام:

من خلال تحليل نتائج الاستبيانات وجمع الملاحظات التي أدلى بها كل من المدربين واللاعبين تبين لنا صحة الفرضيات و التي تمحورت حول فعالية ودور التحضير البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية وأهميته في تنمية الصفات البدنية والمهارية، إذ يمكن اعتبار هاته الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية، ويقدر ما تكون لياقة اللاعب عالية بقدر ما يكون الاحتفاظ بمستواه الفني عالي طوال فترة اللعب، ومن المفروض انه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة تنعكس ذلك على الصفات البدنية ويصبح من السهل إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم.

كما لاحظنا أيضا أن اغلب المدربين يوافقون على أن التحضير الجيد له الأثر الايجابي على مردود اللاعبين ويساهم بشكل كبير في تحقيق نتائج جيدة وكذلك الأداء الجيد ومنه التفوق الرياضي في المنافسة.

وبالتالي وجب على المدربين أن يهتموا بالتحضير البدني قبل وإثناء المنافسة لأنه الأساس الجوهري لاستمرار الفريق بنفس الوتيرة، ولما يلعبه من دور فعال في تحسين مستوى الأداء الفني والخططي والمهاري، كما انه يسمح بتنمية الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل، قوة، رشاقة، سرعة ومرونة.

ومن اجل ضمان أفضل النتائج الرياضية وجب على المدربين تسطير الأهداف والمهام بطريقة منسجمة وان تكون ذات طابع تنافسي مضبوط بقوانين وإحكام.

ومن خلال اجوبة و اراء المدربين و اللاعبين توصلنا الى النتائج التالية:

1/ زيادة فاعلية التحضير البدني له تأثير ودور على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

2/ للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية و المهارية.

3/ يساهم التحضير البدني في مردودية الاداء البدني والمهاري اثناء المنافسة.

ذاتمة

خاتمة:

إن الرياضة في وقتنا الحالي تمثل ضرورة من ضروريات الحياة، وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات، وإبراز الرياضات الأكبر شعبية في العالم هي كرة القدم لما تتمتع به من شعبية وخصوصا في فترة المنافسات الرياضية التي تساهم في جذب عدد كبير من الجماهير التي تطالب بتحقيق أفضل النتائج، ومن أجل ضمان هاته النتائج على المدربين أن يبقوا واعون بأهمية التحضير البدني ويعطوه الأهمية الكبيرة وذلك من خلال زيادة مدة التحضير البدني، تنمية الصفات البدنية إلى جانب التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب.

لذلك حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي يكون له الأثر الايجابي 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، إذ على المدربين التركيز على التحضير البدني الكامل يطرق علمية ومناهج حديثة، وهذا يتم بتسطير برنامج تدريبي، تحضير، علمي وسنوي يضمن الإمكانيات البدنية الجيدة للاعبين، ضف إلى ذلك كفاءة المدرب المهنية تساعد اللاعب على إستيعاب مختلف المهارات الفنية والبدنية،

ومن خلال الدراسة النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولا إلى نتائج الاستبيانات وتحليلها ومناقشتها، يظهر لنا جليا أن للتحضير البدني الجيد دور فعال على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية.

وفي الأخير لا يسعنا إلا القول أن دراستنا هاته ماهي إلا جهد إضافي يضاف إلى مجهودات من سبقنا في هذا المجال، ونرجو من الله أن نكون قد وفقنا ولو بقدر قليل من الإلمام بجوانب الموضوع ونتقدم بإعتذارنا عن أي تقصير تخلل الموضوع.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهي إلى محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسيع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال إلا وهو التحضير البدني. وعلى ضوء هاته النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، وهذه الاقتراحات تتمثل في:

- 1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- 2- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
- 3- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- 5- ضرورة الاهتمام بالتخطيط لما له دور ومساهمة في تحقيق النتائج الايجابية.
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحس الظروف.
- 8- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية و المهارية المختلفة و بصفة متميزة في برامج العمل التدريبية.
- 9- زيادة فعالية التحضير البدني و المهاري لما له من دور في الاداء العام خلال فترة المنافسة.
- 10- المراعاة في ترتيب عناصر الاداء الرياضي.
- 11- الامام بكل نواحي الاداء الرياضي.
- 12- وجوب التدرج في عملية الاعداد من السهل الى الصعب.
- 13- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني و المهاري التي تتماشى مع اللاعبين.
- 14- اعتبار ان الصفات البدنية و المهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

أ- الكتب :

1. رحالي إسماعيل، زدام الصالح و قورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر "
2. مفتي إبراهيم: " الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1978
3. حسن السيد أبو عبدة: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001
4. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: " فيسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر 1994
5. حنفي محود مختار: " مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980
6. حارس هيبوز: " كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990
7. مفتي إبراهيم حماد: " الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، عمان، الأردن، 1998
8. علي فهمي بيك: " أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
9. كمال درويش، محمد حسين: " التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984
10. حنفي محمد مختار: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988
11. طه إسماعيل و آخرون: " كرة القدم بين النظرية و التطبيق"، دار الفكر العربي، مصر، 1989
12. سامي الصفار و آخرون: " كرة القدم"، الجزء الأول، الطبعة 2، مديرية دار الكتاب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1987
13. إبراهيم أحمد سلامة: " الاختبارات و القياس في التربية البدنية و الرياضية"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1980
14. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشلطي: " نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
15. وحيد محجوب: " علم الحركة و التعلم الحركي"، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، بغداد، 1989

قائمة المراجع :

16. محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي"، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990
17. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: " التدريب الرياضي و الأسس الفيزيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001
18. أنوف وبيتيج: " مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين و آخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944
19. هارة: " أصول التدريب"، ترجمة عبد العلي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986
20. ثامر محسن، سامي الصغار: " أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، 1988
21. عباس أحمد صالح السمرائي، عبد الكريم السمرائي: " كفايات تدريبية في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق
22. نبيل محمد إبراهيم: " الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"، الطبعة 1، دار الوفاء للطباعة و النشر، الإسكندرية، مصر، 2004
23. يوسف كماش: "اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم"، جامعة الناصر، ليبيا، 2002
24. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر 1994
25. امر الله البساطي: " قواعد واسس التدريب الرياضي"، مطبعة الانتصار، جامعة الاسكندرية، 1998
26. امر الله البساطي: "اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته"، دار الفكر مصر، 1998
27. محمد حسن علاوي: " الاعداد النفسي في كرة اليد"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، ط1، 2001
28. عصام عبد الخالق: " التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
29. محمد نصر الدين رضوان: " مقدمة في التقويم و التربية الرياضية"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992
30. محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: " الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987
31. موفق مجد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، الأردن، 1999
32. رومي جميل: " كرة القدم"، دار النفائس، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى، 1986
33. حسن عبد الجواد: " كرة القدم- المبادئ الأساسية للاعب الإعدادية لكرة القدم-، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط4، 1997.
34. سامي الصفار: " كرة القدم"، الجزء 1، دار الكتب للطباعة و النشر، جامعة الموصل، العراق، 1982
35. أمين أنور الخولي: " الرياضة و المجتمع"، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت 1996

36. رشيد زرواتي: "مناهج و ادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334.
ب-المذكرات و الرسائل الجامعية :

1. بوشعيب أيوب، بلحسن أحمد و بدروني عبد القادر: " دور التحضير البدني في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الشلف، 2010
 2. عبد الغفار عروسي، دحمان معمر: " دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين "، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية و الرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2004 - 2005.
 3. فضيل موساوي، عبد القادر قلال: " عامل الضغط النفسي و مدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"، (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم الجزائر، 2003/2004
 4. بسي بشير بوبكري سعيد: " فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"، مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2006
 5. بلعيد نذير، و عوشي عمر و كلكول زهير: " مستوى التحكيم الجزائري و مدى تأثيره على سير مقابلات الدوري في كرة القدم للقسم الأول و الثاني"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة دالي إبراهيم، 2010
 6. رحالي إسماعيل، زدام الصالح و فورين عبد الوهاب: " مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم أكابر"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الشلف، 2010
 7. عقاد فهيم و قريب إسماعيل: " دور الإعلام الرياضي و تأثيره على لاعبي كرة القدم"، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية، جامعة الجزائر، 2010
 8. بوكراتم بلقاسم: " تأثير التدريب البليومتري على القوة المميزة بالسرعة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، ملخص مذكرة ماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2008
 9. المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، العدد 06، 1999
 10. محمد ازهر السماك و اخرون: "الاصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة و النشر، الموصل 1980
- مراجع باللغة الفرنسية :

1. Taelman (R)- Simon (J) : "Foot Ball", performance, ed amphora, paris, 1991
2. Ren Taelman : «Foot Ball techniques novells d'entrainement », edition , amphora, paris, 1990, p 25.
3. Jurgen Weinek : «Manuel d'entrainement », Edition vigot, paris, 1986
4. Tupin Bernard : «Préparation et entrainement du foot Balleur», Edition Amphora, paris, 1990, p 57.
5. Edgar Thill et Ant : «Manuel de Education sportif », huiteme edition, paris, 1977
6. Ladislarka cani et ladislar Horsky : «Entrainement de foot ball», Edition biroodorens, Brakez, 1986

7. P.S Wienberg, D. Gould, «psychologie du sport et de l'activité physique», Vigot, paris, 1997
8. Jobbes b-leveque m-football : la preparation physique , ed ampjora, paris, 1987,
9. Regle de jeu (federation de foot ball) , edition ,2001
10. Justin Teissie : «Le foot ball», Vigot, paris, 2eme edition, 1969