

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج البويرة
مكتب معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
الشفرة: ص 11... 195

التخصص: التدريب الرياضي.

الموضوع:

أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية
(القوة، السرعة، التحمل) لدى لاعبي كرة القدم.

* دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة للرابطة الولائية *



- إشراف الدكتور:

* بوحاج

- من إعداد الطالبين:

• مناس رابح

• مشاط هشام

السنة الجامعية: 2012 - 2013

****كلمة شكر****

****قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:****

****من لم يشكر الناس لم يشكر الله****

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور " بوحاج مزيان " المشرف الرسمي على مذكرتنا والذي لم يتوان في تقديم توجيهات ونصائح مهدت لنا الطريق لإتمام عملنا.

كما نتقدم بجزيل التشكرات لكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إمدادنا يد العون لإنجاز هذا البحث ونتقدم بجزيل الشكر إلى أوليائنا الأعراء الكرام وإخواننا الذين ساهموا جميعا في إنجازنا.

دون أن ننسى الرابطة الولائية لكرة القدم التي قدم لنا مسؤوليها كل التسهيلات. ومدربي النوادي المقصودة على مستوى ولاية البويرة الذين ساعدونا في إنجاز بحثنا.

****جزا الله خير كل واحد منهم****

****نحمد الله عز وجل الذي أعاننا في أو إنهاء هذا العمل****

****مناس رابح – مشاط هشام****

الإهداء

الحمد لله الذي بفضلہ تتم الصالحات

أما بعد

إلى من رماني القدر بين أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي
السعادة.

إلى من طوقتني بأذرع الرعاية وأنا طفل ورافقتني بالدعاء وأنا شاب " أمي
الغالية "

إلى من علمني معالم الرجولة وأكسبني شخصية صلبة وضحي من أجلي " أبي
الغالي "

إلى جميع أفراد عائلتي وكل الأقارب

إلى كل الأصدقاء والأحباب دون استثناء.

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع
الطلبة المقبلين على التخرج.

*مناس رابح.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى قرة عيني، أعز وأمثل شخص في حياتي " أمي " التي رافقتني في كل أوقات حياتي حزينة أم فرحة، بعيدة أو قريبة أطال الله في عمرها. وإلى الذي وهب لي الحياة وبث في الأمل وحب العمل " أبي " أطال الله في عمره.

وإلى أخواتي و إخواني كل باسمه:صالح، أمال، رفيق، أحلام و الصغيرة نائلة فرح.

إلى كل الأصدقاء من ساندني وكان بجانبني:رابع⁰⁴، عماد، حسام، عبد الحق، كريم...

و الصديقتان كل من : شهرزاد و كنزة

والأحباب

و الأقارب دون استثناء.

وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يجعل عملي هذا نفعاً يستفيد منه جميع الطلبة المتربصين المتبنين على التخرج.

*مشاط هشام.

محتوى البحث

الموضوع

أ	-شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
هـ	- قائمة الأشكال.
و	- ملخص البحث.
س	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
04	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
08	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري.	
الفصل الأول: المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.	
11	- تمهيد.
12	1- القوة العضلية.
12	1-1- مفهوم القوة العضلية.
12	1-1-1- أنواع القوة العضلية.
15	1-2-1- مفهوم السرعة.
15	1-2-1- أنواع السرعة.
16	1-3- التحمل.
17	1-2-3-1- أنواع التحمل.

19	4-1- المرونة.
19	1-4-1 أنواع المرونة.
21	5-1- الرشاقة.
22	1-5-1- أنواع الرشاقة.
23	- خلاصة.
الفصل الثاني: طرق تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم	
25	- تمهيد.
26	1-2- طرق تنمية القوة العضلية.
27	2-1-1- تنمية القوة العظمى.
28	2-1-2- تنمية القوة المميزة بالسرعة.
28	2-3-1-2- تنمية القوة المميزة بالمطولة.
29	2-2- طرق تنمية السرعة.
29	2-2-2-1- تنمية السرعة الانتقالية.
29	2-2-2-2- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة).
29	2-2-2-3- تنمية سرعة الاستجابة.
30	2-3-2- تنمية التحمل.
30	2-3-2-1- تنمية التحمل العام.
31	2-3-2-3- تنمية التحمل الخاص.
31	2-4-2- طرق تنمية المرونة.
33	2-5-2- طرق تنمية الرشاقة.
34	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
37	- تمهيد.
38	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
38	3-2- الدراسة الأساسية.
39	3-3- متغيرات البحث.
39	3-4- عينة البحث.
39	3-5- مجالات البحث.
40	3-6- أدوات البحث.
42	- خلاصة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

44	- تمهيد.
45	1-4- عرض وتحليل النتائج.
68	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
69	- خلاصة.
70	- الاستنتاج العام.
71	- خاتمة.
72	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
73	- البيبليوغرافيا.
74	- الملاحق.
01	- الملحق رقم(1).
02	- الملحق رقم(2).
03	- الملحق رقم(2).

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
21	- يمثل عدد مرات التمرين لتطوير مفاصل الجسم.	01
45	- بين مشاركة المدربين في التربصات التكوينية.	02
46	- يمثل مدى تلقي المدربين معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينهم.	03
47	- يبين المرحلة التي تلقى فيها المدربون معرفة علمية فيما يخص الإعداد البدني.	04
48	- يبين مدى كفاية مدة التكوين لاكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني.	05
50	- بين مدى اعتماد المدربين على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا.	06
51	- يبين الأسس التي يعتمد عليها المدربين في عملية التدريب.	07
52	- يبين أي نوع من أنواع الإعدادات التي يولي لها المدرب أهمية كبيرة.	08
53	- يبين مراحل الإعداد البدني التي يمر عليها المدرب في عملية التدريب.	09
54	- يبين معرفة الحجم الساعي المخصص للإعداد البدني أسبوعيا.	10
55	- يبين المدة الزمنية للحصة التدريبية.	11
56	- يبين المدة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام.	12
57	- يبين المدة الزمنية التي يخصصها المدربون للإعداد البدني الانتقالي.	13
58	- يبين إمكانية وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني.	14
59	- يبين معرفة إذا كان اللاعبين يشكون من برنامج الإعداد البدني الذي يطبقه المدرب.	15

الورقة	العنوان	الرقم
--------	---------	-------

قائمة الجداول

60	- يبين المسؤول على عملية الإعداد البدني في الفريق.	16
61	- يبين ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق.	17
62	- يبين الفترة الزمنية التي يستعين فيها الفريق بالمحضر البدني.	18
63	- يبين الفترة التي يركز فيها المدربين على عملية الإعداد البدني.	19
64	- يبين مستوى اللياقة البدنية للفريق.	20
65	- يبين الطرق المعتمدة لمعالجة مشكل ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبين.	21
66	- يبين سبب تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين.	22
67	- يبين إمكانية وجود متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين.	23

قائمة الاسكالم

الورقة	العنوان	الرقم
14	- يمثل الأنواع الرئيسية للقوة العضلية.	01
45	- بين مشاركة المدربين في التربصات التكوينية.	02
46	- يمثل مدى تلقي المدربين معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينهم	03
47	- يبين المرحلة التي تلقى فيها المدربون معرفة علمية فيما يخص الإعداد البدني	04
48	- يبين مدى كفاية مدة التكوين لاكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني.	05
50	- يبين مدى اعتماد المدربين على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا.	06
51	- يبين الأسس التي يعتمد عليها المدربين في عملية التدريب.	07
52	- يبين أي نوع من أنواع الإعدادات التي يولي لها المدرب أهمية كبيرة	08
53	- يبين مراحل الإعداد البدني التي يمر عليها المدرب في عملية التدريب.	09
54	- يبين معرفة الحجم الساعي المخصص للإعداد البدني أسبوعيا.	10
55	- يبين المدة الزمنية للحصة التدريبية.	11
56	- يبين المدة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام.	12
57	- يبين المدة الزمنية التي يخصصها المدربون للإعداد البدني الانتقالي	13
58	- يبين إمكانية وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني.	14
59	- يبين معرفة إذا كان اللاعبين يشكون من برنامج الإعداد البدني الذي يطبقه المدرب.	15
60	- يبين المسؤول على عملية الإعداد البدني في الفريق.	16
61	- يبين ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق.	17
62	- يبين الفترة الزمنية التي يستعين فيها الفريق بالمحضر البدني.	18
63	- يبين الفترة التي يركز فيها المدربين على عملية الإعداد البدني.	19

قائمة الاسكال

64	- يبين مستوى اللياقة البدنية للفريق.	20
65	- يبين الطرق المعتمدة لمعالجة مشكل ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبين.	21
66	- يبين سبب تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين.	22
67	- يبين إمكانية وجود متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين.	23

❖ ملخص البحث:

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) لدى لاعبي كرة القدم وتم اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لأهمية الإعداد البدني في كرة القدم والدور الكبير للياقة البدنية ومساهمتها لوصول اللاعب إلى أعلى المستويات، ولقلت الدراسات والبحوث العلمية في هذا المجال، والنقص الملحوظ في اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الجزائرية أثناء المنافسات المحلية والدولية. ومنه نحاول اقتراح بعض التوصيات والنصائح النظرية والتطبيقية للرفع من مستوى اللياقة البدنية.

ونهدف من دراسة هذا الموضوع، التعريف بأهمية الإعداد البدني ولفت أنظار المدربين إلى ضرورة الاهتمام به والعمل على تطوير الصفات البدنية للاعبين، باستعمال الطرق والوسائل العلمية الحديثة لتنميتها.

ولقد اعتمدنا على الاستبيان كأداة لدراسة بحثنا هذا الذي يتكون من ثلاث محاور رئيسية، فنجد المحول الأول يتضمن الفرضية الجزئية الأولى والغرض منها معرفة مدى اعتماد المدربين على الجانب العلمي في تخطيط التدريب أما المحور الثاني فيتضمن الفرضية الجزئية الثانية والغرض منها معرفة مدى أخذ المدربين للجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب، وأخيرا المحور الثالث الذي يدرس الفرضية الجزئية الثالثة والغرض منها معرفة مدى استمرارية ومتابعة المدربين لعملية الإعداد البدني خلال الموسم الرياضي.

ويتكون الاستبيان من أربعة وعشرين سؤال مقسم على الفرضيات الجزئية الثلاث، وهو موجه إلى ستة وعشرين مدرب الذين ينتمون إلى أندية رابطة ولاية البويرة لكرة القدم، التي تمثل مجتمع البحث، وأخذنا عينة تتكون من عشر مدربين، تمثل الأندية التالية: أهل القصر، بشلول، الأسنام، مشدالة، صور الغزلان، الشرفة، آث منصور، القاديرية، أغبالو، وبرج أخريس.

ومن خلال تحليلنا لنتائج بحثنا هذا توصلنا إلى أن الإعداد البدني الجيد هو القاعدة الأساسية لتنمية الصفات البدنية، وأن مستوى الإعداد الفني، التكتيكي، النفسي مرتبط به وهذا من أجل الوصول إلى أفضل النتائج والإنجازات الرياضية، لذا يجب التركيز على الإعداد البدني بطرق علمية ومناهج حديثة ووضع برامج تدريبية تضمن وصول اللاعبين إلى فورمة بدنية عالية.

وهذا ما يؤدي بنا إلى القول بأن فترة الإعداد البدني هي مرحلة جوهرية يتوقف عليها مقدار حجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة، لأن بقاء الفريق واستمرار بوتيرة بدنية مرتفعة يساعد على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع مردوده الفني أثناء المنافسات.

ومنه وجب تكاتف جهود الجميع من أجل توفير وتسخير الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح عملية الإعداد البدني بصفة خاصة وعملية التدريب بصفة عامة.

الكلمات الدالة:

الإعداد البدني؛ الصفات البدنية؛ القوة، السرعة؛ التحمل؛ الرشاقة؛ المرونة؛ كرة القدم.

لقد بلغت رياضة كرة القدم الحديثة من الشهرة ما لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق نحو مشاهدة مبارياتها وقد مرت رياضة كرة القدم بتطورات عديدة منذ القدم إلى أن وصلت إلى ما هي عليه الآن وعلى خلاف جميع الرياضات حققت كرة القدم قفزة نوعية كبيرة عرفت من خلالها تغيير جذري في طرق ومنهجيات التدريب، وهذا بفضل الدراسات الرياضية المتبعة والإمكانات الكبيرة المسخرة من طرف الدول والأندية، وهو ما يتجلى من خلال المستوى الجيد الذي أظهرته هذه اللعبة في الكثير من الدول في العالم.

ويعد التدريب الرياضي في كرة القدم بتعدد وسائل وطرقه ومناهجه وأساليبه أساسا للوصول إلى أعلى المستويات، فعمليات التدريب تعتمد على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح وعلم وظائف أعضاء الجسم وعلم الحركة، وغيرها من العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في عملية إعداد اللاعبين من شتى النواحي والجوانب (البدني، المهاري، الفني، الخططي، النفسي..... الخ). و الذي يعتبر من العوامل الأساسية في تطوير الأداء الرياضي والارتقاء به.

حيث أن متطلبات ممارسة هذه اللعبة تفرض علينا الإعداد الجيد للاعب بدنيا مهاريا وتكتيكيا ونفسيا يستطيع تطوير إمكانياته وتحقيق النجاح والانتصار في المنافسات التي يشترك فيها، ومن أجل الوصول أوجب على المدربين البحث عن البرامج والطرق الأمثل لتطوير عناصر اللياقة البدنية والوسائل المادية اللازمة لذلك في إطار مواكبة التطورات العلمية والتكنولوجية في هذا المجال.

ونجد الكثير منهم يخصص وقت كبير من الموسم موجه لإعداد اللاعب، إعدادا بدنيا يستطيع من خلاله إكمال الموسم براحة كبيرة وتقادي الإصابات.

وفي هذا الصدد جاء بحثنا هذا الموسوم بـ " أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) لدى لاعبي كرة القدم، حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال إشكاليتنا وكذا فرضياته. وتحديد أهدافه وأهميته، وشرح مصطلحات البحث، كما ركزنا على الدراسات السابقة والمشابهة، هذا فيما يخص الجانب التمهيدي، وقسمنا هذا إلى أربعة فصول:

حيث خصصنا الفصلين الأولين للجانب النظري، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، وتضمن الفصل الثاني طرق تنمية المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم، وخلاصة عن الفصل.

أما الفصلين الثالث والرابع فقد خصصناهم للجانب التطبيقي، حيث تناولنا في الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وبيننا فيه الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية وهي تتكون من ما يلي: المنهج، متغيرات البحث، المجتمع، العينة، مجالات البحث، أدوات البحث، وأما الفصل الرابع فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات، وتطرقنا في الختام الاستنتاج العام والخاتمة وقدمنا مجموعة الاقتراحات لتطوير مستوى الأداء البدني.

1- الإشكالية:

يلعب التدريب في كرة القدم دورا هاما وأساسيا في تحقيق مستويات رياضية عالية ورفيعة المستوى، سواء كان هذا التدريب من جانب البدني، المهاري، التكتيكي أو النفسي، بحيث أصبحت نظريات التدريب والإعداد مدخلا هاما في تكوين المدربين واللاعبين، وتساعد في إحراز أفضل النتائج في ضوء قدرات اللاعب وإمكانياته. وتعتبر كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية على المستوى العالمي، حيث أصبحت تجلب الكثير من المشاهدين والباحثين، لهذا خصصت لها كل الإمكانيات المادية والبشرية للارتقاء بها أكثر، مما جعلها تشهد تطورا كبيرا فيما يخص القوانين، التسيير، التكوين وطرق التدريب. ونتيجة للتطور المستمر في مجال التكنولوجيا الحديثة كان لزاما عليها مساندة هذا الجانب مما جعلها تستخدم علومها من خلال إيجاد طرق وأساليب فعالة حديثة من أجل تحقيق أسمى شكل والإتقان والعطاء الفني الجمالي بأقل جهد ممكن وذلك في المستويات المختلفة وهو ما يسعى إليه الأخصائيون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنهجية العلمية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف عليه والتنمية الكاملة للاعب وصورته العامة التي نراها الآن مجسدة في كرة القدم الحديثة التي تتطلب لاعب متعدد المهام يمتاز باللياقة البدنية المعتبرة بالدرجة الأولى فضلا عن الإعداد التقنوتاكتيكي والإعداد النفسي العالين ولهذا فإن الرفع من مستوى الإعداد البدني يكون بالتوازي مع التحسن التقني والتكتيكي والذي يمثل الهدف العام للتدريبات. لذلك نجد المدربين في مختلف الأندية وبكل مستوياتها يولون اهتماما كبيرا باللاعبين بمختلف أصنافهم خاصة من الناحية البدنية كالسرعة، القوة العضلية، الرشاقة، المرونة والمقاومة والتوافق والتي عرفها "برنارد ترربان" 1998: بأنها الصفات البدنية " الهامة واللازمة للاعب كرة القدم.(1)

والأهمية المتزايدة للإعداد البدني والنقص الملاحظ فيه لدى أغلبية النوادي الجزائرية في المنافسات المحلية والدولية بمختلف مستوياتها وأصنافها، فقد جاء بحثنا هذا حول الاهتمام بهذا الجانب في بلادنا وفي أندية رابطة ولاية البويرة بالخصوص. ونطرح التساؤل العام التالي: هل للإعداد البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) للاعب كرة القدم؟

(1)- Bernard Turpin .. **Préparation et entrainement du Footballeur**.. Paris: Edition Amphora, 1998.. P .27.

وعلية نظرح الأسئلة التالية:

- 1- هل يعتمد المدرب على الجانب العلمي في تخطيط التدريب؟
- 2- هل يأخذ المدرب الجانب البدني بعين الاعتبار أثناء تخطيط التدريب؟
- 3- هل هناك استمرارية ومتابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدرب خلال الموسم الرياضي؟

2- الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

للإعداد البدني أهمية في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة، السرعة، التحمل) للاعب كرة القدم.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1- يعتمد المدرب على الجانب العلمي في تخطيط التدريب.

2- يأخذ المدرب الجانب العلمي في تخطيط التدريب.

3- هناك استمرارية ومتابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدربين خلال الموسم الرياضي.

3- أسباب اختيار البحث:

- نظرا لأهمية الإعداد البدني في كرة القدم ودور اللياقة البدنية في المساهمة للوصول للاعب إلى أعلى المستويات. تطرقنا إلى دراسة هذا الموضوع.
- نقص الدراسات والبحوث العلمية في مجال الإعداد البدني للاعب كرة القدم.
- محاولة اقتراح بعض التوصيات ونصائح نظرية وتطبيقية.

4- أهمية البحث:

الإعداد البدني مهم جدا في الرفع من الصفات البدنية للاعب كرة القدم، باعتبار أن الحالة البدنية للاعب هي القاعدة الأساسية والقوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني والخططي للاعب، فهو يكسب اللاعب درجة كبيرة وعالية من التوافق توصله إلى امتلاك جسم رياضي خال من العيوب الجسمانية مما يسهل عليه الارتقاء بالمستوى وتحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسات.

5- أهداف البحث:

1.5. يهدف هذا البحث إلى:

- التعريف بأهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.
- لفت أنظار المدربين إلى ضرورة الاهتمام بعملية الإعداد البدني والعمل على تطوير الصفات البدنية ومدى انعكاسها على الأداء العام للفرق الرياضية.
- معرفة عناصر اللياقة البدنية.
- دراسة خصائص ومميزات الصفات البدنية والوسائل التدريبية الخاصة بتطويرها.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

بعد اطلاعنا على مختلف البحوث السابقة المتعلقة بالإعداد البدني عثرنا على بعض الدراسات المتشابهة لبحثنا هذا ووجدنا من اهتم بهذه المواضيع والدراسات نذكر منها:

1. مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " طرق التحضير البدني الحديثة المتبعة لدى مدربي كرة القدم" دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بجاية.
- من إعداد الطلبة حمادي عبد الغاني، خالد خميسي، وازن رابح.

ويهدف هذا البحث للوصول إلى:

- معرفة مدى اهتمام وتركيز أندية ولاية بجاية على الجانب البدني.
- معرفة إن كانت أندية ولاية بجاية تستعين بمحضرين بدنيين.
- تقديم دراسة توضح مدى وجود طرق حديثة في التحضير البدني على مستوى أندية ولاية بجاية.
- إعطاء صورة شاملة على خبرة وكفاءة المحضر البدني المختص والفرق بينه وبين المدربين.
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير البدني على المردود الرياضي في المنافسات وقد جاءت فرضياته على الشكل الآتي:

1.1. الفرضية العامة:

هناك تباين بين الأندية في تطبيق برامج التحضير البدني الحديثة والاستيعان بالمحضرين البدنيين ومدربين لهم الكفاءة الكافية.

2.1. الفرضيات الجزئية:

لمدربي أندية كرة القدم لولاية بجاية الكفاءة الكافية في التحضير البدني وفق الطرق الحديثة.

- مدربوا أندية ولاية بجاية يستعملون طرقا حديثة في التحضير البدني.
- أندية ولاية بجاية لكرة القدم تهتم وتستعين بالمحضر البدني المختص.

3.1. المنهج المتبع: المنهج الوصفي

4.1. عينة البحث: تتكون من 10 مدربين ينتمون إلى مختلف الأقسام.

5.1. كيفية اختيارها: الطريقة العشوائية

6.1. الأدوات المستخدمة:

تتمثل الاستبيان

7.1. أهم النتائج المتوصل إليها:

أغلبية المدربين يملكون الخبرة والكفاءة في مجال التدريب، وهذه الصفات تقوي وتسهل عملهم الميداني. حسب بعض المدربين لكرة القدم فإن العراقيل التي تؤدي إلى ضعف النتائج من جميع الجوانب البدنية، التكتيكية، التقنية.

أغلبية المدربين لهم دراية ومعرفة بمتطلبات طرق التحضير البدني الحديثة ويولون أهمية بالغة لمراحل التحضير البدني.

استعانة بعض الأندية بمحضر بدني راجع إلى اهتمامها الكبير بالجانب البدني.

8.1. أهم توصية: ضرورة وجود محضر بدني في الأندية للإشراف على الجانب البدني.

2. الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "مدى تأثير التحضير البدني على الأداء

المهاري للاعبين لكرة القدم".

دراسة ميدانية تخص فئة الأكابر لولاية الجزائر، من إعداد الطالبين بن عزوزي نبيل، بشيري لعجال، سنة 2009-

2010 والذي حددت فرضياته كما يلي:

1.2. الفرضية العامة:

التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

أما فرضياته الجزئية فقد جاءت كما يلي:

- تؤثر كفاءة المدرب على عملية التحضير البدني للاعبين.

- تطوير كم للصفات البدنية يؤثر على تنمية المهارت الأساسية.

ويهدف هذا البحث إلى دراسة ميدانية وصفية لمعرفة مدى اللحاق بالمستويات الغالية للتحضير البدني الجيد، أما التقنية المستعملة في المقابلة مع بعض المدربين وطرح أسئلة الاستبيان عليهم.

3.2. المنهج المتبع: المنهج الوصفي

4.2. عينة البحث: تضم عشرة مدربين

5.2. كيفية اختيار العينة: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية.

6.2. أدوات البحث: تتمثل في المقابلة والاستبيان.

وقد توصلوا إلى:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من ناحية المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية، كما أن اللياقة البدنية وحدها لا يمكنها الوصول إلى النتائج الحسنة في اللعبة دون مستوى من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية من مراحل الإعداد. إن تدريبات اللياقة البدنية العامة تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين.

7.2. أهم توصية: في هذا البحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لأنه وقود اللاعب خلال الموسم الرياضي.

❖ التعليق على الدراسات:

1- من حيث المنهج: كل الباحثين اعتمد على المنهج الوصفي كأداة منهجية للبحث.

2- من حيث العينة وكيفية اختيارها: كلا الباحثين اعتمد على عينة تتكون من 10 مدربين وعلى الطريقة

العشوائية في اختيارها الأدوات المستخدمة، نجد الدراسة الأولى المعنونة تحت عنوان "طرق التحضير

البدني الحديثة المتبعة لدى لاعبي كرة القدم"

اعتمدت على وسيلة الاستبيان لجمع المعلومات بينما نجد الدراسة الثانية تحت عنوان "مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب كرة القدم" اعتمدت على وسيلتين في جمع و تغطي المعلومات وتتمثلان في المقابلة والاستبيان.

النتائج المشتركة:

- ضرورة الاهتمام بالجانب البدني في عملية التدريب.

- تأثير الجانب البدني على العناصر الأخرى للعملية التدريبية (المهاري، الخطط، الخ)

❖ نقد الدراسات:

الدراسة الأولى: من خلال اطلاعنا على مضمون الدراسة الأولى وجدنا أن الشيء الأساسي الجديد والذي يلفت الانتباه هو تركيز الباحثين على لفت الأنظار إلى ضرورة وجود المحضر البدني في أندية كرة القدم وإبراز دوره الكبير في نجاح عملية الإعداد البدني.

الدراسة الثانية: محاولة إبراز التأثير المباشر للإعداد البدني على الجانب الفني والأداء للاعبي كرة القدم هو الموضوع الجديد الذي تميزت به هذه الدراسة مقارنة بالدراسات السابقة.

❖ تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1. مفهوم الإعداد البدني:

أ. اصطلاحاً: يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية والأساسية للعبة¹ كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها وتؤدي تدريبك الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب².

ب. إجرائياً:

هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة، السرعة، المتحمل، المرونة والرشاقة وما ينتج من إدماج بعضها ببعض، التي ترتبط بالأداء الحركي الرياضي.

2. مفهوم الصفات البدنية:

أ. اصطلاحاً:

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية اللياقة البدنية- الكفاءة البدنية... إلخ) بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من حيث عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض³.

ب. إجرائياً:

وفي بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبطة لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

3. مفهوم كرة القدم:

أ. اصطلاحاً:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشرة لاعبا يستعملون الكرة فوق أرضية ملعب مستطيلة وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى بغية تسجيل الهدف، والتفوق على الفريق المنافس ويتم تحويل الكرة بالأقدام والرؤوس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى مسك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء⁴.

ب. إجرائياً: لعبة جماعية تحول الكرة بالرأس أو القدمين بين فريقين يتكونان من إحدى عشرة لاعب يتنافسان من أجل إدخال الكرة إلى مرمى الخصم في إطار قوانين محددة.

¹ مجدى زكي سيد.. تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية والمهارية. جامعة حلوان: القاهرة، 1996، ص 337.

² أمر الله الباسطي.. التدريب والإعداد في كرة القدم.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1995.. ص 74.

³ أمر الله الباسطي.. نفس المرجع، 1995 ص 75.

⁴ رشيد فرحات وآخرون.. موسوعة كنوز المعارف الرياضية.. ط2.. دار النظير: عمان، 2000.. ص 217.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث استطاعت في وقت قصير أن تجلب الملايين من العشاق والمنتبعين عبر مختلف بقاع العالم، ونظرا لتطورها أصبحت علما يهتم بدراسة مختلف جوانبها البدنية والفنية والتكتيكية والنفسية ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق إلى جانب الإعداد البدني من خلال التعريف على المتطلبات البدنية للاعبين كرة القدم.

❖ الصفات البدنية:

1. القوة العضلية:

1.1. مفهوم القوة العضلية:

تعد القوة العضلية العنصر الأساسي من عناصر اللياقة البدنية والصحية، وتعد القوة العضلية أيضا جوهرية للأداء المثالي في النشاطات اليومية مثل الجلوس والمشي والركض ودفع الأشياء وأداء الأعمال والاستمتاع بالنشاطات الرياضية، كما أن لها قيمة كبيرة أيضا في تطوير المهارات الرياضية والمساعدة على ثبات المفاصل ومجابهة الحالات الطارئة في الحياة.¹

تعرف القوة العضلية على أنها: " المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة من العضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها.²

فلاعب كرة القدم يحتاج إلى القوة العضلية في مواجهة المقاومات الخارجية المختلفة المتمثلة في الصراعات الفردية، ضربات الرأس والانطلاق بسرعة وتغيير الاتجاه.

ويقول " تيلمان": أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها.³

2.1.1- أنواع القوة العضلية:

لقد تعددت الآراء حول القوة العضلية، وذلك لسبب تعدد أنواع الأنشطة الرياضية التي لا تتطلب فقط قوة كبيرة للانقباضات العضلية، كما هو الحال في أداء بعض التمرينات البدنية باستخدام أُنقال مرتفعة أو كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال، بل كثيرا ما نجد ارتباط القوة العضلية بصفة السرعة كما في الجري أو الوثب أو الرمي، و ارتباط القوة العضلية بصفة التحمل أي لارتباطها بعامل التكرار الأداء لفترات طويلة متتالية كما هو الحال في رياضة التجديف أو السباحة أو الدراجات مثلا.

وعلى ضوء ذلك يمكننا تقسيم صفة القوة العضلية إلى الأنواع الرئيسية التالية:⁴

أ- القوة العظمى (القصوى).

ب- القوة المميزة بالسرعة.

ج- القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة – قوة التحمل).⁵

❖ أنواع القوة:

أ- القوة العظمى (القصوى):

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي، كما أنها تعني قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها، ويتضح من ذلك أن القوة القصوى عندما تستطيع أن تواجه مقاومة كبيرة تسمى في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة ويظهر أن هذا النوع من القوة عند الاحتفاظ بوضع معين للجسم.⁶

وتعرف القوة العظمى على أنها عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي.⁷

1 فاضل كامل مذكرو، عامر فاذر شغاتي.. اتجاهات حديثة في التدريب (التحمل، القوة، الإطالة، التهنية) ط 1.. مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع: سنة 2011. - ص 18.

2 مفتي إبراهيم.. المرجع الشامل في التدريب الرياضي (التطبيقات العلمية) ط1.. القاهرة.. دار الكتاب الحديث: 2009. - ص 190.

3-R.TAELMAN. Football. technique nouvelle d' entrainement 170 exercices pratiques : 1990. P 26.

أمر الله الباسطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم.. الناشر منشأة المعارف الاسكندرية: 2009. - ص 95.

5 أمر الله الباسطي.. مرجع سابق، 2009.. ص 95.

6 أبو علاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين.. فزيولوجيا اللياقة البدنية.. ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.. ص 84-85.

7 مفتي إبراهيم.. - مرجع سابق. 2009. - ص 190.

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة العظمى لأن ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وإمكانية القوة العظمى هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.¹
فالقوة العظمى من أهم الصفات البدنية الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات التي تتميز بارتفاع قوتها كما هو الحال في رياضات رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.²
ب- القوة المميزة بالسرعة:

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على إنتاج قوة سريعة، الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة و صفة السرعة في مكون واحد و ترتبط القوة المميزة بالسرعة.⁶ والأنشطة التي تتطلب حركات قوية و سرعة في أن واحد كألعاب الوثب و الرمي بأنواعه المختلفة وألعاب العدو السريع ومهارات ركل الكرة.³

هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن، ويعرفها علاوي على أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية.⁴

وتعرف على أنها " المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة الحركية".

فتعد هذه الصفة من الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية مثل كرة القدم وهي أكثر أنواع القوة المستخدمة، وتظهر مثل هذه القوة في حالات التهديف القوي السريع والارتقاء بالرأس وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق السريع وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، ونظرا لأهمية هذا النوع من القوة فإن لها دورا هاما بوصفها إحدى الصفات الأساسية في تحديد مستوى الأداء في كثير من المنافسات الرياضية.⁵

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد عنصرا ذو أهمية كبيرة للاعب كرة القدم، وذلك لما يتناسب مع كثير من المهارات والحركات التي تحتاج إلى انقباضات عضلية سريعة وقوية والتي يكون فيها الدور المهم والأكبر للجهاز العصبي العضلي في إخراج هذه الانقباضات.⁶

ت- القوة المميزة بالمطاولة (تحمل القوة):

يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ويعرفها " علاوي" بأنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول قدراته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية ويعرفها " ريسان خريبط" بأنها القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة.⁷
وهي مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية وفترة زمنية طويلة دون حلول التعب.

وتعد القوة المميزة بالمطاولة أو صفة (تحمل القوة) من الصفات البدنية الضرورية لجميع أنواع الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لفترات طويلة مع مواءمة تكرار الأداء، وذلك لاعتبارها مركب من صفة القوة العضلية و صفة التحمل، كما هو الحال في رياضة كرة القدم التي تتطلب توفر هذا النوع من القوة عند اللاعبين من أجل مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتغير بطول فتراته وارتباطه بمستويات من القوة العضلية.⁸

مما تقدم يتضح لنا أن هناك مصطلحات متعددة يستخدمها العلماء للإشارة إلى الأنواع الرئيسية للقوة العضلية، يمكن تلخيص ذلك فيما يلي:⁹

¹ Habil DORNHOFF .Martin. – P'éducation physique et sportive.- office des publication universitaire. Alger : 1993. P 81.

² علي البنك.. أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1992. ص 15.

³ أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين. – نفس المرجع، 2003.. ص 84 - 85.

⁴ مفتي إبراهيم. – نفس المرجع، 2009. – ص 190.

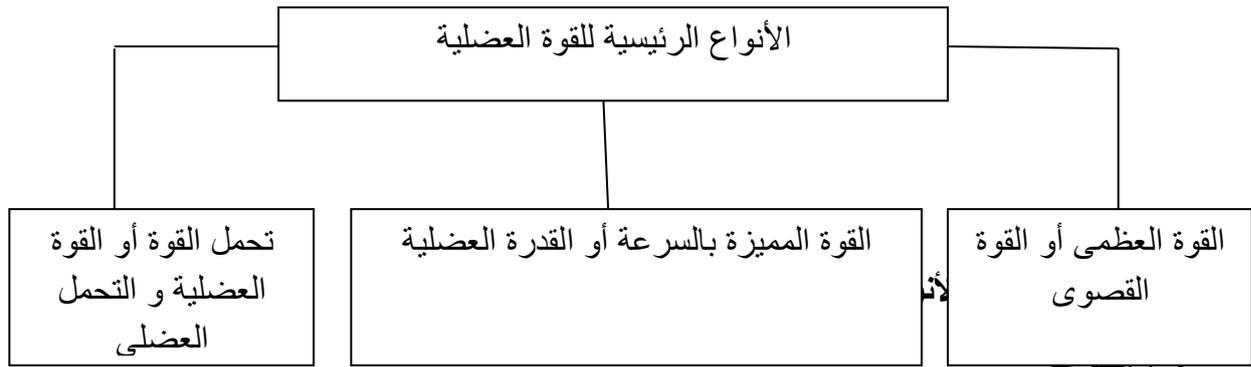
⁵ الربيعي كاظم. الإعداد البدني في كرة القدم.. جامعة الموصل.. دار الكتب للطباعة والنشر: 2000. – ص 17.

⁶ الربيع كاظم.. مرجع سابق، 200. – ص 17.

³ مفتي إبراهيم.. مرجع سابق، 1995. – ص 191.

⁸ أمر الباسطي.. مرجع سابق، 1995. – ص 89.

⁹ أمر الله الباسطي.. نفس المرجع، 1995. – ص 90.



1.2.1 مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، أي قدرة الإنسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، و يفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر.¹

وتعرف السرعة بأنها: قدرة الفرد على أداء حركة معينة في أقصر فترة زمنية ممكنة و يعرفها " تشارلز بوتشر" في حالة الحركات المتكررة المتشابهة بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر فترة زمنية ممكنة و هي عدد الحركات في وحدة زمنية.

ويعرفها " هارا" في حالة الاستجابة العضلية بأنها " أقصى سرعة لتبادل الاستجابة العضلية ما بين الانقباض و الانبساط".²

تعتبر السرعة احد المتطلبات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة القدم وتعني القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن و تتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس في الهجوم بإحداث التغييرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التميرير والتحرك وتغيير المركز.³

2.2.1 أنواع السرعة:

1.2.2.1 سرعة الأداء الحركي:

و هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي معين في أقصر زمن ممكن و هي سرعة الانقباض للعضلة و بالتالي سلسلة الانقباضات عند سريان حركة، مثل (الرمي، اللكم، الإستلام، و التميرير...)⁴.

وتقوم سرعة الحركة على تنمية مقدرة القوة العضلية، و يراعي أن تكون هناك علاقة صحيحة بين تلك القوة المستخدمة وبين مقدار المقاومة المراد التغلب عليها، فمتسابق الجلة مثلا يحتاج إلى قوة كبيرة عند دفع الجلة بذراع، و لاعب كرة القدم يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه في حين أن لاعب كرة اليد يحتاج إلى قوة أكبر في ذراعيه و كتفيه.ولذا وجب علينا معرفة العضلات التي تتطلب السرعة للأداء الحركي.⁴

كما نجد أن سرعة الأداء الحركي تنقسم إلى عدة أقسام هي:

1.2.1.1 سرعة الحركة الوحيدة:

تعرف سرعة الحركة الوحيدة بأنها " إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن".
زمن مظاهرها التصويب ودفع الجلة والبدء في السباحة والوثب.

2-1-2-1 سرعة الحركة المركبة :

¹ - Bernard turpin _préparation et entrainement du footballeur. To, 2. Paris : édition Ampbora. 2002. – p 35.

² عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004.. ص 16

³ أمر الله الباسطي.. مرجع سابق، 1995.. ص 133.

⁴عصام عبد الخالق.. نفس المرجع.. ص 168.

وهي " انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن".
من مظاهرها الوثب ثم الضرب الساحق للكرة الطائرة ثم الاستلام والتمرير في كرة القدم.¹

1-2-1-3- سرعة تكرار الحركات المتشابهة:

تعرف سرعة تكرار الحركات المتشابهة بأنها " انجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن".

1-2-2- سرعة الانتقال: (سرعة تردد الحركة)

تتمثل سرعة تحرك أو انتقال اللاعب من موضوع لآخر كما هو الحال في الجري السريع للالتحاق بالكرة قبل الخصم، أو المشاركة في الدفاع والهجوم، وتبادل المراكز والهروب والتخلص من الرقابة² وهي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن" وذلك بالتحرك باستخدام أقصى قوة وأعلى سرعة ممكنة وأن أعلى سرعة تتعلق بأكبر تردد للحركة واكتساب مسافة بين سريان حركتين متتاليتين، أي أداء مسافة معينة بأقل زمن ممكن.³

1-2-3- سرعة رد الفعل: (سرعة الاستجابة)

تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن".⁴
وتعرف سرعة الاستجابة بأنها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن". وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة.⁵

3.1. التحمل:

1-3-1- مفهوم التحمل:

يعرف التحمل على أنه القدرة على مقاومة التعب، وهو ضروري للعائين لكافة المسافات و لجميع اللاعبين في أغلب الفعاليات الرياضية ويعتمد في درجة أهمية هذه الفعالية الرياضية على خصوصية نوع الرياضة والشدة المستخدمة في التدريب وزمن الأداء للوصول إلى حالة التدريب المثلى في الأداء.⁶
يعتبر التحمل أحد الدعائم التي تقوم عليها الكفاءة البدنية وهو ضروري جدا لجميع الرياضيين وخاصة بالنسبة لهؤلاء الذين يمارسون أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب جهدا بدنيا لفترات طويلة ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول مدة المباراة مستخدما صفاته البدنية و قدراته الفنية والخطط بايجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد والتي يعوقانه عند دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب ويتوقف التحمل على كفاءة أداء الأجهزة الحيوية بالجسم خاصة القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي.⁷

1-3-2- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم صفة التحمل إلى نوعين رئيسيين هما:

أ- التحمل العام.

ب- التحمل الخاص.

1-3-3-1- التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبيرة وبل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض لـ 800 م، 1500 م، 5000 م.⁸
التحمل العام يعني مقدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة وطويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة كافية لإلقاء عبئ على وظائف الدورة الدموية والجهاز التنفسي.⁹

1-3-3-2- التحمل الخاص:

¹ مفتي إبراهيم.. مرجع سابق، 2009.. ص 208.

² أمر الله الباسطي.. مرجع سابق، 1995.. ص 141.

³ عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004.. ص 169.

⁴ Bernard tmpin. –op- cit, 2002. – p 161.

⁵ عصام عبد الخالق.. نفس المرجع، 2004.. ص 165.

⁶ فاضل كامل مذكور، عامر فاخر شغاتي.. اتجاهات حديثة في تدريب (التحمل، القوة، الإطالة، التهذنة).. ط 1.. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2011. –ص 18.

⁷ مروان عبد المجيد إبراهيم.. اللياقة والرياضة للجميع.. ط 1.. مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع: عمان، 2001. – ص 31.

⁸ قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. ط 1.. دار المعارف: 1991.. ص 50.

⁹ مروان عبد المجيد إبراهيم.. مرجع سابق، 2001.. ص 31.

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو هذه الفعاليات التي تتصف بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة. و في السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م، 400 م بألعاب القوى و 50 م و 100 م بالسباحة، ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه من الطاقة ما يكفي لقطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس، وهذا يسمى التنفس اللاهوائي، ويرتبط التحمل الخاص ارتباطاً قوياً بقدرة القلب والتنفس وقدرة الدورة الدموية.¹

يعرف التحمل الخاص بأنه " قدرة الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الأداء وبفعالية وتحت ظروف المنافسة".²

ويرى العلماء أنه يمكن تقسيم التحمل إلى 04 أنواع رئيسية كما يلي:

- تحمل القوة – تحمل السرعة – تحمل الأداء – تحمل التوتر العضلي الثابت.

1-2-3-1- تحمل القوة:

ويعرف بأنه مقدرة اللاعب على الأداء بتميز بمقاومات عالية ويتطلب قوة عضلية مرتفعة طوال زمن المباراة.

وهو القدرة للتغلب على مقاومات مختلفة بفعالية لمدة طويلة وهو مقدرة عالية للقوة العضلية وفي نفس الوقت لقوة التحمل، ويكون هذا النوع في أنشطة التحمل التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة (السباحة والتجديف) وهو القدرة على أداء العمل بقوة عضلية كبيرة ولوقت طويل.³

1-2-3-2- تحمل السرعة:

ويعني في أبسط صورة المقدرة على تحمل تكرار السرعات أي قدرة اللاعب على تحمل تنفيذ العدو والانطلاقات المتكررة المختلفة طول زمن المباراة.⁴

وهو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب عند حمل ذو درجة عالية (شدته 70 – 100 % من مقدرة الفرد) والتغلب على التنفس اللاهوائي لاكتساب الطاقة.⁵

1-2-3-3- تحمل التوتر العضلي الثابت:

وهو القدرة على الاستمرار في الأداء العضلي الثابت لفترات طويلة، ويظهر ذلك في بعض تمرينات الجمباز التي تتميز بأوضاع ثابتة.⁶

ويقصد أيضاً بهذا التحمل قدرة الرياضي على تحمل الانقباضات العضلية لفترة زمنية طويلة، كما هو الحال في الرماية وحمل الأثقال والثبات بها لفترة زمنية معينة، و الوقوف على اليدين.

1-2-3-4- تحمل الأداء:

ويقصد بهذا التحمل تكرار أداء واستمراريتها لفترة زمنية طويلة كما في كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة الخ.⁷

وقد عرف " طه إسماعيل وآخرون" تحمل الأداء بأنه تحمل تكرار المهارات الحركية لفترات طويلة نسبياً بصورة توافقية جيدة.

¹ كمال جميل الربضي. - التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين.. ط 2، عمان. - نشر بدعم من الجامعة الأردنية: 2004. - ص 78.

² عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004.. ص 152.

³ عصام عبد الخالق. - مرجع سابق، 2004.. ص 152.

⁴ مروان عبد المجيد إبراهيم. مرجع سابق، 2001.. ص 32.

⁵ عصام عبد الخالق.. نفس المرجع، 2004.. ص 152.

⁶ عصام عبد الخالق.. نفس المرجع، 2004.. ص 154.

⁷ كمال جميل الربضي.. مرجع سابق، 2004. - ص 79.

ومن هذه التقسيمات يمكن القول بأن التحمل الخاص يعني قدرة اللاعب على الأداء المهاري الخططي والذي يستلزم عناصر القوة و الرشاقة طوال مدة المباراة وبدرجة عالية من الكفاءة والفعالية دون أن يظهر عليه أعراض التعب.¹

1-4-4-1- المرونة:

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجراه في مدى واسع من الحركة دون الشد المفرط أو إصابات العضلات والمفاصل.²
يتفق " بود جيتشل" و "هوكي روبرت" على أن المرونة هي مقدرة اللاعب على استخدام العضلات لتحريك المفاصل إلى مداها الكامل.

مفهوم المرونة في كرة القدم هي المدى الواسع لأداء الحركي في مفاصل جسم اللاعب المختلفة والتي تساعد على مدى تأدية النواحي الفنية للمهارات الأساسية بانسيابية دون حدوث إصابات.³

ويرى " برناد" عن المرونة المفصلية بأنها " الحركة الإرادية التي تحصل وتدل على مقدار مدى المرجحة باستخدام المفصل الواحد أو عدة مفاصل كما يرى أنها " عملية تمايل المفاصل أو مجموعة المفاصل التي تترجم أكبر بعد أو مدى للحركات، اقتصاد للحركات، تنمية الرشاقة والتوازن والوقاية من الإصابات".⁴

1-4-1 - أنواع المرونة:

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

أ- من حيث النشاط الممارس:

1- المرونة العامة:

وهي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقاً لأنواعها المختلفة.⁵

وتولد المرونة العامة مع الإنسان. وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.⁶

2- المرونة الخاصة:

تعني القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد والمطلوب.⁷

وهي تشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني والحركي، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها وتكون المرونة إيجابية وسلبية.

أ- المرونة الإيجابية (الديناميكية):

وتعني قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.⁸

كما تعرف بأنها قدرة المفصل على العمل إلى أقصى مدى له على أن تكون العضلات العامة هي المسببة للحركة.⁹

ب- المرونة السلبية:

تعني قدرة الفرد للوصول لأوسع مدى للحركة بمساعدة قوى خارجية (أجهزة مساعدة أو أدوات) وهي أكثر فائدة وفعالية خاصة عندما تستخدم في التمرينات العلاجية.¹

1 مروان عبد المجيد إبراهيم.. نفس المرجع، 2001. - ص 32.

2 كمال جميل الربضي.. مرجع سابق، 2004. - ص 84.

3 غازي صالح.. كرة القدم (المفاهيم- التدريب).. ط1.. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: 2011. - ص 42.

4 - Bernard tpin. **Entraînement et performance collective en football**, Éditions Vigot, 1996.. P 36.

5 أمر الله الباسطي.. مرجع سابق، 1995.. ص192.

6 كمال جميل الربضي.. نفس المرجع، 2004.. ص85.

7 أمر الله الباسطي.. نفس المرجع، 1995.. ص192.

8 كمال جميل الربضي.. نفس المرجع، 2004.. ص85-86.

9 قاسم حسين.. أسس التدريب الرياضي.. ط1.. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع: عمان، 1998، ص596.

■ تقسيم المرونة من حيث العمل العضلي:

1- مرونة حركية:

قدرة اللاعب على تكرار الحركة لأقصى مدى ممكن في مفصل ما نتيجة انقباض عضلي إرادي، وتحتاج إلى طاقة كبيرة مقارنة بالمرونة الشاملة حيث إتمامها يكون بفعل الانقباض العضلي ومن ثم فهي ترتبط بقوة العضلات المقابلة.

2- مرونة ثابتة:

قدرة اللاعب على إطالة العضلات العامة على المفاصل إلى أقصى مدى ممكن وللثبات بمساعدة اللاعب نفسه أو قوة خارجية (إيجابية - قصيرة).

ولذلك فهي لا تحتاج إلى بذل طاقة كبيرة وغير مرتبطة بقوة حركية للعضلات القابلة، ولذا يفضل استخدامها في بداية فترات الإعداد².

■ إن افتقار اللاعب لصفة المرونة ينتج عنه ما يلي:

- عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و إتقان أداء المهارات الأساسية.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة، السرعة، الرشاقة.
- تحديد مدى الحركة في نطاق ضيق.

ولتنمية المرونة يقوم المدرب بإعطاء اللاعب التمرينات التي تعمل على الارتقاء بمستوى المرجحات و تمرينات الإطالة العضلات والأربطة والأوتار.

ويستحسن أن تكون التمارين يوميا حتى يصل اللاعب إلى المرونة، ويحب تكرار التمارين لعدد كاف من المرات، كما تأخذ التمرينات التخصصية للمرونة الشكل المميز للمهارات الأساسية³.

جدول رقم (01): يمثل عدد مرات التمرين لتطوير مفاصل الجسم:

عن - Geleaskav

مستوى الرياضي		المفاصل الأساسية	
المبتدئون حتى سن 15	المبتدئون فرق 15 سنة	المحترفون	
50-45 مرة	70-60 مرة	70-60 مرة	مفاصل الدرك
50-45 مرة	60-50 مرة	50 إلى 60 مرة	مفاصل الأكتاف
60-50 مرة	90-80 مرة	100-90 مرة	مفاصل العمود الفقري
25-20 مرة	25-20 مرة	25-20 مرة	مفاصل الكامل

في هذا الجدول نرى كم مرة يجب إعادة التمرين لتطوير المرونة وهذا التكرار يعتمد على شكل الرياضة الممارسة، ويمكننا تطبيق هذه التكرارات على مدار أسبوع واحد⁴.

1-5- الرشاقة:

تعرف الرشاقة بأنها " سرعة تغيير أوضاع الجسم " أو "السرعة في تغيير الاتجاه" وتعرف الرشاقة بأنها " القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي " ⁵. ويعتبر التعريف الذي قدمه " هرتز " من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

1 عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2003.. ص175.

2 أمر الله احمد الباسطي.. مرجع سابق، 1995.. ص192.

3 حنفي محمود المختار، مرجع سابق.. 1995، ص62.

4 كمال جميل الرضي.. مرجع سابق، 2004.. ص87.

5 عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004.. ص179.

أولاً: القدرة على سرعة إتقان التوافقيات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة إتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموافق المعتمدة، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية ذات الارتباط الوثيق بالصفات الحركية الأخرى مثل: السرعة، القوة... إلخ.¹

وبالتالي يمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومنقن ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات كالخداع مع التصويب والخداع مع المحاورة والخداع مع السيطرة على الكرة.²

1-5-1- أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

أولاً. الرشاقة العامة:

وهي قدرة الفرد لحل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم.³ وتشير أيضاً إلى القدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.⁴

ثانياً: الرشاقة الخاصة:

تعني القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط وذلك بتنمية الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص وتكوين الحركة في المنافسة وتختلف هذه الحركات باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس.⁵ وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.⁶

مفتي إبراهيم حماد .. التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة).. دار الفكر العربي : القاهرة، 2001. ص 200.¹
 مفتي إبراهيم حماد.. تمرينات الاحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم. - ط1. - مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1998. ص 89.²
 عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004. ص 182 - 183.³
 مفتي إبراهيم حماد.. التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة).. دار الفكر العربي: القاهرة، 2001. ص 200.⁴
 عصام عبد الخالق.. مرجع سابق، 2004. ص 183.⁵
 عويس الجبالي.. التدريب الرياضي النظري والتطبيق. - G.M.L للطباعة والنشر: القاهرة، 2001. ص 485.⁶

خلاصة :

للإعداد البدني دور كبير في عملية التدريب وذلك من خلال إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا، و الوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي بشكل سليم ومتوازن والعمل على تطويرها بأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الدفاعية والهجومية التي تفرضها عليه كرة القدم الحديثة على أحسن وجه.

تمهيد:

تتميز كرة القدم بأنها تتطلب بذل جهد بدني كبير من طرف اللاعبين حيث تكثر فيها الاحتكاكات والتدخلات وتعتمد على السرعة والتحمل غيرها من الصفات البدنية، ولذا لا يمكن الحديث عن نتائج إيجابية والوصول باللاعبين إلى تقديم مردود جيد خلال المنافسات دون أن نتكلم عن الإعداد البدني اللازم للفريق، ولذلك لا يتحقق إلا عن طريق البحث الدقيق للمدربين على البرامج التدريبية الجيدة واختيار التمارين الفعالة، وتقديمها بأسلوب علمي، انطلاقاً مما سبق سنحاول في هذا الفصل التعرف على وسائل وطرق تنمية الصفات البدنية للاعبين كرة القدم.

2-1- طرق تطوير القوة العضلية:

هناك العديد من الطرق لتطوير القوة حيث تختلف باختلاف نوع الشدة أو التقلصات المستخدمة في كل طريقة، وتختلف هذه التقلصات بنسب مختلفة ولكنها جميعها تهدف إلى تطوير هدف أساسي.¹ ولضمان التطوير العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

و نستعمل فيها حمولات خفيفة و متوسطة (40 – 60%) لكن بأقصى عدد ممكن من الأعداد.

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز لإنجاز التمرينات لحمولات محددة أو قرب محدد مرة أو مرتين. الحمولة الجديدة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل بدون هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي و الذي يسمح بزيادة القوة.

ت- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات القوة و السرعة تستعمل من اجل حمولات و أثقال الأشخاص مع تقنية الحركة (نستعمل أثقال 3-5 %) من وزن بنية الرياضي.²

وعند التطرق إلى هذا النوع من تطوير القوة بدا لنا أن نتطرق إلى أنواع التقلصات العضلية المستخدمة لتطويرها على النحو الآتي:

1. العمل العضلي المتحرك (الأيزوتونيك):

إن الترقيات التي تؤدي إلى هذا النوع من التقلص هي الأكثر شيوعا و استخداما، و في أثناء أداء هذا النوع، تقصر أو تطول العضلة عند مقاومة حمل ثابت حول مدى حركي معين أو في أحد مفاصل الجسم حسب طبيعة الحركة.

كما يمكن تطوير القوة العضلية بطريقة العمل العضلي اللامركزي الذي يحدث فيه الشد أو التقلص العضلي عندما تطول العضلة، وتكون حالة التقلص باتجاه منشأة ومدعم العضلة وليس باتجاه المركز كما في التقلص المركزي.

وأيا يمكن تطوير القوة العضلية بطريقة العمل على الجاذبية أي العمل السلبي والمعروف أن العمل باتجاه الجاذبية الأرضية مع مقاومة الهبوط والتوقف في نقاط معينة أو اشتراط الهبوط ب أبطأ ما يمكن³ مقاومة خاصة بحيث تدفع من مدى تأثير القوة التي تواجه بمقاومة مقابلة، وهذه القوة الناتجة في حركة المقاومة تفوق القوة العضلية الناتجة من التأثير في العمل العضلي الثابت (ستاتيك).

كما يتم تطوير القوة العضلية بطريقة العمل العضلي المتحرك التوترات المشتركة في العضلات المضادة (بدون استخدام الأدوات).

2. العمل العضلي الثابت (الايزومترية):

يعرف هذا النوع من التقلص أنه حدوث التقلص العضلي عند سحب أو رفع مقاومة غير قابلة للتحريك من دون أن تقصر العضلة، أو مقاومة الجاذبية الأرضية في الثبات بوضع يكون الجزء المسلط عليه الحمل في وضع انحناء غير كامل بدون حركة و لفترة زمنية محددة.

ومن فوائد هذا التقلص أنه من الممكن حصر المجاميع العضلية التي تبدأ تطويرها من خلال تحديد زاوية التقلص و لهذا ينصح المدربين عند تطوير القوة العضلية في مفصل معين التركيز على ثلاثة زوايا مختلفة على الأقل على المفصل المعني بالتدريب.

¹ مهند حسين البستاوي، أحمد إبراهيم الخوجا.. مبادئ التدريب الرياضي.. ط2.. دار وائل للنشر والتوزيع: 2005.. ص 328.

² Bernard turpin.. préparation et entrainement du footballeur.. To, 2.Paris :édition Ampbora. 2002.. p 35.

³ مهند حسين البستاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، نفس المرجع، 2005.. ص330.

3. العمل العضلي المتحرك – الثابت (الايزوكينك):

ويطلق على هذا النوع من التقلص تمرين تكييف المقاومة و ينشأ الشد العضلي في هذا النوع من التقليص عندما تقصر العضلة بواسطة سحب أو رفع مقاومة خارجية قصوى بسرعة ثابتة حول مدى كامل للحركة ولكافة زوايا مفصل محرر.

يعد هذا النوع من التقلص العضلي أفضل من الأنواع الأخرى في إنتاج القوة العضلية، لأنه يجمع مزايا الطريقتين السابقتين الثابتة والمتحركة، وينصح باستخدام هذه الطريقة لأنها أفضل الطرق في التدريب، لأنها تحقق انجازات جيدة في مستوى اللياقة البدنية العامة وخاصة عناصر القوة، مطاولة القوة العضلية، المرونة والرشاقة وكذلك تطوير الجهاز الدوري التنفسي.¹

وبعد كل ما سبق ذكره حول طرق تنمية وتطوير القوة بصفة عامة، إلى أن هناك طرق لتطوير أقسام القوة العضلية، أي أنواعها بطريقة خاصة. (القوة العظمى، القوة المميزة بالسرعة، القوة المميزة بالمطاولة). وتتلخص طرق تنميتها كما يلي:

2-1-1-1- تنمية القوة العظمى:

تتلخص أهم طرق تنمية القوة العظمى في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بازدياد قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطئ، ومن أهم الملاحظات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة العظمى ما يلي:

هناك عاملين هما : 2

¹ مهند حسين البشتاوي.. مرجع سابق، 2005.. ص331.

² حنفي محمود .. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1995.. ص32.

أ. بالنسبة لشدة الحمل :

استخدام مقاومات تتراوح ما بين الحد الأقصى والحد الأقل من الأقصى لمستوى الفرد أي حوالي -100% 80% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

ب. بالنسبة لحجم الحمل :

يتراوح عدد تكرار التمرين الواحد ما بين 01 إلى 10 مرات، وتكرار كل تمرين ما بين 2-4 مجموعات.

ت. بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

فترة الراحة حتى استعادة الشفاء.¹

2-1-2- تنمية القوة المميزة بالسرعة :

تعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة بالسرعة ومن أهم الأسس التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها لضمان تنمية القوة المميزة بالسرعة ما يلي :

أ. بالنسبة لشدة الحمل : استخدام مقاومات تتراوح ما بين 40-60% من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله.

ب. بالنسبة لحجم الحمل :

لا يزيد عدد تكرار الحمل الواحد 20 مرة، وتكرار التمرين الواحد من 4 إلى 6 مجموعات، مع مراعاة الأداء باستخدام أقصى سرعة ممكنة مع مراعاة أن تكون التمارين مناسبة بحيث يستطيع الفرد تكرارها دون هبوط ملحوظ في درجة السرعة.

ج. بالنسبة لفترة الراحة بين المجموعات :

حتى استعادة الشفاء الكاملة (حوالي 3-4 دقائق).

2-1-3- تنمية القوة المميزة بالمطاولة :

إن أهم الطرق الرئيسية لتنمية تحمل القوة تتلخص في زيادة عدد مرات تكرار التمرينات أو المجموعات مع تمييز الحمل بالشدة المتوسطة بالإضافة إلى محاولة العمل على تقصير فترات الراحة تدريجياً.²

¹ حنفي محمود .. مرجع سابق، 1995 .. ص32.

² محمد حسن علاوي .. علم التدريب الرياضي .. ط1 .. دار المعارف : القاهرة، 1994 .. ص102.

2-2- طرق تنمية السرعة:

أ- الطريقة التكرارية: تعتبر هذه الطريقة من الطرق الأساسية لتطوير السرعة ويتم هذا من خلال عملية التكرار، وذلك باستخدام الصوت أو طلقة أو صفارة لسرعة رد الفعل وتكرار العملية مرات عديدة.

ب- الطريقة التحليلية: يتم التدريب في هذه الطريقة على سرعة رد الفعل وسرعة الحركة اللاحقة (هناك سرعتان الأولى سرعة اللاعب في استقبال الصوت والثانية سرعة اللاعب نفسه خلال الاستمرارية في العمل) بشكل عام أن الحد الأقصى للسرعة مرتبطة ارتباطاً قوياً مع القوة لذا أية حركة في هذا المجال لا تعطي فقط السرعة عند اللاعب بل إمكانية القوة عنده أيضاً.

2-2-1- تنمية السرعة الانتقالية:

تتمثل السرعة الانتقالية بالحركات المتماثلة كما في المشي والركض والسباحة، حيث تتسارع أجزاء الحركة واحدة بعد الأخرى كعملية المد والثني في مفصل الركبة وللسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب الجماعية، وغالباً ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى، هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية، وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدا عن التقلصات العضلية التي ستؤدي إلى تعب اللاعب بصورة مبكرة أما حجم التمرين المستخدم فيجب أن لا يؤدي إلى الهبوط بمستوى السرعة نتيجة للإرهاق الذي حصل لعدم تنظيم السرعات المناسبة لشكل الرياضة الذي يتدرب عليها اللاعب.

فبالنسبة لكرة القدم مثلاً يكون التدريب على السرعة ممتداً من 20-30 م بتكرار 10-12 مرة وربما يزيد عن ذلك. وإذا شعر المدرب أن مظاهر التعب والإرهاق بدأت تظهر على اللاعب فعليه أن يقلل من التكرار كي يبقى اللاعب محافظاً على الأداء الفني للحركة.

2-2-2- تنمية السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة):

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، والمقصود هنا السرعة المنظمة وليست السرعة التي تقتل الأداء الحركي للاعب ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء هي فعاليات ألعاب القوى الرمي بأشكاله، أيضاً المحاورة في كرة القدم وسرعة ضرب الكرة... إلخ مع الحفاظ على مميزات كل فعالية من الفعاليات المذكورة. تنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة، فكلاهما مرتبطان بعضهما البعض. فالأداء التكتيكي أو الفني بحاجة إلى قوة. كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى.

2-2-3- تنمية سرعة الاستجابة:

النسبة العظمى من الأشكال الرياضية ولا أبالغ إذا قلت جميعها، تحتاج إلى سرعة الاستجابة لذلك فاللعبة الذي لا يمتاز بهذه الصفة سيجد صعوبة كبيرة في تنمية وتطوير مستواه، وسوف يحتاج لجهد كبير وزمن طويل لتنمية هذه الصفة الهامة في حياته الرياضية فسرعة الاستجابة يجب أن تكون مرتبطة تماماً بالدقة عند اللاعب فالاستجابة السريعة الخاطئة ستؤدي بالتأكيد إلى نتائج سلبية والاستجابة البطيئة الصحيحة لا تؤدي إلى نتيجة جيدة.¹

1- كمال جميل الرضي.. مرجع سابق، 2004.. ص 62-63-64-65.

2-3- طرق تنمية التحمل:

2-3-1- تطوير التحمل العام:

من خلال التجربة لوحظ أن الشيء الأساسي لتطوير التحمل العام هو الاستمرارية في التدريب على الشدة الوسطى والشدة القصوى مع التأكيد على زيادة حجم التدريب وهذا يكون منطبقا على جميع المجموعات العضلية عند اللاعب، مع الأخذ بالاعتبار بأن تكون شدة التدريب مناسبة لإمكانية وقدرات اللاعب وغالبا ما يكون التدريب هوائيا، ولتطوير التحمل العام يمكن استخدام الطرق التالية:⁽¹⁾

أ- طريقة الحمل المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا⁽²⁾ ويمكن استخدام طريقة الحمل المستمر خلال جميع مراحل التدريب، ولكن الفائدة الكبرى من هذه الطريقة تكون خلال الجزء الأول من مرحلة الإعداد وتستخدم هذه الطريقة لجميع الأشكال الرياضية، لكنها تتطلب وقتا طويلا وتساهم في اكتساب اللاعب القدرة على الاقتصاد في الجهد وتحسين عمل القلب والدورة الدموية.⁽³⁾

ب- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا يلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبضات القلب إلى 180 نبضة/د أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/د، ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا. وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

1- التدريب الفتري المرتفع الشدة:

ويهدف لتحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرفع نبضات القلب إلى 180 نبضة/د ويكون حجم الحمل قليلا نسبيا.

2- التدريب الفتري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلا.⁴

¹ كمال جميل الربطي.- مرجع سابق: 2004.- ص 80.

² Bernard Turpin.- OP-Cit, 2002 P 57 .

³ كمال جميل الربطي.- نفس المرجع: 2004.- ص 81.

⁴ Habil Dornhoff martin .- Op-cit.- Opu, Alger: 1993.. P 74.

3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

2-3-2- تنمية التحمل الخاص:

يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكتيك الخاص بتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفتري وطريقة التدريب الدائري. ومن التمارين الخاصة التي تستخدم لتطوير التحمل الخاص وخاصة عند الفعاليات التي تتميز بتكرار الحركات المتماثلة.

- التزايد في سرعة الركض لمسافة 50-100 متر.

- الركض باستخدام أرض منحدره للوصول إلى أقصى تردد في الخطوات.

- الركض بسرعة قريبة من القصوى لمسافة 40-50* م.

- الركض بطول مسافة السباق باستخدام السرعة القصوى مع إطالة فترة الراحة في حالة التكرار. المهم في تطوير التحمل الخاص هو التدرج في استخدام الشدة من المنخفضة إلى المتوسطة إلى ما قبل القصوى ويكون هذا حسب طبيعة وظروف المنافسة أو التدريب¹

2-4- تطوير و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضي التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن تكون منظمة ومتعاقدة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5 – 10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة.²

وتعتبر تمارين الإطالة مجموعة الأنشطة والحركات التي تؤثر إيجابية على العضلات أو المجموعة العضلية الصغيرة لإماكن زيادة درجة مرونتها مما يؤدي إلى القدرة على أداء الحركات المختلفة لمدى واسع. وتهدف تمارين الإطالة أساسا إلى تنمية صفة المرونة التي تتوقف بدرجة كبيرة على قدرة الأوتار والأربطة والعضلات على الاستطالة والامتطاط.

فالكثير من مفاصل الجسم يسمح للفرد بقدر معين من المرونة وذلك عن طريق الأربطة و الأوتار التي تصل ما بين المفاصل. وقد أثبتت البحوث المختلفة أن تمارين الإطالة الصحيحة المناسبة تساهم بقدر كبير في زيادة قدرة هذه الأربطة والأوتار على الاستطالة مما يسمح بزيادة مرونة المفاصل.

¹ كمال جميل الربطي.. مرجع سابق، 2004.. ص 80.

² كمال جميل الربطي.. نفس المرجع، 2004.. ص 86.

وتنقسم تمارين الإطالة إلى تمارين عامة وتهدف إلى تنمية المرونة العامة لجميع مفاصل وعضلات الجسم. وتتميز تمارين خاصة تهدف إلى تنمية أنواع مميزة خاصة من المرونة في أجزاء معينة من أعضاء الجسم كالمرونة الخاصة للاعبين الجمباز أو كرة القدم.

وتؤدي تمارين الإطالة المختلفة إما باستخدام الأدوات كالزجاجات الخشبية مثلا أو بأداء التمارين على بعض الأدوات كالحائط مثلا بمساعدة الزميل كما تؤدي أيضا بدون أدوات كحركات المرحلات والارتداد...إلخ. ومن الضروري مراعاة ارتباط تمارين الإطالة بتمارين القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنبي تنمية جانب واحد فقط.

بالإضافة إلى مراعاة إعداد وتهيئة الجسم (الإحماء أو التدفئة) قبل أداء تمارين الإطالة لتجنب الإصابات المختلفة. وللحصول على قدر كاف من المرونة يعتمد على مقدار وشدة التمارين التي تؤدي في مدى واسع من الحركة.

هناك عدة أساليب لتطويرها أهمها:

1- تمارين المرونة الثابتة:

تتم بواسطة مسك حذر من الجسم أو أي شيء آخر كالسلالم وحسب درجة النمطية لفترة زمنية محددة، وهي التي تؤدي من دون استخدام الحركات المدمجة وحركات ارتدادية واهتزازية.

2- تمارين المرونة المتحركة :

هي التمارين التي تؤدي تحريك جزء أو مجموعة أجزاء من الجسم على شكل حركات واهتزازات ودورات...إلخ من دون مسك أي جزء آخر.

3- تمارين المرونة المتحركة الثابتة :

تتم بواسطة حركة الجزء الذي يحمل الثقل إلى أقصى مدى حركي باتجاه الجاذبية الأرضية مع عدم انحناء المفاصل الوسطى.

وهي التمارين التي تستخدم فيها الأدوات والأجهزة من أثقال وكرات طبية ومقاعد سويدية...إلخ.

ويرى " ماك" و" بارو" أن المرونة المفصلية تتغير من وقت إلى آخر حيث يتوقف ذلك على عدة عوامل هي: - الإحماء.- درجة الحرارة.- الاسترخاء.- القدرة على التحمل.¹

¹ مهند حسين البشتاوي ، احمد إبراهيم الخواجا.. مرجع سابق، 2010..ص335-336.

2-5- طرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق فيما يلي:

1- إمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة وغير المعروفة سلفا.

2- ويقول أربلي Arbly أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة⁽¹⁾.

3- ينصح هارا Haara وما تفيق باستخدام الطرق التالية في غضون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة.

أ- الأداء العكسي للتمرين:

مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.

ب- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات:

كأداء الحركات المركبة كالمرأوغة بالكرة والتصويب.

ج- تعبير الحدود المكانية لإجراء التمرين:

مثل تقصير مسافة الملعب في كرة القدم.

د- التعبير في أسلوب أداء التمرين:

كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.

هـ- تصعب التمرين ببعض الحركات الإضافية:

كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالتقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.

و- أداء يخص التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق:

مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.¹

ز- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة لتمرينات القفز والتمرينات الزوجية:

كاستخلاص الكرة من أكثر منافس، أو القفز مع حمل كرة طيبة لضرب كرة بالرأس.

ح- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين:

كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على ملاعب الترتان.²

¹ طه اسماعيل.. عمرو أبو المجد ابراهيم شعلان.. كرة القدم بين النظري والتطبيق.. دار الفكر العربي: القاهرة، 1989.. ص119-120.

² بطرس رزق الله.. مستطبك لاعب كرة القدم البدنية والمهارية.. مطبعة الإسكندرية: مصر، 1992- ص 28-29.

خلاصة:

تعتبر اللياقة البدنية من أهم العوامل المؤثرة على أداء اللاعبين، وعلى المدرب الاهتمام بإعداد اللاعب بدنياً، من خلال معرفته للمتطلبات البدنية للاعب كرة القدم من تقوية وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة والتي يبني عليها برنامج التدريب وطرق تنميتها وأيضاً معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق الإعداد البدني.

❖ تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي ضم فصلين فالفصل الأول تطرقنا فيه إلى المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم أما الثاني حول طرق ووسائل تنميتها سنحاول في هذا الفصل الثالث المتعلق بالجانب التطبيقي الإحاطة بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وصولاً إلى الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث.

❖ الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بالدراسات الاستطلاعية وفي نفس الوقت محمولين باستمارات الاستبيان حتى نتمكن ويتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوع دراستنا حيث توجهنا إلى الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة لتسهيل مهمتنا وبعد ذلك قصدنا بعض الأندية التابعة لها والتي تمثل عينة البحث وكل هذا بغرض :

- التعرف على أماكن الملاعب التي تجري عليها التدريبات من طرف النوادي المراد توزيع الاستبيان عليها.
- التعرف على الأيام والمواقيت التي تبدأ فيها تلك التدريبات من طرف أعوان الملاعب.
- التعرف على الطرق والمسالك المختصرة إلى أخذ مواعيد مع المدربين لتسليم وإعادة استلام الاستبيان.

❖ الدراسة الأساسية:

❖ المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

يعرف المنهج الوصفي بأنه " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة¹.

ومن أجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحتها واستجابة لطبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته من أجل الجانب التطبيقي، والذي يتمثل في التعرف على مجال الإعداد البدني وإبراز مكانته في عملية التدريب، إرتئينا إتباع المنهج الوصفي.

والغرض من ذلك يتمثل فيما يلي:

- التعرف بمجال الإعداد البدني والصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهمية الإعداد البدني للاعبين كرة القدم.
- الوصف الدقيق لعناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها.
- التعرف على مدى اعتماد المدربين على الجانب العلمي في تخطيط التدريب.
- التعرف على مدى أخذ المدربين للجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب.
- تفسير وتحليل أسباب النقص البدني للاعبين كرة القدم ومدى انعكاسها على المستوى العام للأندية.
- تقديم حلول وفروض مستقبلية لإنجاح عملية الإعداد البدني.

❖ متغيرات البحث:

- 1- المتغير المستقل: " الإعداد البدني".
- 2- المتغير التابع: " تنمية بعض الصفات البدنية".

❖ المجتمع الأصلي للدراسة:

يعرف المجتمع الإحصائي بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تملك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، وهذه الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي².

المدرّبون الذين يمثلون المجتمع الأصلي لهذه الدراسة هم جميع مدربي أندية رابطة البويرة لكرة القدم، صنف أكابر، ممثلة للقسم الشرفي وما قبل الشرفي.

¹ كمال أيت منصور، رابح طاهير.. منهجية إعداد البحث العلمي.. دار الهدى للطباعة والنشر: الجزائر، 2009.. ص 18.

دورقان عبيدات، وآخرون.. البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه.. الجامعة الاردنية، 1998.. ص 2.47.

الفرق التي تمثل المجتمع الأصلي لهذه الدراسة هي نوادي من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم والتي يقدر عددها بـ 26 فريق. وكل فريق لديه ما بين 02 إلى 05 مدربين، حيث المجموع الكلي للمدربين هو 97 مدرب.

❖ انظر في قائمة الملاحق (الملحق رقم 02) الجدول 01.

❖ عينة البحث:

تم اختيار البحث بالطريقة العشوائية، لأنها أبسط الطرق كما أنها تعطي فرصاً متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي، ومن خلال دراستنا التطبيقية التي شملت مجتمع البحث الأصلي الذي يتكون من 26 فريقاً أخذنا عينة خاصة تحتوي على 10 مدربين. (مدرب واحد من كل فريق) ممثلة لـ 10 فرق ينتمون إلى رابطة ولاية البويرة لكرة القدم. (انظر في الملحق رقم 02) الجدول 02.

❖ مجالات البحث:

• المجال البشري:

تم اختيار 10 مدربين من أصل 26 مدرب

• المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مستوى بعض أندية رابطة ولاية البويرة لكرة القدم وهي كالاتي:

❖ الأبنام- بشلول- أهل القصر- مشدالة- الشرفة- القادرية- برج أخريص- صور الغزلان- أغبالو- آث منصور.

• المجال الزمني:

تم إجراء هذا ابتداء من شهر نوفمبر إلى أواخر شهر ماي، حيث الأشهر الثلاثة الأولى خصناها للجانب النظري أما المدة المتبقية فقد خصصت للجانب التطبيقي وتحليل النتائج.

❖ أدوات البحث:

بعدما قمنا باستعمال أدوات البحث للوصول إلى النتيجة المتمثلة في التأكيد من صحة الفرضيات أو عدم صحتها وتمثل هذه الأدوات في الاستبيان.

❖ الاستبيان:

هو إحدى الوسائل لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي حيث أنه مجموعة من الأسئلة، بحيث تكون مرتبطة بطريقة منهجية وموضوعية.

ويعرف الاستبيان أيضاً أنه إحدى الوسائل والأدوات الواضحة والدقيقة حتى لا يصنع الباحث في احتمالات متعددة، وأن لا يكون طويلاً، ويرى البعض أن مجموعة من الأسئلة على موضوع ما توجه إلى عدد من الناس للاستطلاع عن آرائهم¹، والحصول على معلومات تخدم الباحث في مستقبله.

والاستبيان موجه للمدربين ويحتوي على 24 سؤال موزعة على ثلاثة محاور.

• **المحور الأول:** يضم الأسئلة من 01 إلى 7 وهي تمحور حول مدى اعتماد مدربي أندية رابطة ولاية البويرة لكرة القدم على الجانب العلمي في تخصيص التدريب.

• المحور الثاني:

يضم الأسئلة من 08 إلى 16 تتمحور حول مدى مراعاة المدرب الجانب البدني بعين الاعتبار في تخصيص التدريب.

• المحور الثالث:

يضم الأسئلة من 17 إلى 24 تتمحور حول وجود استمرارية ومتابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدربين خلال الموسم الرياضي.

¹ وجية محبوب.. طرق البحث ومنهجه.. دار الهدى للطباعة والنشر: بغداد، 1993.. ص 187.

والهدف من الاستبيان هو إثبات صحة أو نفي الفرضيات: الأولى، الثانية، الثالثة.

إن الاستبيان يحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة وهي:

الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان، تمكن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة و تحديد الإجابات يعتمد على أفكار الباحث وأغراض الباحث والنتائج المرجوة منه، ويتضمن أجوبة محددة و على المجيب اختيار واحدة منها.

الأسئلة المفتوحة:

في هذه الأسئلة تعطى الحرية الكاملة للمستجوبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المسألة المطروحة، ومن فوائدها أنها لا تفيد المبحوث في حصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، وكذلك لها فائدة في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع.

الأسئلة النصف مفتوحة:

يحتوي هذا النوع من الأسئلة جزأين، الأول يكون مغلقا، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص.

❖ الوسائل الإحصائية:

من أجل تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها إلى أرقام معتبرة و بعد الإجابة عن الأسئلة من أفراد عينة البحث وفرزها، اعتمدنا على الإحصاء باستخدام الطريقة الثلاثية للحصول على النسب المؤوية المختلفة:

$$\text{النسبة المؤوية} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{مج التكرارات}}$$

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل ومن خلال تحليلنا لنتائج الاستبيان الموجه لبعض المدربين التابعين لأندية ولاية البويرة لكرة القدم، الذي يدور موضوعه حول أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم. توصلنا إلى أن للإعداد البدني أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم وهذا لا يتحقق إلا بوجود مدربين أكفاء لديهم خلفيات معرفية في مجال التدريب بصفة عامة، وجانب الإعداد البدني بصفة خاصة.

فالأداء العام يتأثر بشكل مباشر بمستوى الاستعداد البدني للاعبين ومنه وجب الاهتمام به في العملية التدريبية.

❖ تمهيد:

بعد أن تطرقنا في الفصل الثالث إلى منهجية البحث وأدواته، سنحاول في هذا الفصل عرض ومناقشة وتحليل نتائج الاستبيان الذي وزعناه على بعض مدربي أندية رابطة ولاية البويرة لكرة القدم، وهذا للوصول إلى إثبات صحة الفرضيات أو نفيها من خلال إجابات المدربين على الأسئلة المطروحة. تقديم استنتاج عام ومجموعة من الفروض والاقتراحات المستقبلية التي تساعد على تطوير الجانب البدني لدى لاعبي كرة القدم.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول:

الفرضية الجزئية الأولى: يعتمد المدربون على الجانب العلمي في تخطيط التدريب.

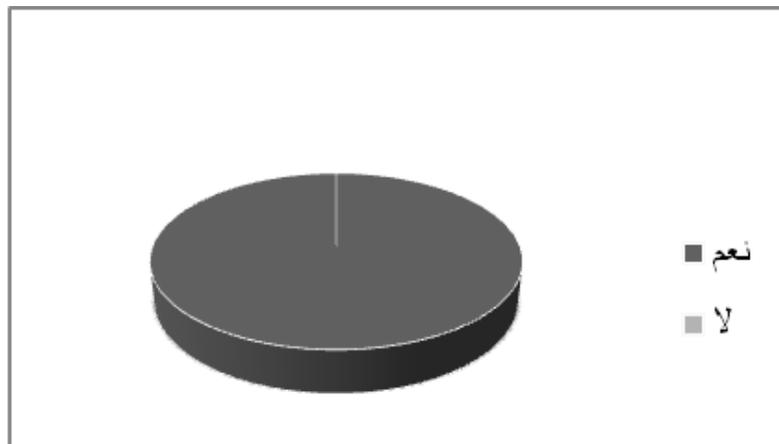
السؤال رقم 01:

هل سبق لكم المشاركة في تربصات تكوينية للمدربين ؟

الغرض من هذا السؤال: هو معرفة إذ سبق للمدربين المشاركة في تربصات تكوينية.

الجدول رقم 02: بين مشاركة المدربين في التربصات التكوينية

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	نعم
00 %	00	لا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 02: بين مشاركة المدربين في التربصات التكوينية

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن كل المدربين قد سبق لهم المشاركة في تربصات تكوينية فهم يدركون

أهمية التكوين في حياة المدرب المهنية.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين تلقوا تربصات تكوينية في مجال التدريب الرياضي هذا ما يساعدهم على

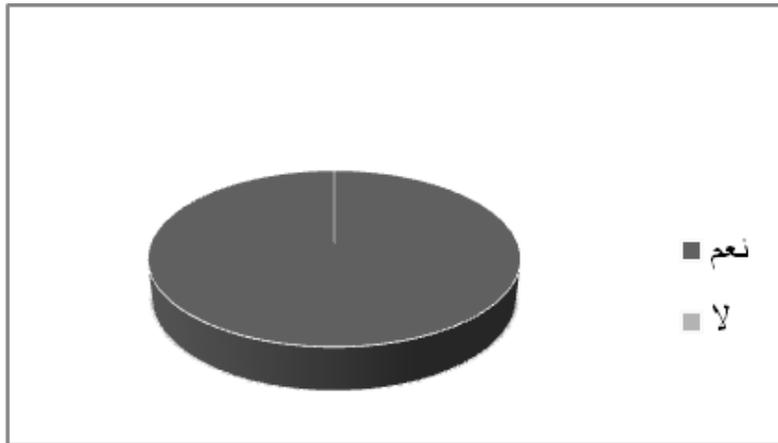
القيام باكتساب المعارف النظرية العلمية والسعي لتطبيقها في مجال التدريب الرياضي لإنجاح البرامج وتحقيق الأهداف.

السؤال رقم 02:

هل تلقيتم معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينكم ؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إن كانت العينة المستجوبة قد تلقت في تكوينها معرفة علمية في الإعداد البدني.

الجدول رقم 03: يمثل مدى تلقي المدربين معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينهم

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	نعم
00 %	00	لا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 03: يمثل مدى تلقي المدربين معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينهم

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن كل المدربين قد استفادوا أثناء تكوينهم من معرفة علمية في مجال الإعداد البدني بنسبة 100 % .

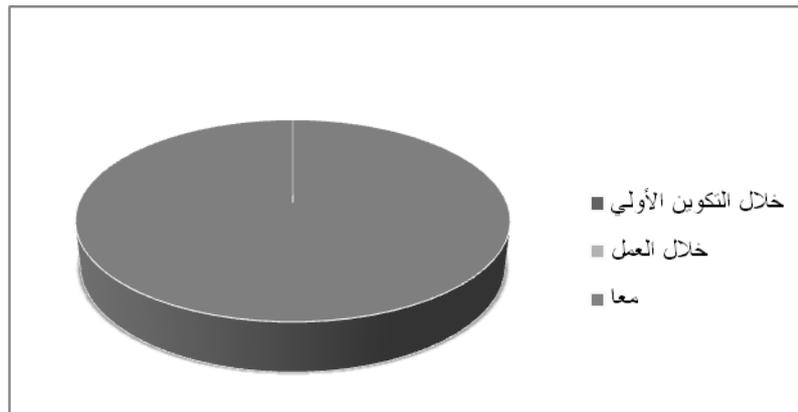
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين تلقوا أثناء تكوينهم معرفة علمية في مجال الإعداد البدني فهم يدركون أهمية الإعداد البدني مما يسمح لهم بتطوير عناصر اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال رقم 04:

في أي مرحلة تلقيتم هذا المعرفة العلمية فيما يخص الإعداد البدني ؟
 الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة المرحلة التي تلقوا فيها المعرفة العلمية المتعلقة بالإعداد البدني.
 الجدول رقم 03: يبين المرحلة التي تلقى فيها المدربون معرفة علمية فيما يخص الإعداد البدني

النسبة %	التكرارات	الإجابات
00 %	00	خلال التكوين الأولي
00 %	00	خلال العمل
100 %	10	معا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 04: يبين المرحلة التي تلقى فيها المدربون معرفة علمية فيما يخص الإعداد البدني

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن كل المدربين قد تلقوا المعرفة العلمية المتعلقة بالإعداد البدني بنسبة خلال العمل و التكوين الأولي بنسبة 100 % .

الاستنتاج:

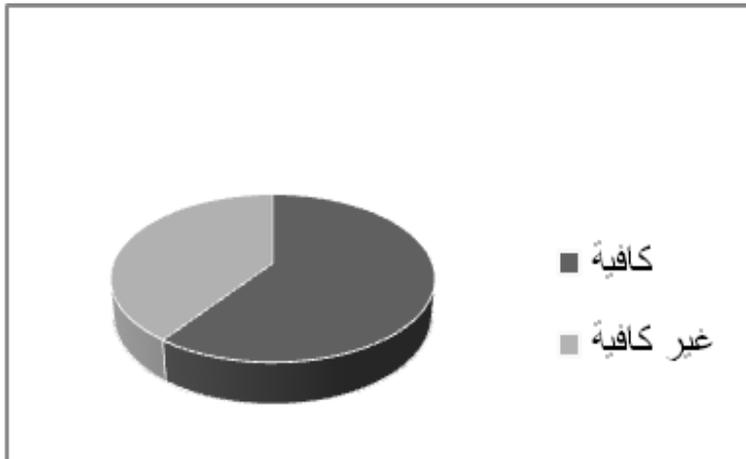
نستنتج مما سبق أن كل المدربين قد تحصلوا على المعرفة العلمية في الإعداد البدني في مرحلة العمل وكذا في مرحلة التكوين ففي كل مرحلة هناك نوع من اكتساب المعرفة والخبرة والاستفادة من هذه المعرفة العلمية أثناء أداء المهمة.

السؤال رقم 04:

هل ترى أن مدة التكوين كانت كافية للوصول إلى اكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إن كانت مدة التكوين كافية للوصول إلى اكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني.

الجدول رقم 05: يبين مدى كفاية مدة التكوين لاكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
60 %	06	كافية
30 %	04	غير كافية
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 05: يبين مدى كفاية مدة التكوين لاكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن نسبة 60 % من المدربين يرون أن المدة كانت كافية ونسبة 30 % منهم يرونها مدة قصيرة.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن هناك اختلاف في آراء المدربين فمنهم من يرى أن المدة كافية لطول مدة عملهم والخبرة المكتسبة مما جعلهم يكسبون المعرفة العلمية التي يستفيدون منها ومنهم من يرى أن المدة كانت قصيرة كون مجال الإعداد البدني واسع وكبير.

السؤال رقم 05:

طبيعة الدراسة ونوعية التكوين تؤثر على مستوى التدريب عامة والإعداد البدني خاصة.
ما رأيك؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة أثر الدراسة ونوعية التكوين على الإعداد البدني.

الاستنتاج:

من خلال تحليلنا للأجوبة فإن أغلبية المدربين يرون أن طبيعة الدراسة ونوعية التكوين تؤثر على مستوى التدريب عامة والإعداد البدني خاصة وهذا راجع:

- إلى تنوع التخصصات في مجال التدريب.
- اختلاف الوحدات الموجهة للتدريب.
- تنوع دراسات المدربين واختلاف الشهادات والمعاهد المختصة.

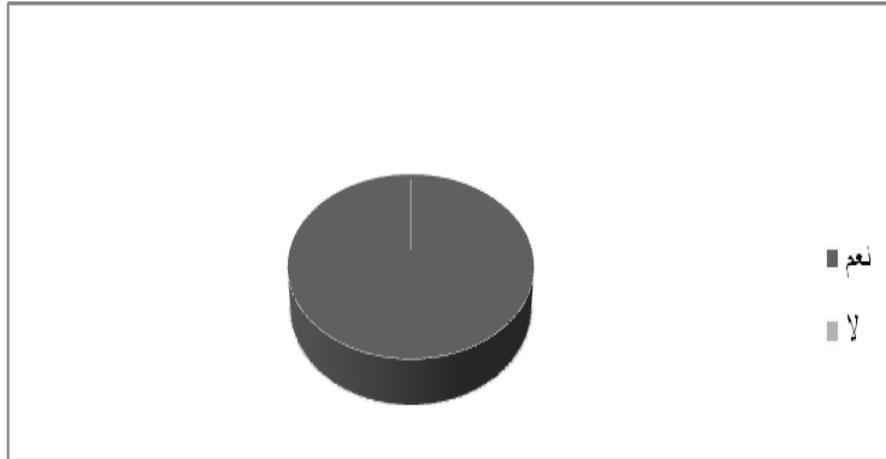
السؤال رقم 06:

هل تعتمد على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إذا كان المدربون يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا.

الجدول رقم 06: بين مدى اعتماد المدربين على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا.

الإجابات	التكرارات	النسبة %
نعم	10	% 100
لا	00	%00
المجموع	10	% 100



الشكل رقم 06: بين مدى اعتماد المدربين على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن كل المدربين يعتمدون على برامج مخطط لها مسبقا بنسبة 100 %.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا وهذا دليل على امتلاك

للخلفية المعرفية واطلاعهم على مبادئ التدريب.

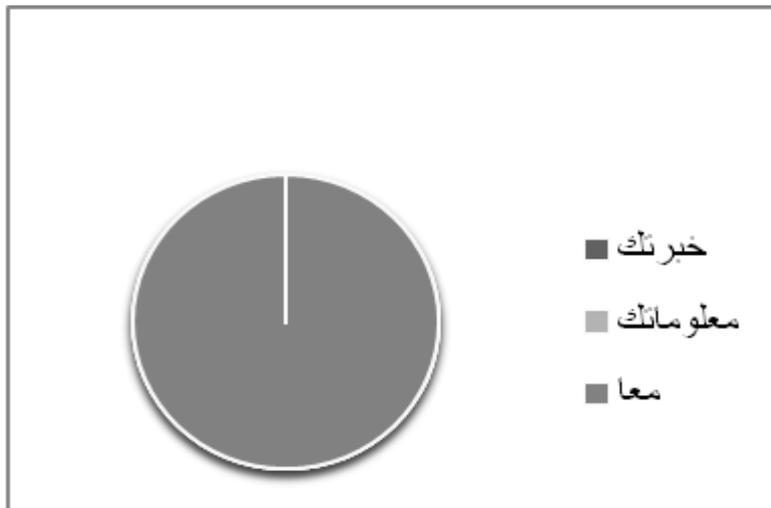
السؤال رقم 07:

على ماذا تعتمد أثناء قيامك بالعملية التدريبية ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة الأسس التي يعتمد عليها المدربين في عملية التدريب.

الجدول رقم 07: يبين الأسس التي يعتمد عليها المدربين في عملية التدريب.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
00 %	00	خبرتك
00 %	00	معلوماتك
100 %	10	معا
100 %		المجموع



الشكل رقم 07: يبين الأسس التي يعتمد عليها المدربين في عملية التدريب.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين يعتمدون أثناء عملية التدريب على خبرتهم ومعلوماتهم معا.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يعتمدون خبرتهم المكتسبة في الميدان وعلى المعلومات والمعارف العلمية التي تلقوها أثناء تكوينهم وهذا ضروري لنجاح العملية التدريبية.

المحور الثاني:

الفرضية الجزئية الثانية: يأخذ المدرب الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب.

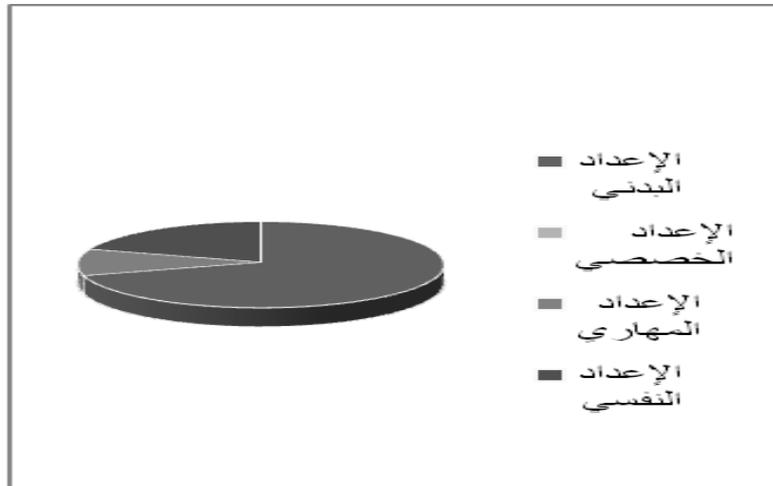
السؤال رقم 08:

في رأيك أي نوع من الإعداد تعطيه أهمية كبرى ؟

الغرض من هذا السؤال: هو معرفة أي نوع من أنواع الإعدادات التي يولي لها المدرب أهمية كبيرة.

الجدول رقم 08: يبين أي نوع من أنواع الإعدادات التي يولي لها المدرب أهمية كبيرة.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
70 %	07	الإعداد البدني
00 %	00	الإعداد الخاصي
01 %	01	الإعداد المهاري
02 %	02	الإعداد النفسي
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 08: يبين أي نوع من أنواع الإعدادات التي يولي لها المدرب أهمية كبيرة.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن نسبة 70 % من المدربين يعطون للجانب البدني أهمية كبيرة وأن نسبة 30 % يرون العكس.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدربين يهتمون أكثر بالجانب البدني لأنه الركيزة الأساسية والقاعدة التي تبني عليها مختلف أنواع الإعدادات الأخرى.

السؤال رقم 09:

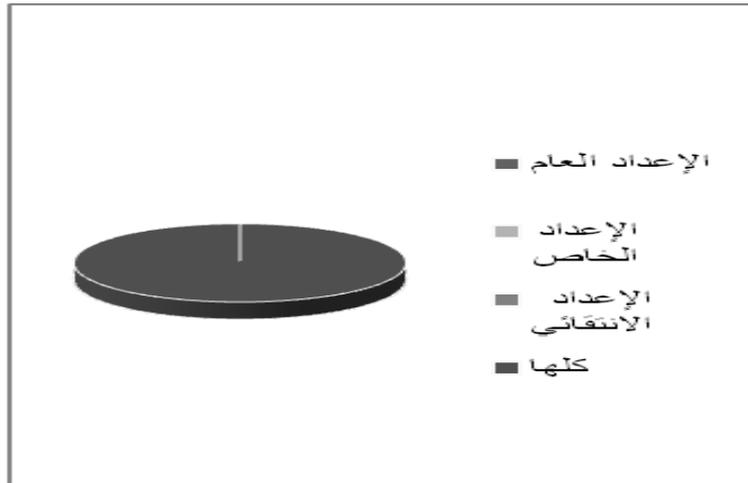
ما هي مراحل الإعداد البدني التي تمر بها ؟

الغرض من هذا السؤال: هو معرفة مراحل الإعداد البدني التي يمر عليها المدرب في عملية التدريب.

الجدول رقم 09: يبين مراحل الإعداد البدني التي يمر عليها المدرب في عملية التدريب.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
00 %	00	الإعداد العام
00 %	00	الإعداد الخاص
00 %	00	الإعداد الانتقائي

كلها	10	% 100
المجموع	10	% 100



الشكل رقم 09: يبين مراحل الإعداد البدني التي يمر عليها المدرب في عملية التدريب.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن كل المدربين يمرون بمختلف مراحل الإعداد البدني المختلفة.

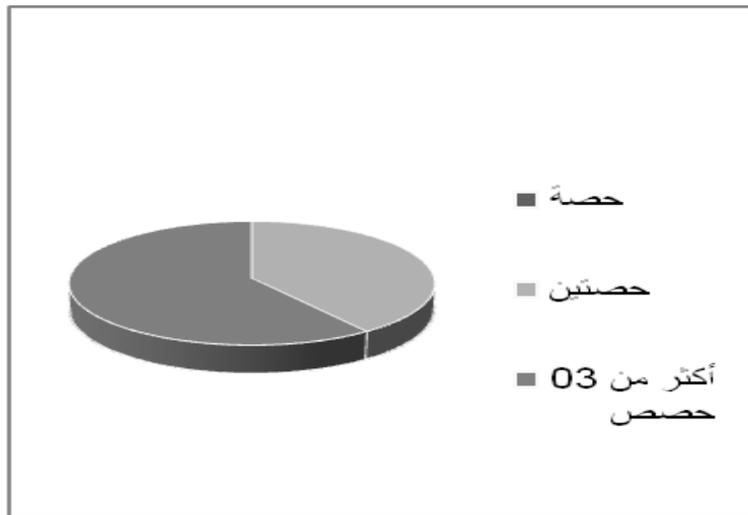
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين على دراية بمراحل الإعداد البدني وهذا يدل على اطلاعهم على خبايا هذا المجال وعلى امتلاكهم لخلفية معرفية علمية متعلقة بالإعداد البدني.

السؤال رقم 10:

ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للإعداد البدني أسبوعيا ؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة الحجم الساعي المخصص للإعداد البدني أسبوعيا.
الجدول رقم 10: يبين معرفة الحجم الساعي المخصص للإعداد البدني أسبوعيا.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
00 %	00	حصة
40 %	04	حصتين
60 %	06	أكثر من 03 حصص
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 10: يبين معرفة الحجم الساعي المخصص للإعداد البدني أسبوعيا.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن نسبة 60 % يخصصون أكثر من 3 ساعات أسبوعيا للجانب البدني بينما نجد نسبة 40 % لا يخصصون ساعتين للإعداد البدني أسبوعيا.
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يخصصون مدة كبيرة للإعداد البدني أسبوعيا نظرا للتأثير الكبير للياقة البدنية على المستوى العام للفريق.

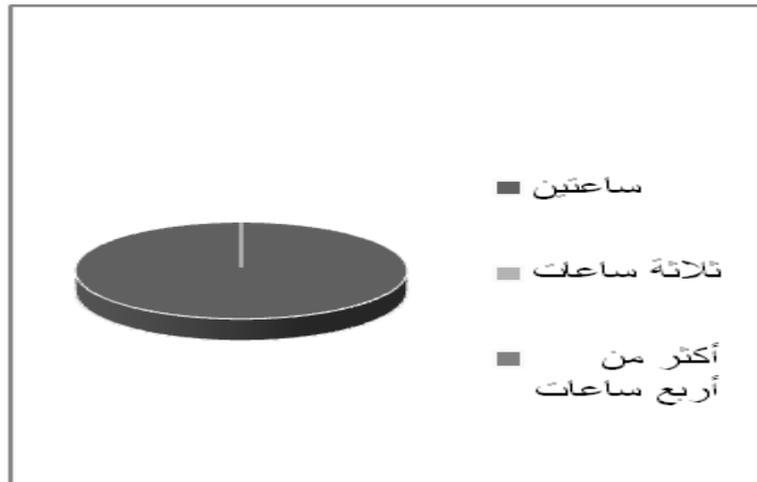
السؤال رقم 11:

ما هي المدة الزمنية للحصة التدريبية الواحدة ؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة المدة الزمنية للحصة التدريبية.

الجدول رقم 11: يبين المدة الزمنية للحصة التدريبية.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	ساعتين
00 %	00	ثلاثة ساعات
00 %	00	أكثر من أربع ساعات

المجموع	10	% 100
---------	----	-------



الشكل رقم 11: يبين المدة الزمنية للحصة التدريبية.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن كل المدربين يخصصون ساعتين من الزمن للحصة التدريبية الواحدة.

الاستنتاج:

نستنتج من الجدول أن كل المدربين يلتزمون بالحد الأدنى على الأقل للمدة الزمنية المخصصة لحصة التدريب الرياضي.

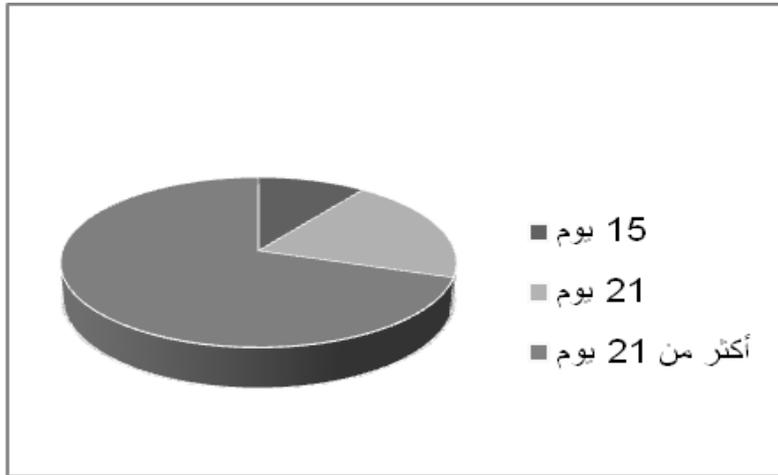
السؤال رقم 12:

ما هي مدة الإعداد البدني العام؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة المدة الزمنية للإعداد البدني العام.

الجدول رقم 12: يبين المدة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
% 10	01	15 يوم
% 20	02	21 يوم
% 70	07	أكثر من 21 يوم
% 100	10	المجموع



الشكل رقم 12: يبين المدة الزمنية المخصصة للإعداد البدني العام.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 70 % يعتمدون على أكثر من 21 يوم تليها نسبة 20 % لمدة 21 يوم أما نصيب 15 يوم فهي 10 %.

الاستنتاج:

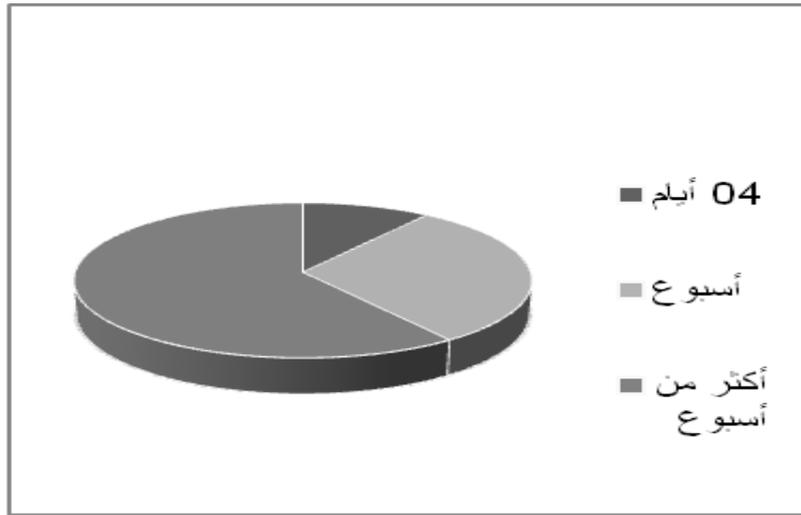
نستنتج مما سبق أن أغلبية مدربي الأندية يعتمدون على الطرق الحديثة والعلمية التي تعتمد على أكثر من 21 يوم بداية الموسم فهو الركيزة الأساسية التي يستند عليها اللاعب إلى غاية نهاية الموسم لذا هم يحاولون تدعيم الإعداد البدني والحرص عليه.

السؤال رقم 13:

ما هي مدة الإعداد البدني الانتقالي ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة المدة التي يخصصونها للإعداد البدني الانتقالي.
الجدول رقم 13: يبين المدة الزمنية التي يخصصها المدربون للإعداد البدني الانتقالي.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
10 %	01	04 أيام
30 %	03	أسبوع
60 %	06	أكثر من أسبوع
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 13: يبين المدة الزمنية التي يخصصها المدربون للإعداد البدني الانتقالي

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 60 % من المدربين يخصصون أكثر من أسبوع لمدة الإعداد البدني الانتقالي وتليها نسبة 30 % منهم يخصصون أسبوع و 10 % للمدربين الذين يخصصون 04 أيام.
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يطبقون مبدأ التدريب الانتقالي والاختلاف يبقى في المدة فمنهم من يخصص له مدة أكثر من أسبوع لكونها مرحلة مهمة فهي مرحلة تتوسط مرحلة الإعداد البدني العام والخاص ففيه يقوم اللاعب باسترجاع إمكانياته ومنهم من يخصص أقل من ذلك حسب معطياته الشخصية.

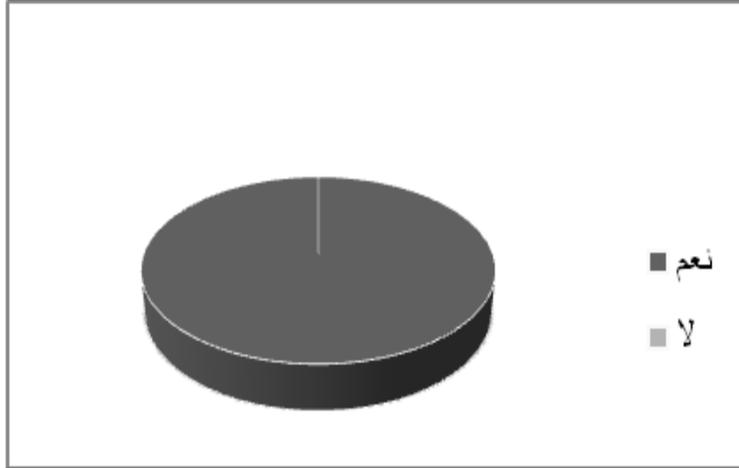
السؤال رقم 14:

هل هناك تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إن يوجد تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني.

الجدول رقم 14: يبين إمكانية وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	نعم
00 %	00	لا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 14: يبين إمكانية وجود تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني. عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن كل المدربين بنسبة 100 % . أقرروا على أن هناك تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني.
الاستنتاج:

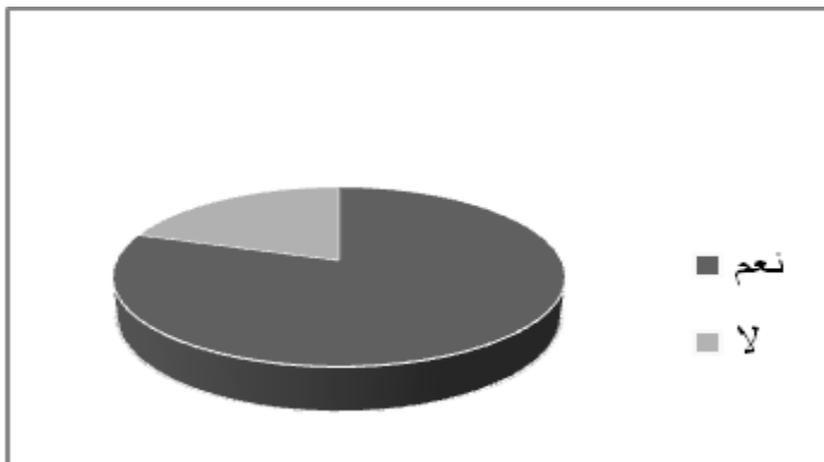
نستنتج مما سبق أن كل المدربين يهتمون بالجانب البدني للاعبين بحيث يتضح لنا أن البرنامج الإعدادي مبني على أسس وقواعد علمية وهذا يظهر في تحسن في مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين وتفاعلهم مع التدريب.

السؤال رقم 15:

هل يشتكي اللاعبون من برنامج الإعداد البدني ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إذا كان اللاعبون يشتكون من برنامج الإعداد البدني الذي يطبقه المدرب.
الجدول رقم 15: يبين معرفة إذا كان اللاعبون يشتكون من برنامج الإعداد البدني الذي يطبقه المدرب.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
80 %	08	نعم
20 %	02	لا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 15: يبين معرفة إذا كان اللاعبين يشكون من برنامج الإعداد البدني الذي يطبقه المدرب.
عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 80 % من اللاعبين يشكون من البرنامج البدني وتليها نسبة % 20 لا يشكون منه.
وذلك لـ:

- انعدام وسائل الاسترجاع لدى أغلبية الأندية.
- طبيعة اللاعب الجزائري (الرغبة في تحقيق الهدف بأقل مجهود ممكن).
- غياب الحوافر التي تعتبر جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية.
- حرص اللاعبين على أداء أقل مجهود بدني ممكن وتقادي التعب لأنهم يزاولون أعمال أخرى تتطلب مجهود بدني كبير.

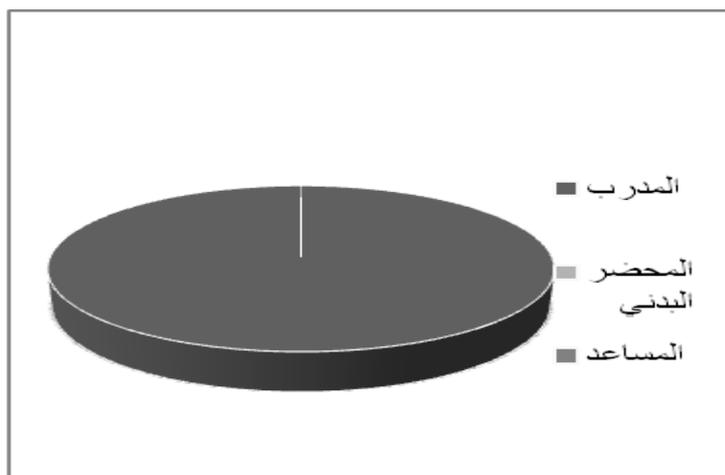
المحور الثالث:

الفرضية الجزئية الثالثة: هناك استمرارية ومتابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدربين خلال الموسم الرياضي.

السؤال رقم 17:

من المشرف على عملية الإعداد البدني في فريقكم ؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة المشرف على عملية الإعداد البدني في الفريق.
الجدول رقم 17: يبين المسؤول على عملية الإعداد البدني في الفريق.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
% 100	10	المدرب
% 00	00	المحضر البدني
% 00	00	المساعد
% 100	10	المجموع



الشكل رقم 17: يبين المسؤول على عملية الإعداد البدني في الفريق.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن كل الطرق تعتمد على المدرب في عملية الإعداد البدني بنسبة 100 %.

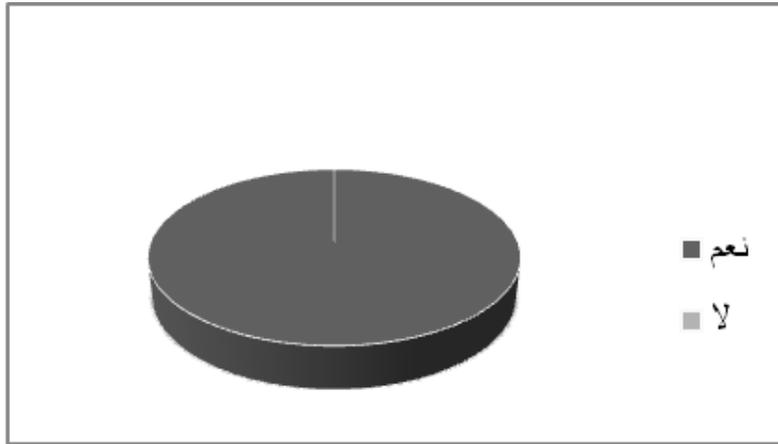
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل الفرق ليس لديها محضر بدني وهذا راجع إلى النقص الكبير في الإمكانيات المادية وطبيعة المنافسة التي تتنافس فيها هذه الفرق.

السؤال رقم 18:

هل ترى أنه من الضروري وجود محضر بدني خاص لفريقك ؟
 الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق.
 الجدول رقم 18: يبين ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
% 100	10	نعم
% 00	00	لا
% 100	10	المجموع



الشكل رقم 18: يبين ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن كل المدربين اتفقوا على ضرورة وجود محضر بدني خاص للفريق بنسبة 100 %.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين أجمعوا على ضرورة وجود محضر بدني خاص بالفريق وذلك لأهمية هذا الجانب وتعدد محتويات العملية التدريبية والعمل على تخفيف العبء على المدربين والاهتمام بالجانب الفني والتقني وترك الإعداد البدني لأنه الأكثر اهتماما بهذا الجانب.

السؤال رقم 19:

ما هي الفترة التي تستعينون فيها بالمحضر البدني ؟
 الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة الفترة التي يستعين فيها الفريق بالمحضر البدني.
 الجدول رقم 19: يبين الفترة الزمنية التي يستعين فيها الفريق بالمحضر البدني.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
% 100	10	قبل المنافسة

أثناء المنافسة	00	% 00
على الدوام	00	% 00
المجموع	10	% 100



الشكل رقم 19: يبين الفترة الزمنية التي يستعين فيها الفريق بالمحضر البدني.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن كل الفرق تستعين بالمحضر البدني في الفترة ما قبل المنافسة بنسبة %

100.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل الفرق تستعين بالمحضر البدني في فترة ما قبل المنافسة فقط وذلك كما أشرنا إليه

سابقاً لنقص الإمكانيات المادية ومصادر التمويل.

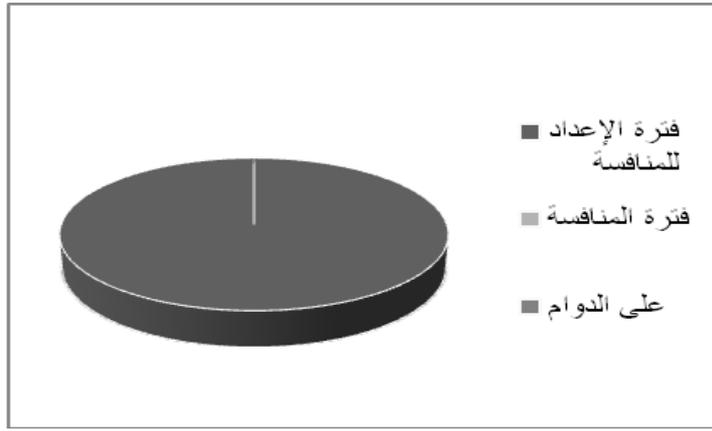
السؤال رقم 20:

ما هي الفترة التي تركزون فيها على عملية الإعداد البدني ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة الفترة التي يركز فيها المدربون على عملية الإعداد البدني.

الجدول رقم 20: يبين الفترة التي يركز فيها المدربون على عملية الإعداد البدني.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
% 100	10	فترة الإعداد للمنافسة
% 00	00	فترة المنافسة
% 00	00	على الدوام
% 100	10	المجموع



الشكل رقم 20: يبين الفترة التي يركز فيها المدربون على عملية الإعداد البدني.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن كل المدربين يركزون على عملية الإعداد البدني في فترة ما قبل المنافسة بنسبة 100 %.

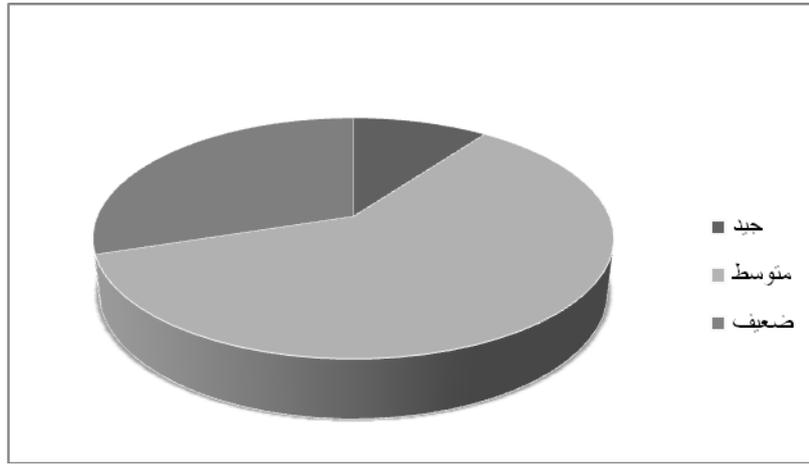
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن كل المدربين يركزون على فترة الإعداد للمنافسة فيما يخص الجانب البدني لأنها تمثل الوقود والعمود الفقري بالنسبة للاعب خلال الموسم الرياضي.

السؤال رقم 21:

كيف ترى مستوى الجانب البدني للاعبي فريقكم ؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة مستوى اللياقة البدنية للفريق.
الجدول رقم 21: يبين مستوى اللياقة البدنية للفريق.

النسبة %	الإجابات	
10 %	01	جيد
60 %	06	متوسط
30 %	03	ضعيف
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 21: يبين مستوى اللياقة البدنية للفريق.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن نسبة 60 % من المدربين يرون أن المستوى البدني لفرقهم متوسط بينما يرى 30 % منهم أن المستوى البدني لفرقهم ضعيف أما نسبة 10 % تراه جيد.

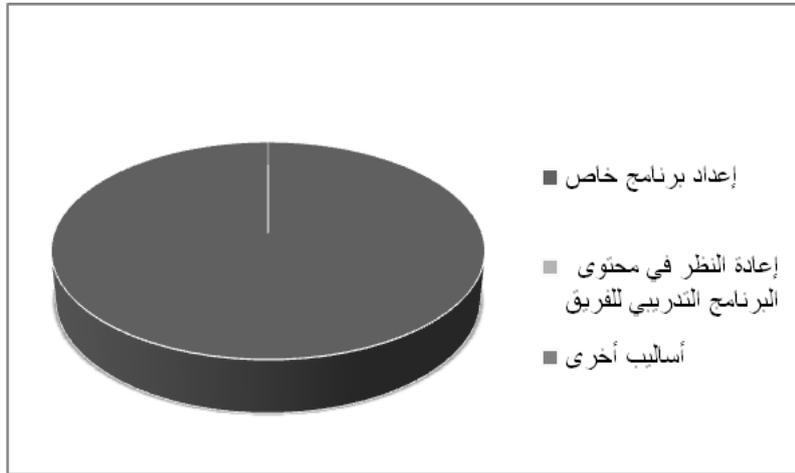
الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم المدربين يرون أن المستوى البدني لفرقهم متوسط هذا راجع إلى نقص في وسائل الاسترجاع وبالتالي ينعكس سلباً على الجانب البدني للفريق بشكل عام.

السؤال رقم 22:

كيف تعالجون مشكل نقص اللياقة البدنية للاعبين فريقيكم؟
الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة كيفية معالجة المدربين لمشكل ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبين.
الجدول رقم 22: يبين الطرق المعتمدة لمعالجة مشكل ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	إعداد برنامج خاص
00 %	00	إعادة النظر في محتوى البرنامج التدريبي للفريق
00 %	00	أساليب أخرى
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 22: يبين الطرق المعتمدة لمعالجة مشكل ضعف اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن كل المدربين يلجؤون إلى إعداد برنامج خاص لمعالجة مشكل نقص وضعف اللياقة البدنية للفريق.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن هناك متابعة للجانب البدني من طرف المدربين ويظهر ذلك في إعداد برنامج خاص لتنمية الصفات البدنية وبالتالي تحسين اللياقة البدنية العامة للفريق.

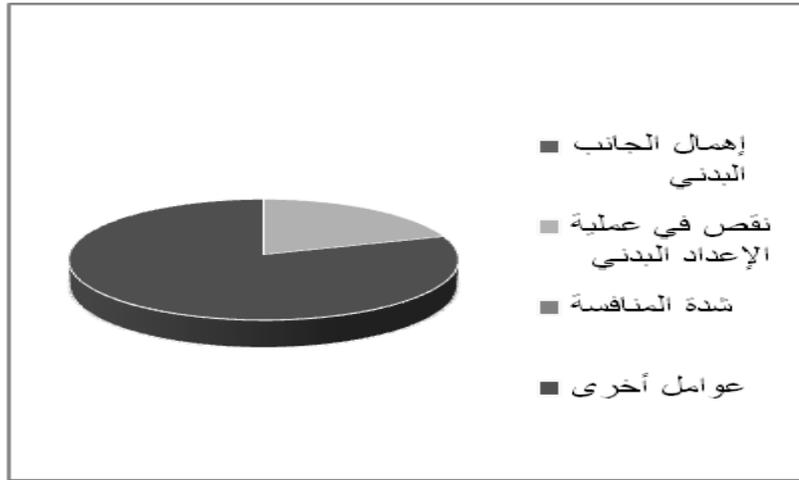
السؤال رقم 23:

في رأيك إلى ماذا يعود تراجع مستوى الأداء لدى لاعبي فريقكم؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة سبب تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الجدول رقم 23: يبين سبب تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
00 %	00	إهمال الجانب البدني
20 %	02	نقص في عملية الإعداد البدني
00 %	00	شدة المنافسة
80 %	08	عوامل أخرى
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 22: يبين سبب تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن بنسبة 80 % ترى أن تراجع مستوى الأداء لدى اللاعبين راجع إلى عوامل أخرى بينما يرى 20 % من المدربين فقط أن ذلك يعود إلى نقص في عملية الإعداد البدني.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين ينفون تراجع الأداء لدى اللاعبين مرده إلى إهمال ونقص في الجانب البدني بل يرجعون ذلك إلى خلل في عملية التدريب وذلك يكمن في عدم وجود استرجاع جيد مقارنة بالمجهود البدني المبذول.

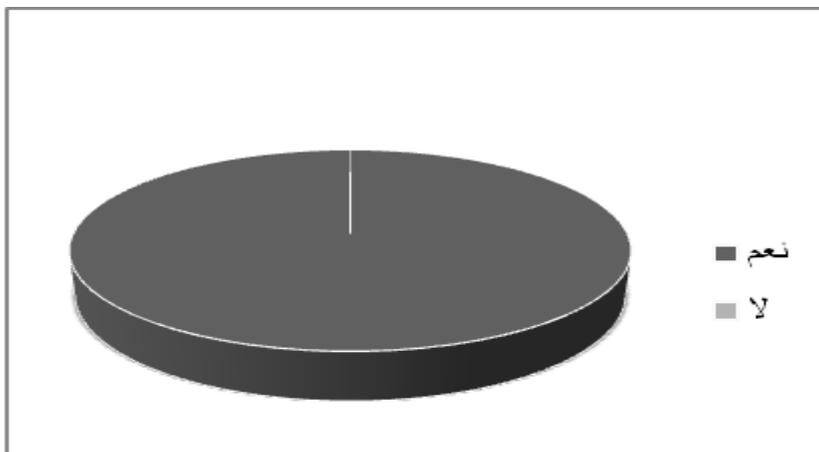
السؤال رقم 24:

هل هناك تقييم ومتابعة للجانب البدني للاعبين ؟

الغرض من طرح هذا السؤال: هو معرفة إن كانت هناك متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين.

الجدول رقم 24: يبين إمكانية وجود متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين.

النسبة %	التكرارات	الإجابات
100 %	10	نعم
00 %	00	لا
100 %	10	المجموع



الشكل رقم 24: يبين إمكانية وجود متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين.

عرض الجدول:

من خلال الجدول رقم 24 نلاحظ أن كل المدربين أقرروا بوجود متابعة وتقييم للجانب البدني للاعبين بنسبة %

100.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن المدربين يتمتعون بالكفاءة المهنية في مجال التدريب وذلك بمختلف أنواعه وخاصة الإعداد البدني مما دفعهم إلى تقديم ومتابعة لآلية اللياقة البدنية للاعبين والعمل على تحسينها بغية تحسين الأداء العام ومن ثم الوصول إلى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها من عملية التدريب.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

بعد أن أنهينا تحليل ودراسة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالاستبيان رتبنا الاستنتاجات المتوصل إليها من التحليل، سنقوم بتحليل هذه النتائج على ضوء كل فرضية.

فيما يخص الفرضية الأولى: بعد عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها: يعتمد المدربون على الجانب العلمي لإعداد تخطيط التدريب.

وجدنا من خلال إجابات المدربين في السؤال 01 أن كل المدربين سبق لهم المشاركة في تربيصات تكوينية وكذلك الإجابات المتحصل عليها في السؤال 02 و 04 يتضح لنا أن كل المدربين أندية رابطة ولاية البويرة لديهم معرفة علمية في مجال الإعداد البدني ونسبة 60% يرون تلك المعرفة العلمية كافية، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على أن مدربي أندية رابطة البويرة لديهم خلفية معرفية علمية بمتطلبات التدريب البدني ويملكون كفاءة علمية فيما يخص مجال الإعداد البدني.

ونجد أيضا من خلال إجابات السؤال 06 و 07 أن كل المدربين يعتمدون على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا إذ يستعينون على ذلك بالخبرة والمعلومات النظرية المكتسبة هذا ما يدل على اعتمادهم على مبدأ تخطيط التدريب.

ومن خلال أجوبة المحور الأول الخاص باعتماد المدربين على الجانب العلمي في تخطيط التدريب توصلنا إلى إجابات تخدم الفرضية الأولى ومنه فالفرضية الأولى قد تحققت.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية ومن خلال قرائنتنا وتحليل لنتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها: يأخذ المدرب الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب.

من خلال إجابات المدربين في السؤال 08 نرى أن كل المدربين يعطون أهمية كبرى للإعداد البدني وهذا دليل على أن مدربي أندية ولاية البويرة لكرة القدم مدركون لأهمية هذا الجانب فكرة القدم الحديثة تحتاج إلى لاعبين يتمتعون بلياقة بدنية لتأدية أدوارهم على أحسن وجه.

خلاصة:

يعتبر هذا الفصل بمثابة الفصل التمهيدي للمرحلة التطبيقية، الذي يعدنا للشروع في انجاز التحليل والمناقشات والاستنتاجات، وتهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة للدخول في المرحلة القادمة بمعلومات مسبقة و لازمة في هذا الميدان حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع وأدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث وكذا الوسائل الإحصائية.

الاستنتاج العام:

ومن خلال أجوبة السؤال 09 فإنهم يرون على مختلف مراحل الإعداد البدني العام والخاص وكذلك الانتقال مع مراعاتهم للمدة الزمنية اللازمة في كل مرحلة من مراحل الإعداد البدني هذا ما يؤدي إلى تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني وبالتالي الجاهزية البدنية لخوض المنافسات الرسمية وإنهائها دون الإصابة بالإرهاق والتعب نتيجة للإعداد السليم هذا ما تؤكدته إجابات السؤال 12 و 13 وكذلك أجوبة السؤال 14 و 15 ومنه فإن المدرب يأخذ الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب.

ومن خلال أسئلة المحور الثاني الخاص بالجانب البدني في تخطيط التدريب توصلنا إلى إجابات تخدم الفرضية الثانية ومنه هذه الفرضية قد تحققت.

أما فيما يخص الفرضية الجزئية الثالثة ومن خلال تحليلنا لنتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها: هناك استمرارية ومتابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدربين خلال الموسم الرياضي.

نجد من خلال إجابات المدربين في السؤال 18 أن كل المدربين يؤكدون على ضرورة وجود محضر بدني في فرقهم ويركزون على فترة ما قبل الإعداد للمنافسة على عملية الإعداد البدني لمسايرة وتيرة المنافسة وضمان أحسن تحضير بدني ممكن هذا ما أكدته إجابات المدربين في السؤال 20. ومن الإجابات المتحصل عليها في السؤال 23 و 24 نصل إلى أن هناك متابعة وتقييم وعمل متواصل فيما يخص مجال الإعداد البدني ونقص اللياقة البدنية ما هو إلا نتيجة منطقية لكثافة البرمجة وغياب وسائل الاسترجاع اللازمة التي تساعد اللاعبين على البقاء في فورمة بدنية عالية.

خاتمة:

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، الأهمية الكبيرة التي يحضى بها هذا الجانب في العملية التدريبية وتأثيره على الجوانب الأخرى ولقد ركزنا في بحثنا هذا على إبراز العلاقة بين الإعداد البدني وعناصر اللياقة البدنية للاعبين.

الإعداد البدني ما هو إلا جزء من الإعداد العام الرياضي الهادف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين باعتماد المدربين على الجانب العملي في تخطيط التدريب مع أخذ الجانب البدني بعين الاعتبار يساهم حتماً في تنمية مختلف الصفات البدنية.

ولقد أثبتت نتائج بحثنا هذا أن القاعدة الأساسية لتطوير الصفات البدنية هي الإعداد البدني الجيد وأن مستوى الإعداد المهاري والتكتيكي النفسي مرتبط به وهذا من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة، لذا وجب التركيز على الإعداد البدني بطرق علمية ومناهج حديثة، هذا عن طريق تسطير برنامج تدريبي وإعداد علمي سنوي يضمن الجاهزية البدنية الجيدة للاعبين ويحسن من مستوى أدائهم، دون إهمال كفاءة المدرب المعرفية التي تضمن استمرارية الإعداد البدني ومتابعته طوال فترة الموسم الرياضي.

هذا ما يؤدي بنا إلى القول بأن فترة الإعداد البدني هي مرحلة جوهريّة وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال المباريات وكذا استمرارية اللاعبين وإنهائهم لموسمهم دون عناء، مما يساعدهم على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع من مردودهم الفني أثناء المنافسات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف الفريق.

الفروض والاقتراحات المستقبلية:

- لقد ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى المدربين وإلى كل من له شأن في مجال الإعداد البدني بما فيهم السلطات الرياضية، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة وتساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد البدني إلى أعلى المستويات ومنها:
 - ضرورة وجود محضر بدني في الأندية للإشراف على الجانب البدني.
 - استخدام الطرق العلمية الحديثة الخاصة بالإعداد البدني أثناء تدريب اللاعبين.
 - إنشاء مراكز ومعاهد خاصة بالتكوين في مجال الإعداد البدني من طرف السلطات المعنية.
 - الاهتمام بالتكوين في الفئات الشبانبة وعدم البحث عن النتائج الفورية بالطرق العشوائية.
 - التركيز على تقديم مساعدات مادية للأندية التي تنشطها في الأقسام الجهوية الغير محترفة، حيث تعتبر خزان حيوي.
- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بالجانب البدني، والاطلاع على المستجدات الحاصلة في هذا المجال من خلال المشاركة في الملتقيات الوطنية والدولية.
- الاهتمام بالرياضة المدرسية من خلال تهيئة التلميذ للممارسة الرياضية وتزويدهم بمبادئ الصحة البدنية.

❖ موضوع البحث:

أهمية الإعداد البدني في تنمية بعض الصفات البدنية (القوة – السرعة – التحمل) لدى لاعبي كرة القدم.

❖ معلومات عامة:

- المستوى العلمي:
- الخبرة :
- السن:

I. المحور الأول:

- الفرضية الجزئية الأولى: "يعتمد المدربون على الجانب العلمي في تخطيط التدريب".

الأسئلة:

- 1- هل سبق لك المشاركة في تربيصات تكوينية للمدربين؟
- نعم - لا
- 2- هل تلقيت معرفة علمية في مجال الإعداد البدني أثناء تكوينك؟
- نعم - لا
- 3- في أي مرحلة تلقيت هذه المعرفة العلمية الخاصة بالإعداد البدني؟
- خلال التكوين الأولي - خلال العمل - معا
- 4- هل ترى أن مدة التكوين كانت كافية للوصول إلى اكتساب معرفة علمية في مجال الإعداد البدني؟
- كافية - غير كافية
- 5- طبيعة الدراسة ونوعية التكوين تؤثر على مستوى التدريب عامة والإعداد البدني خاصة. ما رأيك؟
.....
.....

- 6- هل تعتمد على برامج تدريبية مخطط لها مسبقا؟
- نعم - لا
- 7- على ماذا تعتمد أثناء قيامك بالعملية التدريبية؟
- خبرتك - معلوماتك - معا

II. المحور الثاني: الفرضية الجزئية الثانية:

" يأخذ المدربون الجانب البدني بعين الاعتبار في تخطيط التدريب"

الأسئلة:

- 8- في رأيك أي نوع من الإعداد تعطيه أهمية كبرى؟
- الإعداد البدني - الإعداد المهاري
- الإعداد الخططي - الإعداد النفسي

علل إجابتك:

- 9- ما هي مراحل الإعداد البدني التي تمر بها؟
- الإعداد العام - الإعداد الخاص
- الإعداد الانتقالي - كلها

- 10- ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للإعداد البدني أسبوعياً؟
- حصة - - حصتين - أكثر من 03 حصص
- 11- ما هي المدة الزمنية للوحدة التدريبية الواحدة؟
- ساعتين - ثلاثة ساعات - أكثر من 4 ساعات
- 12- ما هي مدة الإعداد البدني العام؟
- 15 يوم - 21 يوم - أكثر من 21 يوم
- 13- ما هي مدة الإعداد البدني الانتقالي؟
- 4 أيام - أسبوع - أكثر من أسبوع
- 14- هل هناك تحسن في مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين بعد عملية الإعداد البدني؟
- نعم - لا - نوعاً ما
- 15- هل يشتهي اللاعبون من برنامج الإعداد البدني؟
- نعم - لا
- كيف ذلك؟

- 16- هل تلاحظ استرجاع جيد للاعبين من حصة لأخرى بعد عملية الإعداد البدني؟
- نعم - لا

III. المحور الثالث:

• الفرضية الجزئية الثالثة:

" هناك استمرارية و متابعة في عملية الإعداد البدني من قبل المدربين خلال الموسم الرياضي".
الأسئلة:

- 17- من هو المشرف على عملية الإعداد البدني في فريقك؟
- المدرّب - المحضّر البدني - المساعد
- 18- هل ترى أنه من الضروري وجود محضّر بدني خاص لفريقك؟
- نعم - لا
- 19- ما هي الفترة التي تستعين فيها بالمحضّر البدني؟
- قبل المنافسة - أثناء المنافسة - على الدوام
- 20- ما هي الفترة التي تركز فيها على عملية الإعداد البدني؟
- فترة الإعداد للمنافسة - فترة المنافسة - على الدوام
- 21- كيف ترى مستوى الجانب البدني للاعبين في فريقك؟
- جيد - متوسط - ضعيف

علل إجابتك:

- 22- كيف تعالجون مشكل ضعف اللياقة البدنية للاعبين؟
- إعداد برنامج خاص - إعادة النظر في محتوى البرنامج التدريبي للفريق - أساليب أخرى
- مثال (إن وجدت أساليب أخرى):

- 23- في رأيك إلى ماذا يعود تراجع مستوى الأداء لدى لاعبي فريقكم؟

- إهمال الجانب البدني - نقص في عملية الإعداد البدني

- شدة المنافسة - عوامل أخرى

24- هل هناك تقييم و متابعة للجانب البدني للاعبين؟

- لا

- نعم

جدول رقم 02: يمثل عينة البحث.
عينة البحث: تتضمن عشر مدربين لفرق كرة القدم لولاية البويرة صنف أكابر.

الرقم	الرمز	الإسم الكامل للفريق	عدد المدربين
01	ASCAEK	الجمعية الرياضية لبلدية أهل القصر	01
02	IRB	الإتحاد الرياضي لبلدية بشلول	01
03	IRBE	الإتحاد الرياضي لبلدية الأسنام	01
04	JSCA	الشباب الرياضي لبلدية أغبالو	01
05	CRBO	الشباب الرياضي لبلدية بلدية برج أخريص	01
06	CRM	الشباب الرياضي لبلدية مشدالة	01
07	DRBK	الشباب الرياضي لبلدية القادرية	01
08	USA	الإتحاد الرياضي أوزيا (سور الغزلان)	01
09	JSC	الشباب الرياضي لبلدية الشرفة	01
10	WAV	وداد آت منصور	01
المجموع	10		10

جدول رقم 01:
مجتمع البحث: فرق الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة
مستوى: أكابر.

الرقم	الرمز	الإسم الكامل للفريق	عدد المدربين
01	IRBE	الاتحاد الرياضي لبلدية الأسنام	04
02	JSAT	الشباب الرياضي لعين الترك	02
03	JSCA	الشباب الرياضي لبلدية أغبالو	02
04	ABRD	أمل بلدية الجباحية	05
05	OR	أولمبي الرافور	04
06	ASCAEK	الجمعية الرياضية لبلدية أهل القصر	02
07	IRB	الحاد الرياضي لبشلول	04
08	CRM	الشباب الرياضي لبلدية مشدالة	4
09	AGZ	أمل قلتا الزرقاء	04
10	CRBO	الشباب الرياضي لبرج خريص	04
11	ASCEH	الجمعية الرياضية لبلدية الهاشمية	04
12	DRBK	الشباب الرياضي للقادرية	05
13	ANBD	أهل نصر بلدية الجواب	02
14	ASCD	الجمعية الرياضية لبلدية ديرة	04
15	ESCOR	الترجي الرياضي لبلدية أولاد راشد	03
16	OS	الشباب الرياضي لبوعقلان	04
17	WAV	وداد آت منصور	03
18	BH	جمعية بني حمدون	04
19	WCM	وداد بلدية المعمورة	04
20	JSB	الشباب الرياضي لبوعقلان	04
21	CBH	شباب بلدية الحاكمة	04
22	CBM	شباب بلدية المزذور	02
23	ESJT	النجم الرياضي لشباب تاقديت	05
24	USA	الاتحاد الرياضي أوزيا لسور الغزلان	04
25	JSC	الشباب الرياضي للشرفة	04
26	AST	الكمل الرياضي لتغزوت	06

RESUME

Notre recherche se porte sur l'importance de la préparation physique dans le développement de certaines performances sportives ; (la force, la vitesse, l'endurance) chez les joueurs de football. Nous avons choisi ce thème vu l'importance de la préparation physique dans le football, et le rôle majeur de la condition physique qui permettra au joueur d'atteindre les hauts niveaux. On essaye de suggérer quelques recommandations et conseils théoriques et pratiques pour hisser les niveaux de la performance physique vue le manque d'études et de recherches scientifiques dans ce domaine et le manque considérable de la condition physique des footballeurs algériens durant les rencontres locaux et internationaux.

L'objectif de ce thème est de mettre en évidence l'importance de la préparation physique et ainsi d'attirer l'attention des entraîneurs sur sa nécessité et de développer les performances physiques des joueurs en se basant sur des méthodes scientifiques et modernes.

On s'est basé sur un questionnaire comme étant l'outil d'étude de notre recherche, il comporte trois chapitres essentiels :

- Le premier chapitre contient la première hypothèse partielle, son but, est de savoir sur quel échelle les entraîneurs se basent-ils sur le côté scientifique dans leur planification des entraînements.
- Le deuxième chapitre contient la deuxième hypothèse partielle, son but, est de savoir sur quelle échelle, les entraîneurs se basent-ils sur le niveau physique.
- Le troisième et le dernier chapitre contient la troisième hypothèse partielle, son but, est de savoir sur quel échelle présentera la persévérance des entraîneurs dans la préparation physique durant la saison sportive

La question contient vingt quatre questions réparties selon les trois hypothèses partielles destinées à 26 entraîneurs qui représentent les clubs suivants :

Ahl lakssar, becheloul, el esnam, mechedallah, sour el gouzlene , el chourfa, ath menssour, el kaderia, aghevalou et bordj ekheris

Après avoir analysé les résultats de notre recherche, nous avons déduit qu'une bonne préparation physique est une base fondamentale pour développer les capacités physique, et que le niveau de préparation artistique, tactique, psychique en fait parti ; et cela pour arriver à concrétiser de bonnes réalisations sportives. Et c'est pour cela qu'on doit se focaliser sur elle en se basant sur des méthodes scientifiques et de mettre au point des programmes d'entraînements qui assureront une haute performance physique des joueurs.

Alors la période de la préparation physique dépend de nombre de réalisation durant les rencontres « match » sur un long terme, Car l'équipe qui garde un rythme physique élevé durant l'entraînement l'aidera certainement à acquérir des différentes performances, ainsi lui permettra d'avoir une large habilité artistique durant des compétions.

Et ce, il est préférable de réunir les efforts de tous, afin d'avoir un large champ d'user les capacités matériels et humains pour réussir la préparation physique en particulier et l'entraînement en générale.

Les termes signifiants

Préparation physique, les performances physiques, force, vitesse, l'endurance, finesse, rigidité, football.