

جامعة أكلي محند اولحاج-البويرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

خبرة المدربين و أثرها على عملية التحضير البدني للاعبي كرة القدم

فئة أواسط(16-18)

دراسة ميدانية لمدربي أندية كرة القدم على مستوى بعض أندية
كرة القدم لولاية تيزي وزو

تحت إشراف:
الدكتور زاوي عبد

إعداد الطالب:
-حمداش يونس
السلام

السنة الجامعية: 2015/2014



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا
نَافِعًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا"

تَشْكُرَات

قال تعالى: "وإن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم
الحمد لله الذي بنعمه تتم الصالحات و
الصلاة و السلام على خير الأنام محمد صلى الله
عليه و سلم.

قال صلى الله عليه و سلم: "من اصطنع
إليكم معروفًا فجازوه فإن عجزتم عن مجازاته
فادعوا له حتى تعلموا أنكم قد شكرتم فإن الشاكر
يحب الشاكرين".

أتقدم بجزيل الشكر و اخلص التحيات إلى
الأستاذ المشرف "زاوي عبد السلام" لمتابعته
الدائمة و توجيهاته القيمة له مني ألف شكر و
جازاه الله كل خير.

كما يسعدني أن أعبر عن تقديري العميق
إلى جميع أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية

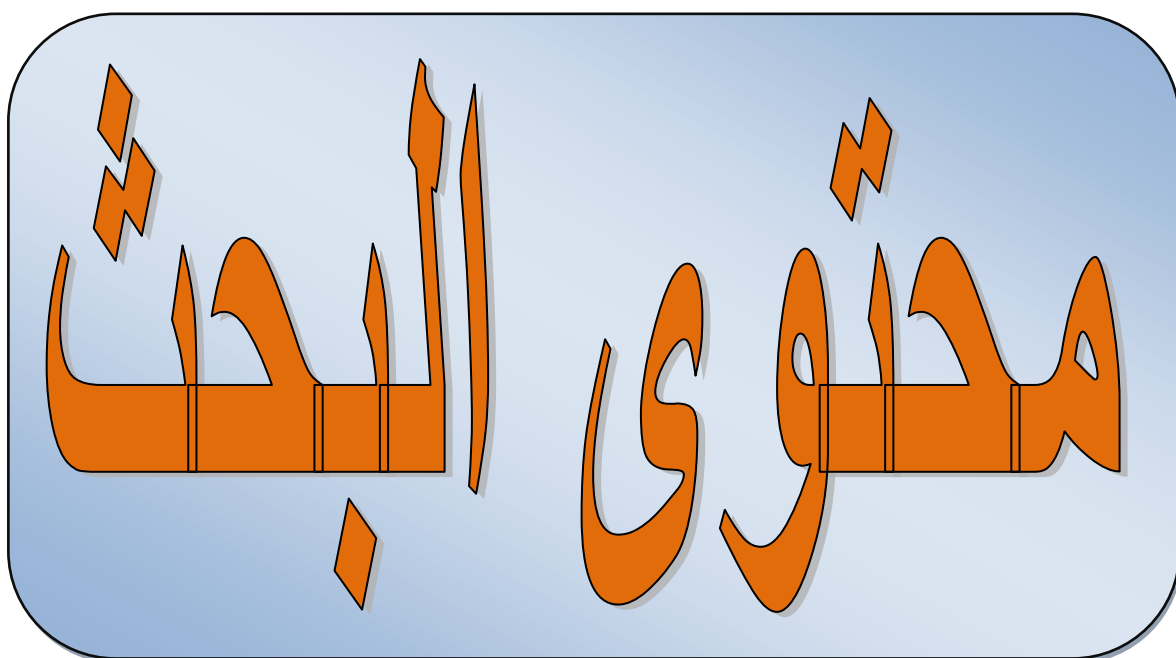
البويرة.

الإهداء

الحمد و الشكر لله و الصلاة و السلام على
أشرف خلق الله محمد بن عبد الله.
أهدي عملي المتواضع هذا إلى :
والدي الكريمين أطال الله في
عمرهما .

إلى إخواني و أخواتي.
إلى كل أصدقائي.
إلى كل اهلي و أقاربي.
إلى كل الأساتذة الذين ساهموا في وصولي إلى
حد هذا العمل.
إلى كل من لم يجد إسمه في هذا الإهداء.

يونس



// شكر و تقدير

// إهداء

	محتوى البحث	//
	ملخص البحث	//
	مقدمة	//

مدخل عام التعريف بالبحث

04	1- الإشكالية
05	2- الفرضيات
05	3- أهداف وأهمية البحث
06	5- أسباب إختيار الموضوع
06	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

11	تمهيد
	المحور الأول: المدرب
12	1- المدرب خصائص و مميزات
12	1-1- تعريف المدرب
13	1-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق
15	1-3- مميزات مدرب كرة القدم
16	1-4- المدرب كمربي ناجح
16	1-5- دور المدرب
17	2- وظائف المدرب
17	2-1- وظيفة التنظيم
17	2-2- وظيفة التلقين
17	2-3- وظيفة الاتصال
18	2-4- وظيفة نفسية
18	2-5- وظيفة المراقبة
18	2-6- المدرب كقائد
19	3- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
19	3-1- الأسلوب الأوتوقراطي
20	3-2- الأسلوب الديمقراطي
21	3-3- الأسلوب الفوضوي
21	4- كفاءة المدرب المهنية
22	4-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة
22	4-2- الحسم في اتخاذ القرارات
22	4-3- تحمل المسؤولية
23	4-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية

- المحور الثاني: التحضير البدني

25	1- تعريف التحضير البدني.....
26	2- مدة التحضير البدني.....
27	3- أنواع التحضير البدني
27	1-3- مرحلة الإعداد العام
28	2-3- مرحلة الإعداد الخاص.....
29	1-2-3 خصائص الإعداد البدني الخاص.....
29	2-2-3 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.....
31	3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات.....
32	4- التحضير التقني والتكتيكي
33	5- التحضير النفسي والنظري
34	6- الصفات البدنية
34	1-6 تعريف اللياقة البدنية
35	2-6 التحمل
35	1-2-6 أنواع التحمل
35	1-1-2-6 التحمل العام
36	2-1-2-6 التحمل الخاص.....
36	2-2-6 أهمية التحمل.....
37	3-6 القوة.....
37	1-3-6 أنواع القوة.....
38	2-3-6 أهمية القوة.....
38	4-6 السرعة.....
39	1-4-6 أنواع السرعة.....
40	2-4-6 أهمية السرعة.....
40	5-6 الرشاقة.....
41	1-5-6 أهمية الرشاقة.....
42	6-6 المرونة.....
42	1-6-6 أنواع المرونة.....
43	2-6-6 أهمية المرونة.....
43	7- طرق تنمية الصفات البدنية.....
43	1-7 طريقة التدريب المستمر.....
44	2-7 طريقة التدريب الفتري.....
44	3-7 طريقة التدريب التكراري.....

45 4-7 طريقة التدريب المتغير
45 5-7 طريقة التدريب المحطات
46 6-7 طريقة التدريب الدائري
46 7-7 طريقة المطاولة STRETCHING

المحور الثالث: كرة القدم

47 1- تعريف كرة القدم
47 1-1- التعريف اللغوي
47 2-1- التعريف الاصطلاحي
47 3-1- التعريف الإجرائي
48 2- مدارس كرة القدم
48 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
49 4- صفات لاعب كرة القدم
50 1-4- الصفات البدنية
50 2-4- الصفات الفيزيولوجية
51 3-4- الصفات النفسية
51 1-3-4- التركيز
51 2-3-4- الانتباه
52 3-3-4- التصور العقلي
52 4-3-4- الثقة بالنفس
52 5-3-4- الاسترخاء
52 5- قواعد كرة القدم
53 1- 5- المساواة
53 2- 5- السلامة
53 3- 5- التسلية
53 6- قوانين كرة القدم
54 1-6- ميدان اللعب
54 2-6- الكرة
54 3-6- مهمات اللاعبين
54 4-6- عدد اللاعبين
54 5-6- الحكام
54 6-6- مراقبو الخطوط
54 7-6- مدة اللعب
55 8-6- بداية اللعب
55 9-6- الكرة في اللعب أو خارج اللعب
55 10-6- طريقة تسجيل الهدف

55التسلل	11-6
55الأخطاء وسوء السلوك	12-6
56الضربة الحرة	13-6
56ضربة الجزاء	14-6
56رمية التماس	15-6
56ضربة المرمى	16-6
56الضربة الركنية	17-6
57طرق اللعب في كرة القدم	7
57طريقة الظهير الثالث	1-7
57طريقة 4-2-4	2-7
57طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M	3-7
58طريقة 3-3-4	4-7
58طريقة 4-3-3	5-7
58الطريقة الدفاعية الايطالية	6-7
58الطريقة الشاملة	7-7
58الطريقة الهرمية	8-7
59خلاصة	

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

61تمهيد
621-2 الدراسات المرتبطة بالبحث
672-2 التعليق على الدراسات
68خلاصة

الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث الفصل الثالث: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

71تمهيد
721-المنهج المستخدم
722- أدوات البحث
741-2 الأسئلة المغلقة
742-2 الأسئلة نصف المغلقة
743-2 الأسئلة شبه المفتوحة
743-المنهج الإحصائي
754- كيفية تفرغ البيانات
755- عينة البحث
766-الدراسة الاستطلاعية

76	7- الصدق و الثبات.....
76	1-7 صدق الاستبيان.....
77	1-1-7 الصدق الظاهري (صدق المحكمين).....
77	8- حساب معامل الثبات للأداة (الاستبيان).....
77	1-8 صدق الأداة.....
78	9-مجالات البحث.....
78	1-9 المجال المكاني.....
78	2-9 المجال الزمني.....
78	10- ضبط متغيرات الدراسة.....
79خلاصة

الفصل الرابع: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

-	تمهيد.....
81	1-4 عرض و تحليل النتائج.....
82	2-4 عرض و مقابلة النتائج بالفرضيات.....
112 خلاصة
113 الاستنتاج العام
114 خاتمة
115 الاقتراحات
116 البيبليوغرافيا
118 الملاحق
// الملحق 1 (الاستبيان)
// الملحق 2 (قائمة النوادي)
// الملحق 3 (الاستثمارة التحكيمية)
// الملحق 4 (الجدول الإحصائي)
// الملحق 5 (وثيقة تسهيل المهمة)

قائمة الجداول و الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 01	82
02	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 02	84
03	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 03	85
04	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 04	87
05	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 05	89
06	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 06	91
07	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 07	93
08	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 08	96
09	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 09	98
10	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 10	100
11	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 11	101
12	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 12	103
13	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 13	105
14	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 14	107
15	جدول يمثل البيانات الإحصائية للسؤال 15	109
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح مخطط مميزات مدرب كرة القدم	15
02	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 01	83
03	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 02	84

86	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 03	04
88	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 04	05
90	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 05	06
92	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 06	07
94	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 07	08
97	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 08	09
99	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 09	10
100	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 10	11
102	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 11	12
104	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 12	13
106	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 13	14
108	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 14	15
110	تمثل الأعمدة البيانية لنتائج السؤال 15	16

المخلص:

تناولت الدراسة الحالية موضوع " الخبرة الرياضية وأثرها على عملية التحضير البدني لدى مدربي أندية كرة القدم المنتمية للقسم الشرفي لولاية تيزي وزو"، وبذلك فهي تهدف إلى إبراز دور حجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني وأهميته في كرة القدم، تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قصد الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث تكونت عينة الدراسة من 16 مدرب من الفرق المنتمية للقسم الشرفي لتيزي وزو واعتمدنا في هذا البحث على الاستبيان باعتباره الطريقة الأنجع، لأنه يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها للتحقق من الفرضيات السابقة وبالتالي الإجابة على الإشكالية المطروحة ومن أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابات على الأسئلة استعملنا وسيلة إحصائية لحساب نسب التكرارات في الإجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية فهي قانون النسب المئوية وقانون الكاف التربيعي، الخبرة الرياضية لوحدها لا تساعد المدربين على صياغة وبناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق أكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي، أما الكلمات المفتاحية هي: الخبرة الرياضية، المدرب، التحضير البدني، كرة القدم، حجم حمل التدريب، مبادئ منهجية التدريب.

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المدربون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنهجية علمياً¹ - ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989، ص34.

إذ يرون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، والذي يهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة، كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد عن الحمل البدني بأنه "الجهد أو العبء البدني والعصبي الواقع على أعضاء الجسم وأجهزته كرد فعل للأداء البدني المنفذ وهو جميع المجهودات البدنية والعصبية المحتويات التدريبية التي تقع على عاتق اللاعب نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة² - د.كمال عبد المجيد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106

إذ يعتبر أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة³ - د.كمال عبد المجيد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106).

ويعتبر اللاعب بمثابة الركيزة التي يستخدمها المدرب في العملية التدريبية، إنه نظام للروافع لتحقيق الحركة بواسطة الانقباض العضلي، وطبقاً للقوانين الطبيعية وظيفياً فإنه تكامل ديناميكي لنظام تكيف جيد، ولكنه أكثر من ذلك فإنه السبب الفعلي والأكيد للعملية التدريبية، وعلى الرغم من تحمل اللاعب للجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة (90-120د).

فالمدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين

والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبون كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره إرتأينا تقسيمه إلى جانبين أساسيين (الجانب النظري و التطبيقى).

الجانب النظري الذي يحتوى على ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التعريف بالمدرّب الرياضي في كرة القدم مع ذكر شخصيته وميزاته ووظائفه، أما الفصل الثاني تضمن التحضير البدني في كرة القدم، وذلك من حيث المفهوم الأهمية والخصائص، أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى كرة القدم بصفة عامة وهذا من خلال المفهوم والأنواع والمتطلبات، والأسس والأهمية.

أما الجانب التطبيقي فإحتوى هو الآخر على ثلاثة فصول أساسية، الفصل الأول يحتوي على منهجية البحث وفيه نتطرق إلى المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي وأدوات البحث المستعملة على عينة بحث تتكون من 16 مدرّب منتمين للقسم الشرقي لولاية تيزي وزو صنف أواسط، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى تحليل النتائج وعرضها في جداول وتمثيلها في بيانات، والفصل الثالث تم فيه مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات والخروج باستنتاجات عامة، وخلاصة البحث ثم التوصيات التي نأمل أن تساعد البحوث العلمية مستقبلا وأخيرا الخاتمة.

الإشكالية :

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن الجو(الرطوبة، الحرارة، الأمطار، ...).

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسمات الإرادية " (1) محمد

حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط2 ، مصر ، 1994م ، ص 51 .

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة الأجهزة الداخلية للجسم (Jobbes²

· B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135

وهذه الاختبارات تهدف إلى معرفة مدى إستعداد اللاعبين للدخول المنافسة بإمكانيات عالية تسمح له بالحصول على النتائج المرجوة.

أكد مفتي إبراهيم ان التحضير البدني يشكل أحد الجوانب الأساسية للتدريب فهو يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الاداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على

دوام تطويرها ؛ - مفتي إبراهيم، "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 340.

لاحظنا أثناء التربص الميداني وكذلك أثناء مرورنا كلاعب عبر مختلف مراحل التكوين أن هذه المهمة تستند غالبا الى اللاعبين السابقين حيث يركزون أثناء أدائهم لمهمة التكوين والتدريب على الجانب التقني والتكتيكي، أما الجانب البدني لم يُحضى بعناية كبيرة مقارنة مع الجوانب التدريبية الأخرى، هذا ما دفع بنا الى طرح التساؤل التالي:

هل الخبرة الرياضية تُساعد المدربين على صياغة و بناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق أكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي لدى اللاعبين؟

و بعبارة أخرى هل المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية يخصصون للتحضير البدني حجم عمل كافي لتحقيق التكيف الملانم؟ وهل بناء وتشكيل الحمل البدني الموجه للتحضير البدني يتم بناءا على مبادئ منهجية التدريب الرياضي؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة

- الخبرة الرياضية لا تساعد المدربين على صياغة وبناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق أكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي.

2-2- الفرضيات الجزئية

- المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.
- المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء وصياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

3- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- معرفة مدى اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب البدني أثناء صياغة وبرمجة محتوى التحضير البدني.
- معرفة مدى تأثير الخبرة الرياضية بالنسبة لعملية التحضير البدني.
- معرفة الوقت المخصص لتدريب الصفات البدنية من طرف المدربين.

4- أهمية البحث:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجزائرية بوجه خاص وللمهتمين بوجه عام.
- محاولة إقترح بعض التوصيات النظرية والتطبيقية.
- تعريف أهمية التحضير البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.
- دراسة مدى إهتمام المدربين بالتحضير البدني عند لاعبي كرة القدم.

5- أسباب إختيار الموضوع:

- من أهم أسباب اختياري لهذا الموضوع كوني لاعب سابق كرة قدم و اشتغلت مهنة التدريب [مساعد مدرب أشبال] 2012/2011 .
- لاحظت أن هناك أندية تضم جملة من اللاعبين الممتازين لكن رغم ذلك كانت نتائجهم ضعيفة.
- نقص وضعف المستوى البدني لكرة القدم في بلادنا مقارنة بالدول الأوروبية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الرئيسية للبحث:

تمهيد:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات وهذا راجع إلى النزعة الأدبية.

حيث يقول: "الظاهر سعد الله" لعل أخطر الصعوبات التي يعاني منها الباحثون في ميادين العلوم الإنسانية عموميات لغتها (1) - ظاهر سعد الله: علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري بالتحصيل الدراسي، ب طه، 2000 م، ص 29

وعليه فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من أجل تحقيق القدرة الضرورية من الوضوح ومنها:

تعريف المدرب:

إصطلاحاً: فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على اتخاذ القرار، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه (1) - قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و العلوم الرياضية، دار الفكر للنشر، عمان، ط1، 1998، ص 79 .

إجرائياً: هو الشخصية التربوية الرياضية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا.

تعريف التحضير البدني:

إصطلاحاً: كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (2) - امر الله البساطي، اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته، دار الفكر، مصر، 1998، ص 21.

إجرائياً: هو أحد عناصر الإعداد العام الذي يقوم بتطوير الصفات البدنية والرفع من كفاءة أعضاء أجهزة الجسم و إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا.

تعريف كرة القدم:

إصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (1) - رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار الفناض، بيروت، لبنان، 1986، ص 50-52 .

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

تعريف حجم حمل التدريب: " هو تقنين حجم التدريب ذو تأثير وفعالية في توجيه وتصحيح مسار التدريب فإذا زاد حجم التدريب تقل كل من الشدة والراحة البيئية حيث يعمل ذلك على تحسين عنصر التحمل" 1 - ابو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص57.

تعريف مبادئ منهجية التدريب: عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى 1 - رشيد فرحات و آخرون، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، دار النضير، ط2، 1999، ص73 .

تعريف الخبرة الرياضية:

هو عبارة عن تراكم لسنوات العمل في المجال الرياضي طبعا مع الدراسة الأكاديمية و الحقيقة لا يوجد وصف دقيق للخبرة و لا يوجد معايير لقياسها و السبب في ذلك بسيط لان الخبرة مكتسبة لذلك تعتمد على الشخص نفسه أي هل أن الشخص ذو قابلية على تطوير نفسه أم لا لان عدد السنوات قد لا يكون قياس للخبرة فهي تعتمد الشخص و إمكانياته.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الأول

خطبة الجمعة
الخطبة الأولى
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على
سيدنا محمد وآله الطيبين
الطاهرين

تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب كتنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يقبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرب الكفاء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم.

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقاً لتطور المجتمعات البشرية، لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

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

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءاً من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العربية لهذه اللعبة، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

1- المدرّب خصائص و مميزات:**1-1- تعريف المدرّب:**

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة. ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرّبه. 1 - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - مرجع سابق - ص 25.

وحسب علي فهمي البيك المدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه - علي فهمي

البيك : المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - مصر - ط1- 2003- ص 10..

1-2- شخصية المدرّب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرّب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرّب مازال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرّب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدرّبين والممارسين والتي تميز المدرّبين بالاتي: 1) - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - مرجع سابق - ص 26- 27.

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة

- منظّمون يخطّطون لكل شيء
- يتمتّعون بالاختلاط بالناس
- يتحكّمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس
- لديهم صفات قيادية عالية
- يلومون أنفسهم ويقبلون التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معيّن
- ناجحون عاطفيا

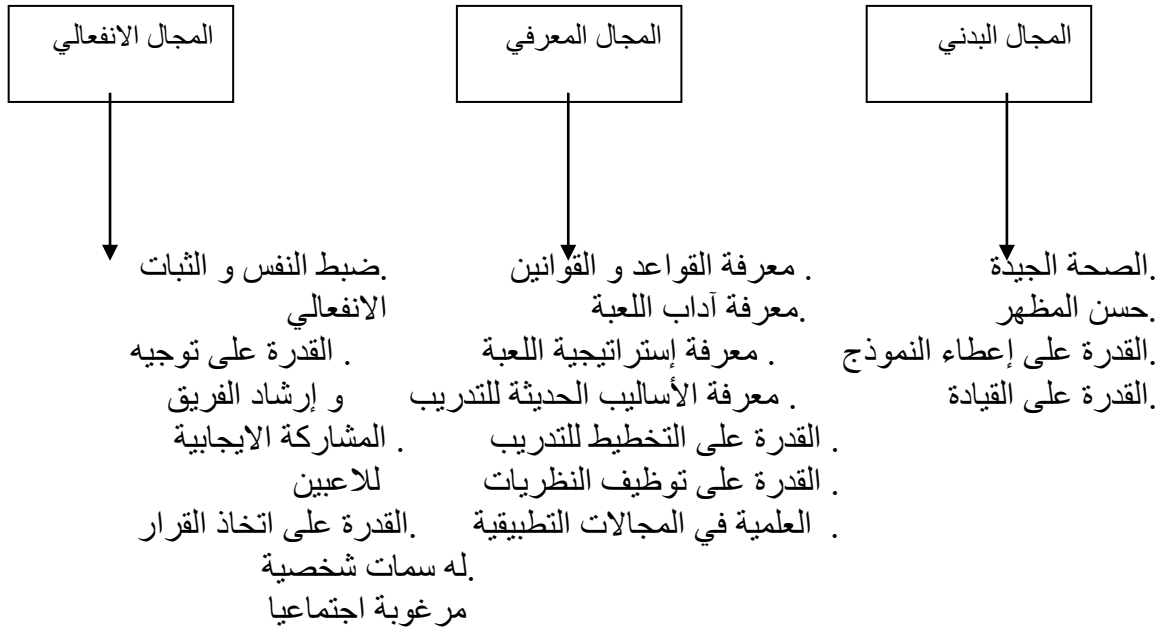
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتّع بها غير المدرّبين. وعلى الجانب السلبي أظهر المدرّبون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، و لا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين .

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرّب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدرّبهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب .

¹ - وجدي مصطفى : نفس المرجع، ص28.

3-1- مميزات مدرّب كرة القدم :

- 1- المجال البدني
- 2- المجال المعرفي
- 3- المجال الانفعالي



الشكل (1) : مخطط يمثل مميزات مدرّب كرة القدم) 1-Jacque crevoisrer : foot Ed : chiron sport- 1985- page 33

ball et psychologie la dynamique de lequipe

4-1- المدرّب كمربي ناجح:

نجاحة و فعالية المدرّب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

إذن المدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية. و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدرّبان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه. 1- علي فهمي البيك ، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص

5-1- دور المدرّب :

يعرف " ريمون توماس " دور المدرّب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .-2 مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998، ص 97.

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
- يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- يجب أن يتحلّى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي .

2- وظائف المدرّب:

إن مهمة المدرّب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي و النفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة ، إظهار و توثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج

جيدة. (1 - علي فهمي البيك، نفس المرجع، ص 35)

فوظائف المدرّب متعددة نلخصها فيما يلي:

1-2- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية :

- التقويم .
- التوجيه و التخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة و شاملة.

2-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف و الاتصال، تعلم الجوانب التقنية و التكتيكية.

3-2- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقية بين المدرّب و المتدرّب.

4-2- وظيفة نفسية:

وهي التأثير الممارس من طرف المدرّب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

5-2- وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في الرياضي.

6-2- المدرّب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرّب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرّب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين

قبل وأثناء وبعد المنافسات. 1- علي فهمي البيك: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 40.

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرّب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو انجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات.

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية

والمهارية فحسب. 1- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - ط 1- 1997- ص 36

3- أساليب القيادة للمدرّب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي.² (محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي -

مطبعة الجمهورية - القاهرة - مصر- بدون طبعة- 1997- ص 302).

3-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملّي على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم و هو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، و يهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفص الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي .³ - محمود فتحي عكاشة : نفس مرجع - ص 326.

3-2- الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامرهم بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون والاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد من قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية .⁴

محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر - ط1- 1997- ص 201

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات

اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصبية وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات² - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص

327.

3-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء ; كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة

متوسطة أيضا. 1 - السيد الحاوي : المدرّب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر- ط1- 2002 - ص 20.

4- كفاءة المدرّب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
- فهم المدرّب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبيه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

4-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرّب يكون دائما محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلا يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرّب من نفسه مثلا يقتدي به الجميع

- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسرار الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية¹. - محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع - مرجع سابق - ص 188.

4-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.

4-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

4-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة مالا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم

4-5- فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقاً لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرّب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيداً عن أساليب التسلّط و اللا إنسانية . 1 - محمود

فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص 302.

1- تعريف التحضير البدني:

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

1- Taelman(R)-Simon(J):"foot .Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين : عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها 1-

مفتي إبراهيم:"الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص340

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ن فغنا نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ن وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .ومما تقدم نستنتج انه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة 1 - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، م، ص367.

2- مدة التحضير البدني:

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

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها الإرادية (1-حنفي محمود مختار : "مدرب كرة القدم"

، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980، م ، ص45.

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

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

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (2- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990 ، ص89.

3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطور الخالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. (1- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

(وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال

التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (2- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص47.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات

3-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية ، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين .

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة .

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعاد اللاعب بصفة شاملة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁽¹⁾ - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص39،38 .

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات 1 - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص39،38 .

3-2-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .

- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .

- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .

- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .

تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري (1- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ،

ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص147-145.

3-2-2 التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .

- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر

منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة

العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري

والخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو

طبيعي متوازن.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نموا بدني متخصص⁽¹⁾ مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، المرجع السابق ، ص147 .

3-2-3 مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخطي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية، إن حجم العمل التدريبي الخطي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص⁽²⁾ طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص35.

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ،

وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد⁽¹⁾ مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخطي للاعب كرة

القدم" ، المرجع السابق ، ص41،40 .

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام⁽²⁾ طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص50).

4- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء إطلاقا من بحث تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوحى لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي

كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب⁽³⁾ - محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59 .

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

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب .
تقنية اللاعب إذن وهي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين⁽¹⁾ - محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، نفس المرجع السابق ، ص39 .

5 - التحضير النفسي والنظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما:
- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .
- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب(1- محمد حسن العلاوي: " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

6- الصفات البدنية :

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

6-1 تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا

فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (2- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.

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

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

2-6 التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن 1 Ampfora وتكامل الأداء بالقدر المطلوب (Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition paris , 1990 , P25. دقة

يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة (2- ريسان مجيد خربيط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص186

1-2-6 أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

1-1-2-6 التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

2-1-2-6 التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (1- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص98.)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص516 .

2-2-6 أهمية التحمل :

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (R) Taelman "OP", At , 1990 , P26 :

6-3 القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة . من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، المرجع السابق ، ص167.

6-3-1 أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة : القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمرينات جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة. أما القوة الخاصة : فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .
فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص64،61.

6-3-2 أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل: كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء .

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، المرجع السابق ، ص167.

6-4 السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993 ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن " علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص90.

6-4-1 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

- سرعة الحركة (الأداء) : والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل : حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو

المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير احمد أحسن: " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م ، ص47.

- سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين بوداود عبد اليمين:"اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر،1996م،ص13.

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

2-4-6 أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات atlas , jersey wizes des exercices spécifique du footballeurs, paris, 1998, p 49.

5-6 الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس محمود عوض ببيوني ، فيصل ياسين الشاطي:"نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983،ص57.

وتخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .
أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، نفس المرجع السابق ، ص 67.

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل : تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص طه إسماعيل وآخرون : "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، المرجع السابق ، ص 159.

6-5-1 أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي

تطوير التكتيك .Weineck jur Gain:"OP",At,P24.

6-6 المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .

ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Associations",Editon Amphora, P,S,Paris,1988,P13.

1-6-6 أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل : العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد . أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات Dekkar Nour Edine et Autre ,"Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13. ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمرينات الأبطال.

2-6-6 أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

7- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1-7 طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في

هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا , "Manuel D'entraînement " :Weineck Jurgain
Edition Vigot , Paris ,1986,P97.
وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

2-7 طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً حنفي محمد مختار : "مدرّب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980م ، ص 223
وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .
- التدريب الفتري المنخفض الشدة : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً .

3-7 طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا Dornhorff Martinhabil
:"L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P74.
وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

4-7 طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .
وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، المرجع السابق ، ص 167.

5-7 طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، المرجع السابق ، ص 223.

6-7 طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .
وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، المرجع السابق ، ص 230.

7-7 طريقة المطاولة (STRETCHING):

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات Turpin Bernard : "Préparation et Entraînement du Footballeurs" , P58.

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

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer 1 - رومي جميل، "كرة القدم"، دار النفاضة، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص05

2-1- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (2- رومي جميل، نفس المرجع، ص 12).

3-1- التعريف الإجرائي:

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

2- مدارس كرة القدم :

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية عبدا لرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة،

بيروت، 1980، ص72).

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي (حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4

بيروت، 1977، ص27.25

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

4- صفات لاعب كرة القدم:

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10).

4-1- الصفات البدنية:

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

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998، ص99 .

4-2- الصفات الفزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها 1 - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62 .

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

4-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

4-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه" تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه) .

4-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني 1 - يحي كاظم النقيب:"علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990،ص384 .

4-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

4-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء 1- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،2000،ص 117 ، 299 .

4-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر

1- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

5- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع

أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسيير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

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

1-5- المساواة :

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

2-5- السلامة :

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

3-5- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض 1 - سامي الصفار: "كرة

القدم "، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29

6- قوانين كرة القدم :

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

1-6- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

2-6- الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

3-6- مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

4-6- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

5-6- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

6-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

7-6- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

8-6- بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-6- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

10-6- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة 1 - علي خليفة العنشري

وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255

11-6- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

12-6- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقله الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه 1 - سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30

13-6- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

14-6- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

15-6-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

16-6- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

17-6- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع 1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177

7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

1-7- طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها انجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

2-7- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشترك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

3-7- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمديدات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم 1- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق ،ص 211 .

4-7- طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

5-7- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو

خط الوسط 1- Alain Michel, "Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,P14

6-7- الطريقة الدفاعية الإيطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

7-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

7-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ،

خمسة مهاجمين) 1- حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23

خلاصة:

إن الاهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك باستعمال طرق علمية تساعده على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائم و بناء فريق قوي .

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم .

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

العلم نور

البرسات المرطبة بالبحر

تمهيد:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم و لقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، و أهم الاقتراحات، و في الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

1-2 الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسة الاولى:

1- دراسة مقراني جمال (رسالة ماجستير 2002)

"تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لبراعم كرة اليد (10-12 سنة)"

***أهداف البحث:**

-الكشف عن أسباب ضعف مستوى براعم كرة اليد.

-إعداد بطارية إختبارات و معايير التحديد مستوى بعض الصفات البدنية و المهارية لبراعم كرة اليد.

-التعرف على مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات لعينة البحث.

*استنتاجات البحث: استنتج الباحث مايلي:

شكلت نسب تدريبي عينة البحث المسحية من اللاعبين السابقين أقل مستوى تأهيلي أعلى نسبة مئوية 41.7% وحملت شهادة ليسانس تربية البدنية ورياضية (أعلى مستوى تأهيلي) أقل نسبة 8.3%.

-أغلب المدربين 58.3% يجهلون الواجبات التعليمية البدنية و المهارية لعينة البحث ولا يعتمدون على برنامج تدريبي يذكر.

-الإنسان في الاتجاه بين نموذج معايير بطارية الاختبار لعينة البحث التي أعدها الباحث وبين التقدم الحقيقي في مستوى التحضير البدني والمهاري قبل وخلال وبعد الانتهاء من الوحدات التدريبية قد عكست جودة البطارية.

-رغم توأمة وتمائل اتجاه الناتج لجميع عينات البحث التجريبية والعينة الضابطة في مسطرة الاختبارات البدنية و المهارية، وإظهارها جماعاً فروقاً إحصائية، إلا أن قيمة التحصيل تبقى أفضل للعينات التجريبية التي حققت نسبة عالية من التقدم مقارنة بالضابطة.

-إن منهجية التحضير البدني والمهاري التقليدي والوحدات التدريبية المطلقة من قبل عينات البحث التجريبية غير متكافئة في تعلم وتدريب المهارات الأساسية وأفضل النتائج المتحصل عليها كانت نتيجة تأثير الوحدات التدريبية.

إن إعداد درجات معيارية بدنية للاعبين كرة اليد من البراعم يساعد في تقديم اللعبة.

*التوصيات: يوصى الباحث بما يلي:

- الاهتمام وتهيئة كل أطراف الظروف والإمكانات لتطور تقنيات كرة اليد أثناء عملية التدريب.

-الاهتمام بالناشئين بالتركيز على التعلم الجيد عن طريق تقديم وحدات تدريبية تخص الجوانب البدنية والمهارية وتنفيذها في خطة اللعب.

-إتباع الطرق والوسائل العملية الحديثة في إعداد بطاريات اختبار لجميع المهارات الأساسية ووضع البرامج التعليمية والتدريبية لا يتضمن الكثير من الواجبات والأهداف ومحاولة التركيز على هدف أو هدفين على الأكثر لضمان الارتقاء بالحالة التدريبية للبراعم.

ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث عن طريق المشاركة في الملتقيات العملية والتربصات والندوات لتحسين قدراتهم ومؤهلاتهم من الناحية العلمية والناشئين الذين يعتبرون القاعدة التي تتمنى المواهب وتطورها.

ضرورة الاهتمام بفئة البراعم (10-12 سنة) عن طريق التعلم والتدريب على المهارات الأساسية لدى هذه الفئة.
- اعتماد بطارية الاختبارات المعدة من قبل الباحث لتحقيق أغراض الاختبار والقياس لبراعم في كرة اليد من البراعم.

- اعتماد الدرجات المعيارية لعينة البحث فالتجريبية (المعايير) في اختبار وتقييم لاعبي كرة اليد من البراعم.

الدراسة الثانية:

دراسة بن قاصد علي الحاج محمد رسالة ماجستير سنة 1997-غير منشورة.

"لأثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطور بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم"

***أهداف البحث:**

-الكشف عن أسباب تدني استقرار مستوى إعداد اللاعبين.

-تحديد مستوى تطور الصفات البدنية والمهارية خلال الفترة الإعدادية لعينة البحث.

-إقتراح برنامج تدريبي للفترة الإعدادية.

***إستنتاجات البحث:**

إن نسبة المدربين الذين يجهلون الخصائص البدنية والمهارية والنفسية هي على التوالي: 46.15%

57.56% - 67.68%

-هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية، هي في صالح الاختبارات البعدية عند درجة الحرية 17 ومستوى الدلالة 0.05 للاختبارات المهارية (مهارة السيطرة على الكرة، قذف الكرة لأبعد مسافة).

الجري بالكرة 25 م بين الشواخص، التصويب على المرمى، ضربة الركنية).

تطابق إتجاه النتائج للاختبارات البدنية والمهارية يعكس مدى التأثير الايجابي للبرنامج التدريب المقترح وفعاليتته وتطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

*التوصيات:

ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح وذلك بمشاركة في الملتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية، تحت إشراف إدارات متخصصة لتحسين مؤهلاتهم العملية لتأمين مدربين قادرين من الناحية العلمية على تدريب الفريق الجزائرية واستعمال البرامج التدريبية المقترحة للفترة الإعدادية المقدم في الملحق والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، كذلك إجراء الاختبارات والقياسات في بداية فترة التدريب.

الدراسة الثالثة:

دراسة أحمد أحسن (رسالة ماجيستر 1996)

"أثر منهاج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المنفرد".

*أهداف البحث:

-وجود فروق معينة بين الاختبارات القبلية والبعديّة عن العينة التجريبية لصالح الاختبارات البعديّة أفضل من مستوى العينة الضابطة في مختلف الصفات.

-البرنامج المقترح قد أثر إيجابيا على مستوى تطور الصفات البدنية أو المهارية عند الطلبة.

*التوصيات:

-تنظيم الوحدات التدريبية من حيث الحجم والمستوى ومن خلال الحصص العلمية وهذا ما يخدم الصفات البدنية والمهارية للعبة.

-وضع إختبارات مقننة لكل سداسي علمي لمعرفة مستوى الإنجاز والتطور.

-إجراء بحوث مشابهة للفرع من مستوى المنهاج في كل الرياضات الفردية والجماعية.

2-2- التعليق على الدراسات:

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل ، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات.

و من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوعنا توصلنا الى أن نسب مدربي عينة البحث المسحية من اللاعبين السابقين أقل مستوى تأهيلي أعلى نسبة مئوية 41.7% و حملت شهادة ليسانس تربية البدنية و رياضية (أعلى مستوى تأهيلي) أقل نسبة 8.3% و أغلب المدربين 58.3% يجهلون الواجبات التعليمية البدنية و المهارية لعينة البحث ولا يعتمدون على برنامج تدريبي يذكر كذلك يرشده على اختيار الاتجاه بين نموذج معايير بطارية الاختبار لعينة البحث التي أعدها الباحث و بين التقدم الحقيقي في مستوى التحضير البدني والمهاري قبل وخلال وبعد الانتهاء من الوحدات التدريبية قد عكست جودة البطارية لكن رغم توأمة وتمائل اتجاه الناتج لجميع عينات البحث التجريبية والعينة الضابطة في مسطرة الاختبارات البدنية و المهارية، وإظهارها جماعا فروقا إحصائية، إلا أن قيمة التحصيل تبقى أفضل للعينات التجريبية التي حققت نسبة عالية من التقدم مقارنة بالضابطة.

بالإضافة الى ذلك ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي الحديث بأسلوب علمي صحيح وذلك بمشاركتهم في المنتقيات العلمية والدورات التدريبية والأيام الدراسية، تحت إشراف إدارات متخصصة لتحسين مؤهلاتهم العملية لتأمين مدربين قادرين من الناحية العلمية على تدريب الفريق الجزائرية و

استعمال البرامج التدريبية المقترحة للفترة الإعدادية المقدم في الملحق والاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، كذلك إجراء الاختبارات والقياسات في بداية فترة التدريب.

ضرورة تنظيم الوحدات التدريبية من حيث الحجم والمستوى ومن خلال الحصص العلمية وهذا ما يخدم الصفات البدنية والمهارية للعبة و وضع إختبارات مقننة لكل سداسي علمي لمعرفة مستوى الإنجاز والتطور و إجراء بحوث مشابهة للفرع من مستوى المنهاج في كل الرياضات الفردية والجماعية.

خلاصة:

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية إذا أنه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف و تحليل معطيات البحث و الربط بينهما و بين الموضوع الوارد و البحث فيه.

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة و التي تطرقنا إليها أظهرت أن التحضير النفسي له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى (الإعداد البدني ، التقني و التكتيكي) مما يدفع اللاعبين إلى التحرر النفسي و يجب على كل فريق مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك و المنشط و القوة الدافعة للفريق و اللاعبون نحو النجاح و لا تأتي ديناميكية التآلق الرياضي فقط على تقنية مكيفة و أساليب بدنية جديدة و إنما تمر أيضا بعوامل نفسية لا يمكن تطويرها إلا من خلال برنامج متكامل للتحضير النفسي.

الحق المظفر

الرسالة الملائكة

الحق المظفر

الرسالة الملائكة

الحق المظفر

الرسالة الملائكة

الحق المظفر

الرسالة الملائكة

الحق المظفر

الرسالة الملائكة

الفصل الثالث

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

و على ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في المحاور الخمسة في الجانب النظري وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان و أسئلة مقابلة تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي ، حيث تم تخصيص الفصل الثالث لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني و كشف الشروط العلمية لأداتها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة ، أما الفصل الرابع فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها.

1- المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه، و في دراستنا هذه و لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لبحثنا. و هذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها و صياغتها صياغة علمية دقيقة.

«و يقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث و تحديدها، ووضع الفروض و اختيار الفئة المناسبة، واختيار أساليب جمع البيانات و إعدادها، ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج و تحليلها في عبارات واضحة و محاولة استخلاص

تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة»¹ ديوان فان دالين:ترجمة محمد نبيل نوفل و آخرون:مناهج البحث في التربية و علم النفس،ط2،القاهرة،مصر،1984،ص313..

وفي بحثنا هذا إتبعنا نفس المنهجية التي سمحت لنا بتحديد بدقة فرضيات البحث و أدوات جمع البيانات.

2- أدوات البحث:

قمنا باستخدام الاستبيان باعتباره الطريقة الأنجع، لأنه يسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها للتحقق من الفرضيات السابقة و بالتالي الإجابة على الإشكالية المطروحة.

و يُعرف الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و يعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين، فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة و يتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يُعرف على أنه «وسيلة من وسائل البحث الشائع، و هو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث و فوائده كونه إقتصادي في الوقت و التكيف، حتى في إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه و تمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبات التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا»¹ - أحمد شلبي، منهجية البحث العلمي،الديوان الوطني للطبوعات الجامعية،الجزائر 1992،ص25.

فهي تعد أهم أدوات البحث التي إعتدنا عليها، حيث تم إعداد أسئلة الإستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري و قد راعينا عند صياغة الأسئلة في الإستمارة التالية:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة و سهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي و العلمي لكل مدرب .
- إحتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يُجيب عليها أفراد العينة بـ: نعم أو لا و أسئلة شبه مفتوحة يختار الإجابة اللائقة و أسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول.

واعتمدنا في دراستنا هذه على استبيان موجه للمدربين و تمحورت أسئلته كما يلي:

- **المحور الأول:** يتعلق بالفرضية الجزئية الأولى .

- **الفرضية الأولى:** المدربين الذي يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا حجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني .

- **المحور الثاني:** يتعلق بالفرضية الجزئية الثانية .

- **الفرضية الثانية:** المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء و صياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني .

1-2 الأسئلة المغلقة:

هي أسئلة تسمح بتحديد الإجابة مباشرة و تكون الإجابة متعلقة بتفكير الباحث و أغراضه من البحث و في معظم الأحيان تكون الإجابة بـ: نعم أو لا .

2-2 الأسئلة نصف المغلقة:

تتكون هذه الأسئلة من جزئين هما جزء يكون عبارة عن أسئلة مغلقة بينما الجزء الثاني تكون فيه حرية للمستجوبين للإدلاء بآرائهم.

3-2 الأسئلة شبه المفتوحة:

هي أسئلة متعددة الأجوبة و هي مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.

3- المنهج الإحصائي:

من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابات على الأسئلة استعملنا وسيلة إحصائية لحساب نسب التكرارات في الإجابات و هذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية إلى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة و مصداقية.

1- قانون النسب المئوية¹ - محاضرات يحي شريف: منهجية البحث: قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي ابراهيم، الجزائر = $\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مج الكلي المجموع}}$

2-قانون الكاف التربيعي : يتم استخدام (ك²) في البيانات التي تقع في تصنيفات متعددة و التي يبلغ عددها اثنين أو أكثر مثل الإجابة عن أسئلة الاستبيان و التي يتطلب الإجابة عنها اختيار بديل من عدة بدائل (حسان محمد حسن، الأسس العلمية لمناهج البحث العلمي، دار الطليعة بيروت، ط1، 1994، ص125). :

$$(ك^2) = \text{مج} \frac{(\text{التكرار الملاحظ} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

4- كيفية تفرغ البيانات :

بعد جمع الاستمارات الخاصة بالمدرسين ، قمنا بتفرغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة لكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية لكل سؤال و حساب الكاف التربيعي.

5- عينة البحث:

تعرف العينة على أنها : « مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة » (رشيد زرواتي، تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهومة، ط1، الجزائر، 2002، ص91).

و تعرف أيضا : "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع" (3-محمد حسن علاوي، البحث العلمي في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1999، ص143).

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية قصد الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية و مطابقة للواقع، حيث تكونت عينة الدراسة من 16 مدرب الذين ينشطون مع فرق المنتمية للقسم الشرفي لولاية تيزي وزو فئة أواسط .

6-الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداء المستعملة حول موضوع البحث، و قبل قيامنا بتوزيع استمارات استبيان قمنا بعدة خطوات تمهيدية و المتمثلة في التعرف على ميدان العمل و ذلك بزيارتنا للفرق الرياضية لكرة القدم و مقابلة المدرسين و التشاور معهم و الإطلاع على كيفية عملهم على مستوى ناديهم و معرفة الأمور التي تساعد و الأمور التي تعرقل عملهم التدريبي و بالأخص التحضير البدني.

و لأخذ موافقتهم على الدراسة الميدانية و آرائهم حول موضوع الدراسة و على ضوء كل هذا قمنا بإنشاء إستبيان خاص بمدربي أندية القسم الشرفي لولاية تيزي وزو فئة أوسط (16-18 سنة) و ذلك للكشف و الوقوف على مدى اهتمام المدربين بالتحضير البدني.

7- الصدق و الثبات :

1-7 صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

و يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو إختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية

الاختبار محمد حسن علاوي، ص 224، مصدر سبق ذكره..

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين.

1-1-7 الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين ذوي الخبرة و الحكمة و العلم و المعرفة في مجالات البحث العلمي و من المؤهلين علميا للحكم عليها.

حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية البويرة و بالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبداها المحكمين، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة بعضها الآخر.

8- حساب معامل الثبات للأداة (الاستبيان) :

بعد التأكد من الصدق الظاهري للأداة قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين قوامها 4 من أجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة. حيث وزعنا الاستبيان ثم أعدنا الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوعين على الاختبار الأول مع نفس العينة كانت الأجوبة نفسها.

و هذا ما يبيّن ثبات الاختبار.

1-8 صدق الأداة:

يُقصد بالصدق "شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه"¹ - فاطمة عوض صابر، أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2002، ص 167-138

9-مجالات البحث:

9-1 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين لمختلف الأندية الناشطة في القسم الولائي فئة أواسط لولاية تيزي وزو وهي على النحو التالي (بوغني- آيت عبد المؤمن- ذراع الميزان- واضية- تيزي غنيف- آيت يحي موسى- أسي يوسف- بونوح- كمودة- سيدي نعمان- بوهينون- بوخالفة- نجم ذراع الميزان- مول الديوان- تدميات- واقتون).

9-2 المجال الزماني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم (09 أفريل 2015) إلى غاية يوم (05 ماي 2015).

10- ضبط متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على متغيرين أولهما متغير مستقل و الآخر متغير تابع.

المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما. و هنا المتغير المستقل هو: الخبرة الرياضية.

المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه، - عبد الواحد بن عبد

البلهد، البرنامج التدريبي على البحث التربوي، مصر، ص 48..

و المتغير التابع في بحثنا هذا هو: عملية التحضير البدني.

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و المقابلة و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض و نظير

و مناقشة النتائج

- تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

سننظر في هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع

الخلاصة العامة للبحث و الاستنتاج العام بالإضافة إلى الخاتمة و الاقتراحات و الفروض المستقبلية.

1-4 عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: تحليل اسئلة الفرضية الأولى.

السؤال (01) : متى تبرمجون حصص كبيرة الحجم و عالية الشدة خلال الأسبوع ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعات المدربين لمبدأ العلاقة الجيدة بين الحمل و الراحة أثناء إعداد و صياغة المحتوى التدريبي سواء الدوري (الأسبوعي) أو الشهري .

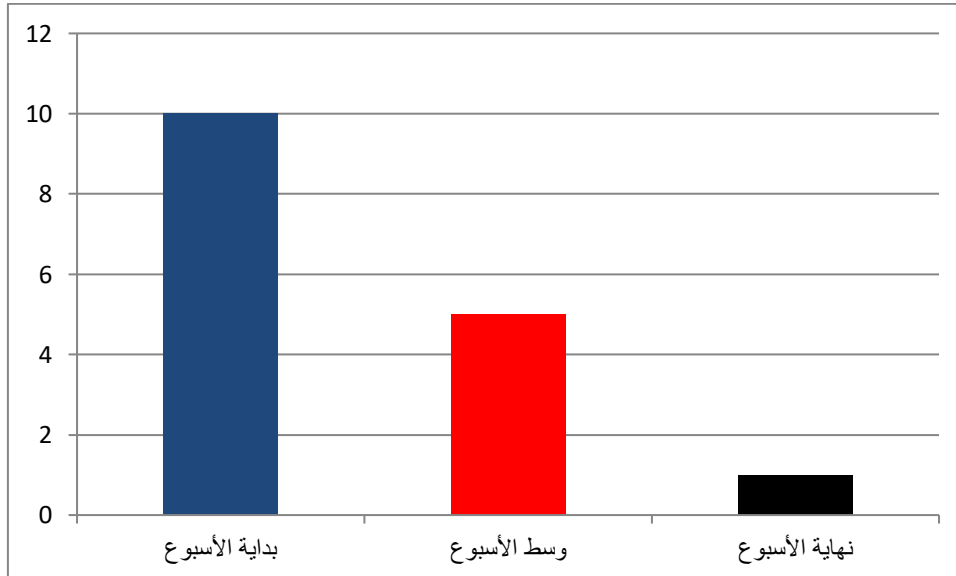
الجدول (01) : يوضح إجابات المدربين المتعلقة ببرمجة حصص التحضير البدني ذات حجم كبير و شدة عالية .

الإحصائية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 جدولية	كا 2 محسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	2	0.05	5.99	7.62	62.5%	10	10	بداية الأسبوع
					31.25%	05	05	وسط الأسبوع
					6.25%	1	1	نهاية الأسبوع
					100%	16	16	المجموع

تحليل النتائج :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (01) تبين لنا أن أغلبية المدربين 62.5 % يرمجون حصص التحضير البدني ذات حجم كبير و شدة عالية مع بداية الأسبوع ، أما نسبة المدربين الذين يرمجون مثل هذه الحصص وسط الأسبوع تقدر 31.25% فيما بلغت نسبة المدربين الذين يرمجون الحصص في نهاية الأسبوع 6.25% .

كما نلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن كا² محسوبة (7.62) أكبر من كا² الجدولية (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، وهذا يدل على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه النسب .



الشكل (01) يوضح إجابات المدربين المتعلقة ببرمجة حصص التحضير البدني ذات حجم كبير و شدة عالية .

السؤال 02 : كم من حصص في الأسبوع تخصص للتحضير البدني أثناء المرحلة التحضيرية؟

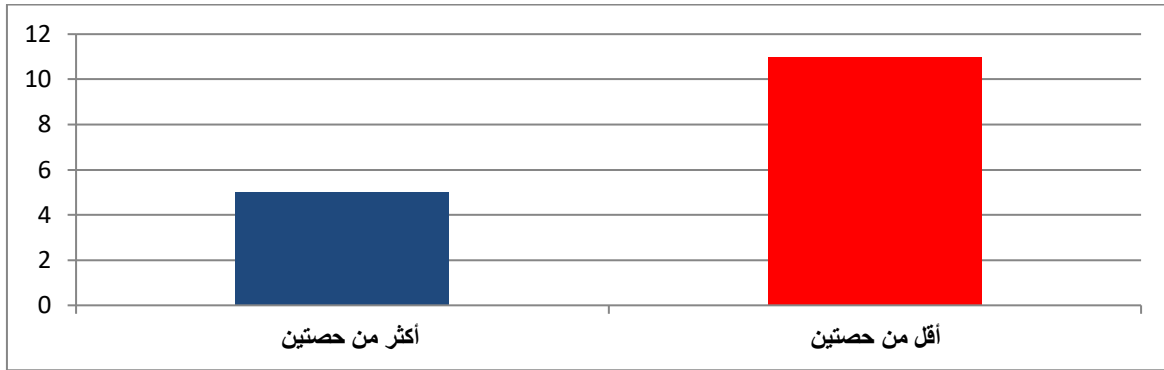
الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص المخصصة للتحضير البدني خلال الأسبوع أثناء المرحلة التحضيرية.

الجدول (02) : يوضح عدد حصص التحضير البدني في الأسبوع.

عدد الحصص	التكرار	النسبة المئوية
أكثر من حصتين	05	31.25%
أقل من حصتين	11	68.75%
المجموع	16	100%

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (02) يتبين لنا أن اغلبية المدربين (68.75%) يخصصون أقل من حصتين في الأسبوع للتحضير البدني، أما نسبة المدربين الذين يخصصون أكثر من حصتين في الأسبوع للتحضير تقدر بـ (31.25%).



الشكل (02) : يوضح عدد حصص التحضير البدني في الأسبوع خلال المرحلة التحضيرية.

السؤال 03: كم تدوم حصة التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة الوقت المخصص للتحضير البدني .

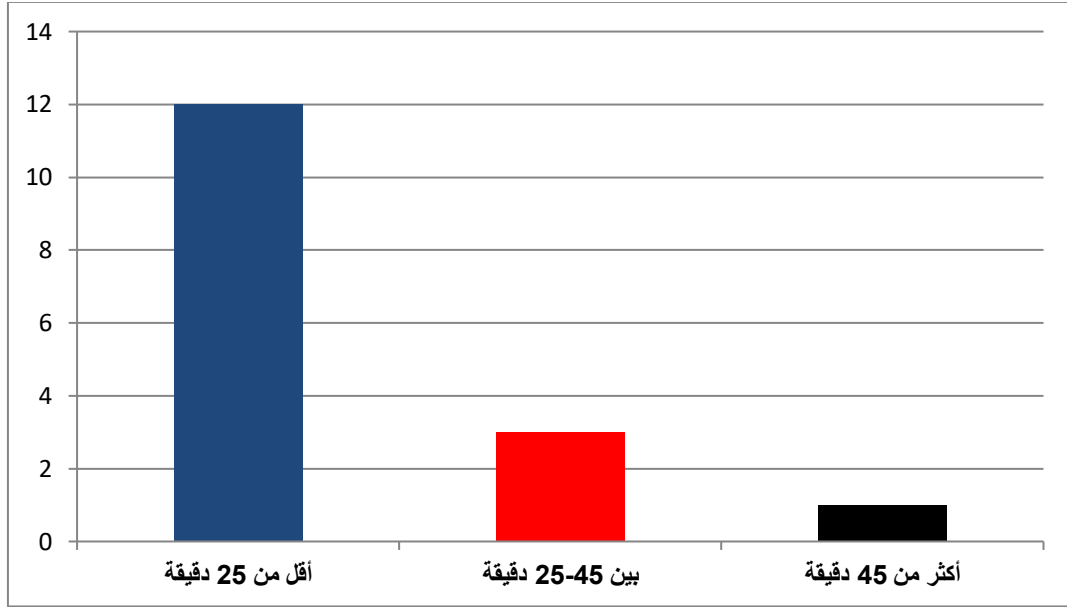
الجدول (03): يوضح توزيع الحصص تبعا للوقت المخصص للتحضير البدني .

الدالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 جدولية	كا 2 محسوبة	النسبة المئوية	التكرار	مدة الحصة
دال إحصائيا	2	0.05	5.99	12.86	75%	12	أقل من 25 دقيقة
					18.75%	03	بين 25-45 دقيقة
					6.25%	01	أكثر من 45 دقيقة
					100%	16	المجموع

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (03) يتبين لنا أن (75%) من المدربين يخصصون أقل من 25 دقيقة من الوقت الإجمالي للحصة للتحضير البدني في حين نجد أن (18.75%) من المدربين يخصصون بين 25-45 دقيقة من الوقت الإجمالي للحصة للتحضير البدني أما (6.25%) من المدربين يخصصون أكثر من 45 دقيقة من الوقت الإجمالي للحصة للتحضير البدني .

يبين التحليل الإحصائي للنتائج باستخدام كا² أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النسب المتحصلة عليها حيث قيمة كا² المحسوبة (12.86) أكبر من قيمة كا² الجدولية (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 2 .



الشكل(03): يوضح تصنيف الحصة تبعا للوقت المخصص للتحضير البدني .

السؤال 04: كم أسبوعا تتضمنه فترة التحضير البدني أثناء المرحلة التحضيرية؟

الغرض من السؤال: معرفة عدد الأسابيع المخصصة لفترة التحضير البدني.

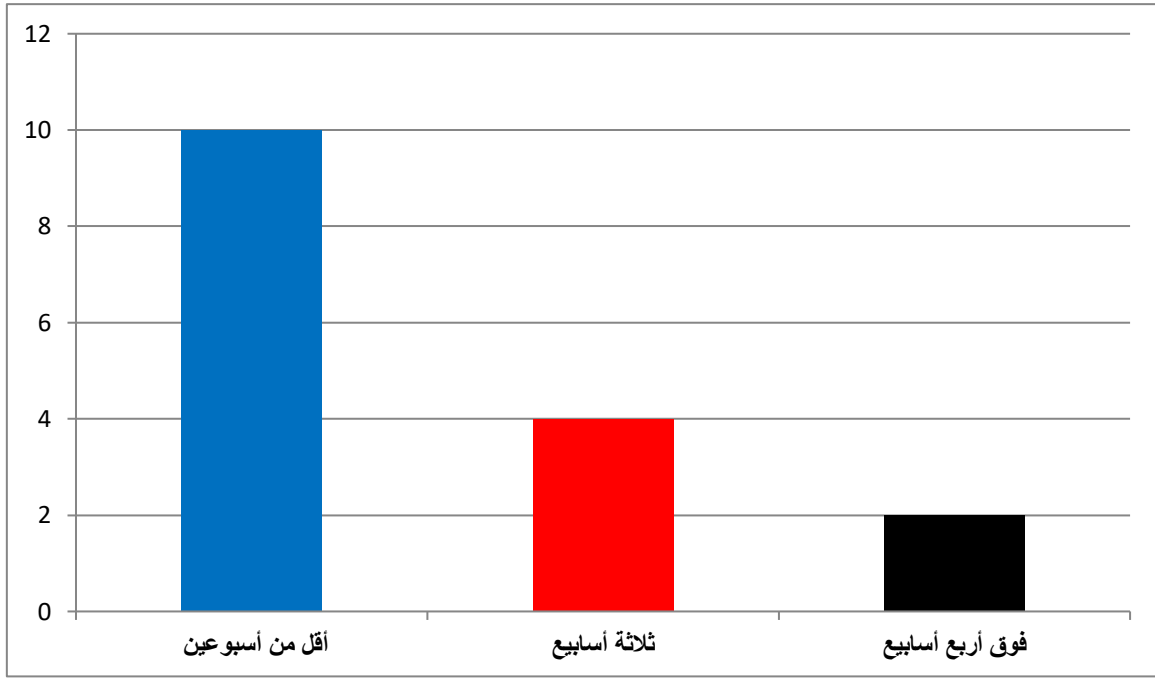
الجدول(04): يوضح عدد الأسابيع المخصصة للتحضير البدني أثناء الفترة الإعدادية.

الإحصائية	الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 جدولية	كا 2 محسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دال إحصائية	2	0.05	5.99	6.50	12.5%	02	فوق أربع أسابيع	
					25%	04	ثلاثة أسابيع	
					62.5%	10	أقل من أسبوعين	
					100%	16	المجموع	

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (04) تبين لنا أن (62.5%) من المدربين يخصصون أقل من أسبوعين للتحضير البدني، في حين بلغت نسبة المدربين الذين يخصصون ثلاثة أسابيع للتحضير البدني (25%) أما المدربين الذين يخصصون أكثر من ثلاثة أسابيع للتحضير البدني بلغت نسبتهم (12,5%).

كما بين التحليل الإحصائي باستخدام إختبار كا² ، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لهذه النسب حيث قيمة كا² المحسوبة (6.50) أكبر من قيمة كا² الجدولية (5.99) عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2.



الشكل (04): يوضح عدد الأسابيع المخصصة للتحضير البدني أثناء الفترة الإعدادية.

السؤال 05: هل تدرجون حصص إسترجاعية في الدورة التدريبية الأسبوعية أو الشهرية؟

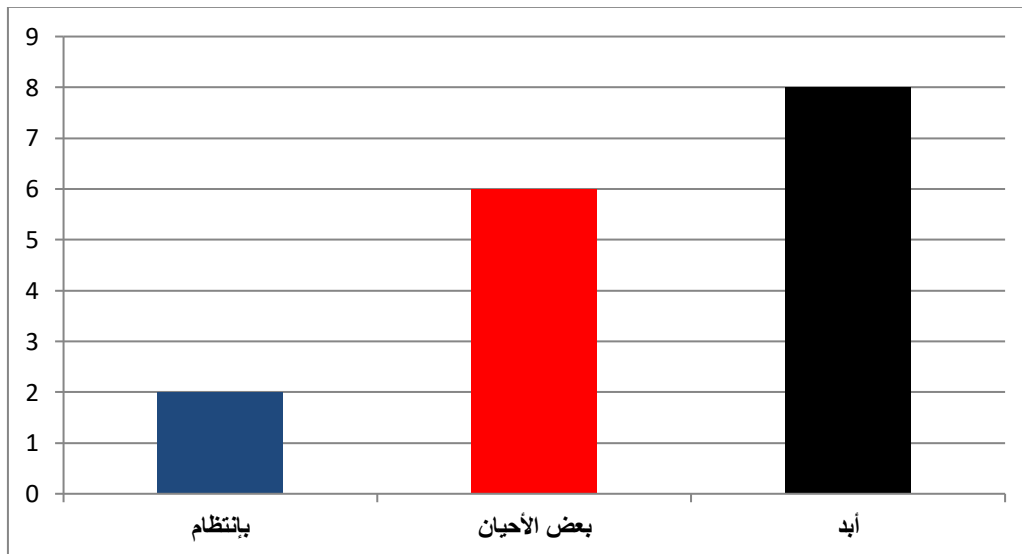
الغرض منه: معرفة مدى مراعاة المدربين العلاقة الجيدة بين الحمل والراحة التي تسمح بتسهيل عملية الإسترجاع و بالتالي تحقيق أكثر نجاعة في عملية التكيف.

الجدول (05): يوضح كيفية تنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة .

العلاقة بين الحمل و الراحة	التكرار	النسبة المئوية
بانتظام	02	%12.5
بعض الأحيان	06	%37.5
أبدا	08	%50
المجموع	16	%100

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (05) يتضح أن (50%) من المدربين لا يركزون على تنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة، في حين (37.5%) من المدربين يدرجون في بعض الأحيان حصص إسترجاعية سواء في البرنامج الدوري الأسبوعي أو الشهري، أما (12.5%) من المدربين لا يدرجون بانظام حصص إسترجاعية في برنامج التدريب.



الشكل(05): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة .

السؤال رقم 06: هل تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات ؟

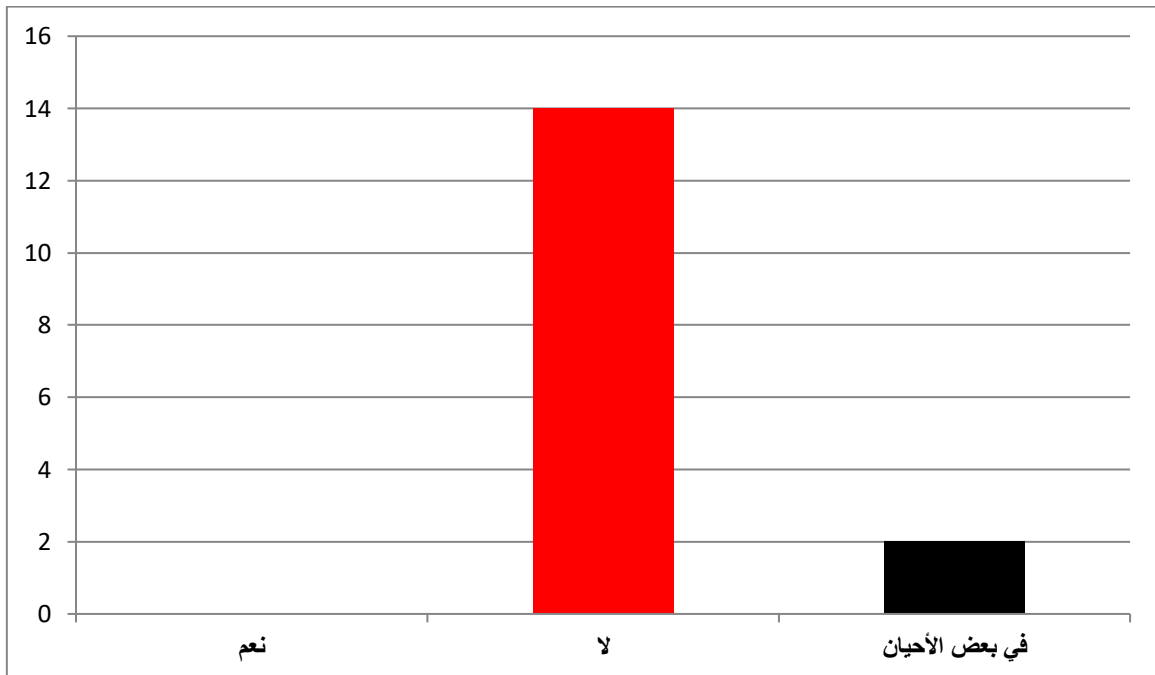
الغرض منه: معرفة مدى تخصيص وقت كافي لتدريب الصفات البدنية و كذلك اهتمام المدربين بتطبيق مبدأ الإستمرارية في التدريب.

الجدول(06): يوضح مدى تنظيم حصص التحضير قصد الحفاظ على المستوى البدني المكتسب داخل قاعات تقوية العضلات.

الدرجة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا 2 جدولية	كا 2 محسوبة	النسبة النوية	التكرار	مدى تنظيم حصص التحضير البدني داخل القاعات
غير دال إحصائياً	2	0.05	5.99	21.51	00%	00	بانتظام
					87.5%	14	نادراً
					12.5%	02	في بعض الأحيان
					100%	16	المجموع

تحليل النتائج:

يتبين لنا من خلال النتائج المبينة في الجدول ان أغلبية المدربين (87.5%) نادرا ما ينضمون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات، في حين نجد أن (12.5%) من المدربين ينضمون في بعض الأحيان حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات، أما نسبة (00%) المدربين الذين ينضمون تدريبات التحضير البدني بانتظام داخل قاعات تقوية العضلات. كما تبين نتائج التحليل الإحصائي باستعمال كاف التربيع انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه النسب حيث قيمة ك² المحسوبة (21.51) اكبر من قيمة ك² الجدولية (5.99) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية 2.



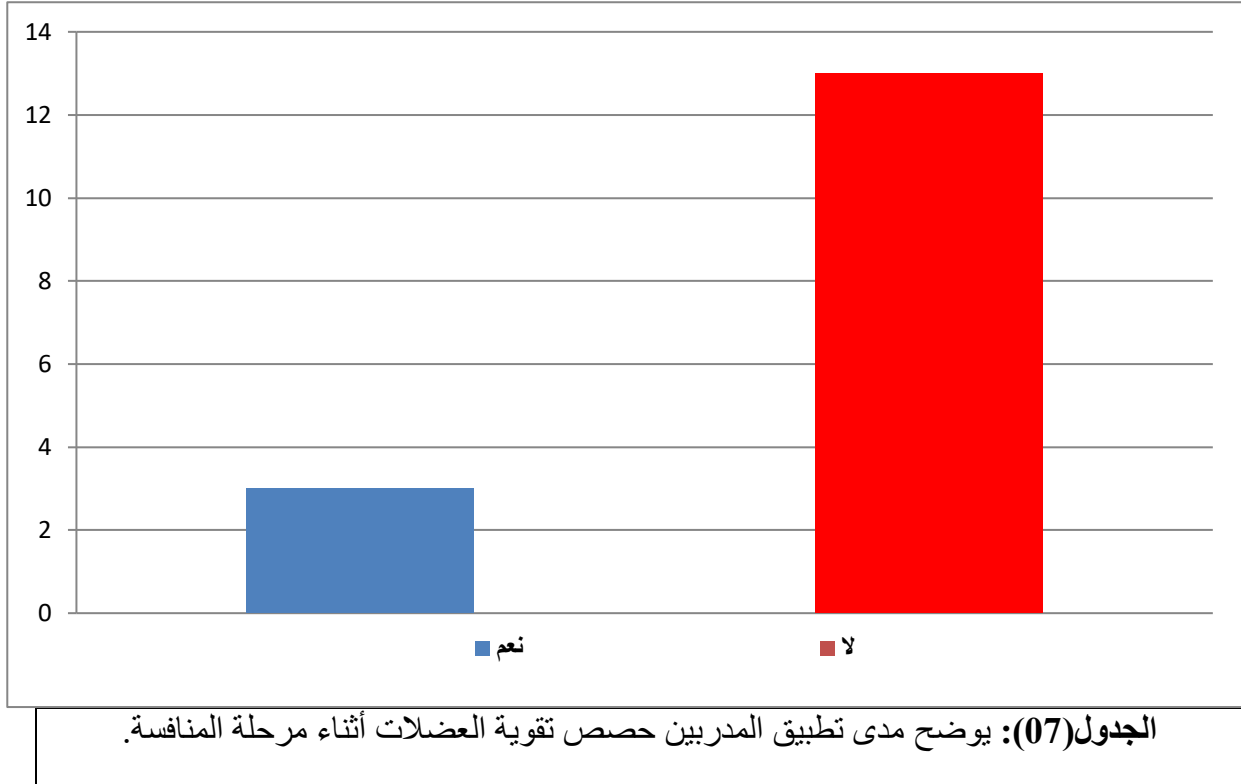
الشكل(06): يوضح مدى تنظيم حصص التحضير البدني داخل قاعات.

السؤال رقم (07): هل تدرجون حصص تقوية العضلات أثناء مرحلة المنافسة ؟
 الغرض منه : معرفة مدى إهتمام المدربين بالحفاظ على مستوى اللياقة البدنية المكتسبة و كذلك مدى تطبيق مبدأ التنظيم الدوري لتدريب الصفات البدنية .
 الجدول (07): يوضح مدى تطبيق حصص تقوية العضلات أثناء مرحلة المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	03	%18.75	6.24	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
لا	13	%81.25					
المجموع	16	%100					

تحليل النتائج:

من خلال الجدول (07) يتبين لنا أن نسبة كبيرة من المدربين (81.25%) لا يدرجون حصص تقوية العضلات أثناء مرحلة المنافسة، بينما (18.75%) من المدربين يدرجون مثل هذه الحصص أثناء مرحلة المنافسة. أيضا نلاحظ أن المقارنة بين هذه النسب بتطبيق إختبار كا² أن قيمة كا² المحسوبة (6.24) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3.84) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 .



- مناقشة الفرضية الأولى:

– المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني. لإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول: 01-02-03-04-05-06-07 أن هناك قصور وضعف كبير للمدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية في برمجة حصص كبيرة الحجم وعالية الشدة خلال الأسبوع، كما تبين أن أغلبية المدربين يعتمدون على حصص قليلة خلال الأسبوع في الفترة الإعدادية

وإهتمامهم بالمباريات الودية وإهمالهم للصفات البدنية في مرحلة التحضير البدني، كما تبين أيضا عدم معرفتهم بوجوب القيام بحصص إسترجاعية للمدة الحقيقية وعدم إهتمامهم بحمل التدريب داخل قاعات تقوية العضلات اللازمة لفترة التحضير البدني، وهذا ما يفسر أن أغلبية المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني. وهذا راجع لعدم تأهيلهم علميا ونقص خبرتهم وعدم تقنينهم.

وعليه يمكن القول أن الفرضية قد تحققت وهذا ما أكدته الدراسة المشابهة لدراسة بن قاصد علي الحاج محمد رسالة ماجستير سنة 1997- غير منشورة. تحت عنوان:

"أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطور بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم".

حيث توصل فيها وأكد عن وجود انخفاض المستوى المهني للمدربين وأوصاهم بتطوير الصفات البدنية بصورة متزنة ومبنية على أسس علمية في التدريب الرياضي.

المحور الثاني: تحليل أسئلة الفرضية الثانية.

السؤال (08): هل تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قيام المدربين بالتخطيط لهذه الفترة باستعمال الاختبارات.

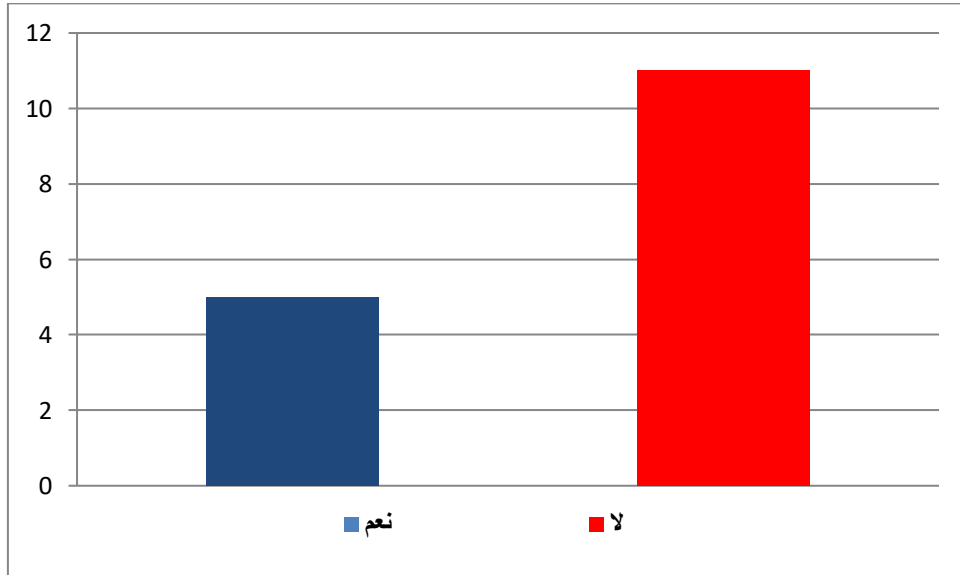
الجدول(08): يبين لنا نسبة المدربين الذين يقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	05	%31.25	2.24	3.84	0.05	1	غير دال إحصائيا
لا	11	%68.75					
المجموع	16	%100					

تحليل النتائج:

من خلال الجدول (08) تبين لنا أن نسبة (31.25%) من المدربين الذين يقومون بالاختبارات البدنية قبل صياغة المحتوى التدريبي ، أما نسبة (68.75%) فهم لا يستعملون الاختبارات البدنية قبل صياغة المحتوى التدريبي .

و من خلال هذه النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن χ^2 محسوبة (2.24) أصغر من χ^2 جدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية 1 و هذا ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الجدول (08): يبين لنا نسبة المدربين الذين يقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني.

السؤال (09): هل تخصصون حصص للتحضير البدني خاصة بكل لاعب؟

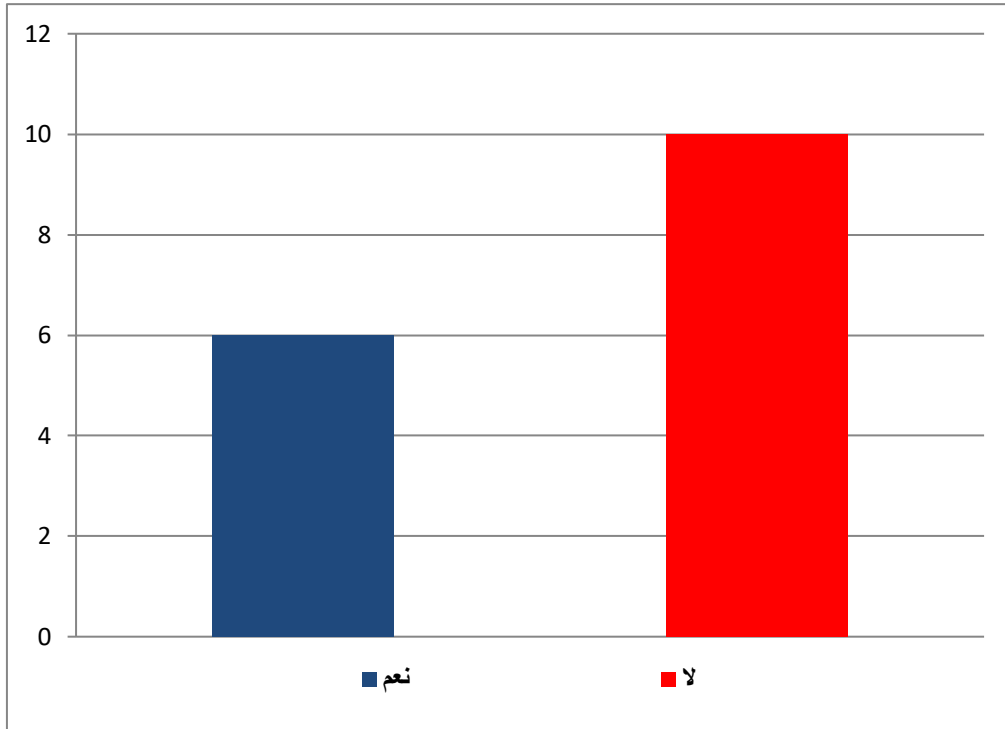
الغرض من السؤال: معرفة مدى تطبيق المدربين لمبدأ فردية التدريبات من جهة و كذلك التركيز على التحضير البدني من جهة أخرى .

الجدول (09): يوضح مدى تخصيص المدربين لتدريبات بدنية خاصة بكل لاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	06	37.50%
لا	10	62.50%
المجموع	16	100%

تحليل النتائج:

من خلال الجدول (09) يتبين لنا أن معظم المدربين و بنسبة (62.5%) لا يخصصون حصص للتحضير البدني خاصة بكل لاعب أما نسبة (37.5%) فتمثل المدربون الذين يقومون بحصص تدريبية خاصة بكل لاعب.



الشكل (09): مدى إستعمال المدربين لحصص التحضير البدني خاصة بكل لاعب.

السؤال (10): هل يقوم الفريق بتربصات مغلقة خلال الفترة الإعدادية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى إدراج المدربين لتربصات مغلقة اثناء المرحلة الإعدادية قصد تحسين الجانب البدني.

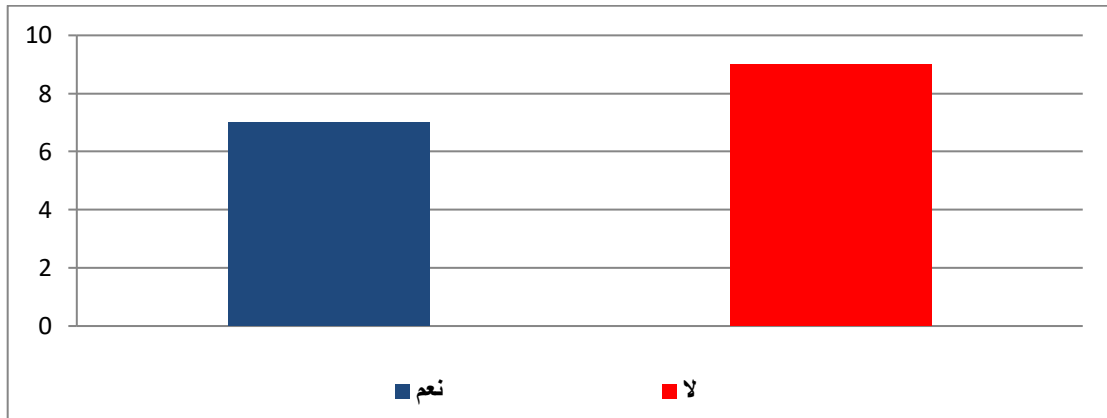
الجدول (10) : يوضح نسبة المدربين الذين يدرجون تربصات مغلقة في الفترة الإعدادية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
43.75%	07	نعم
56.25%	09	لا
100%	16	المجموع

تحليل

النتائج:

من خلال الجدول (10) تبين لنا أن نسبة (56.25%) من المدربين لا يدرجون تربصات في حين بلغت نسبة المدربين الذين يدرجون تربصات مغلقة في الفترة الإعدادية بـ (43.75%) .



الشكل 10 : يوضح نسبة المدربين الذين يدرجون تربصات مغلقة لتحسين الجانب البدني أثناء الفترة الإعدادية.

السؤال (11): هل تعتمدون على طرق تدريب متنوعة لتطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام المدربين بالجانب البدني و بذلك تطبيق مبدأ التغيير و التنوع في طرق التدريب.

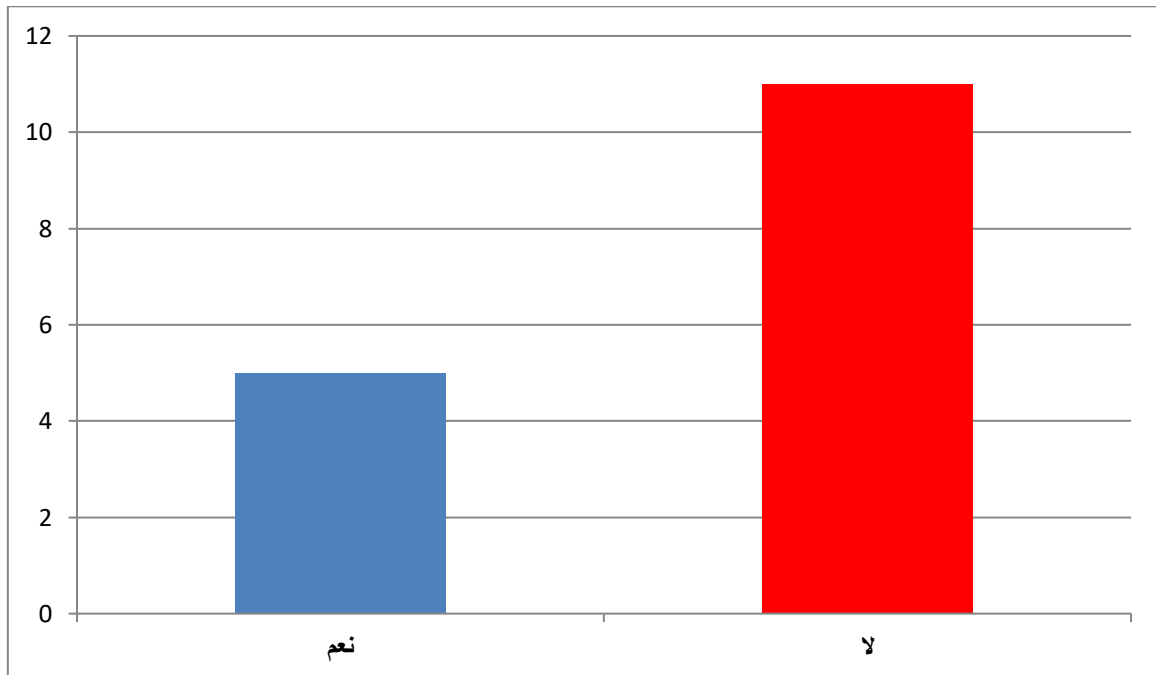
الجدول (11): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنوع طرق التدريب البدني .

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات

نعم	05	%31.25
لا	11	%68.75
المجموع	16	%100

تحليل النتائج:

من خلال الجدول (11) تبين لنا أن أغلبية المدربين و بنسبة (68.75%) لا يهتمون بتنوع طرق التدريب أثناء التحضير البدني في المقابل هناك (31.25%) من المدربين يعتمدون على تنوع طرق التدريب أثناء التحضير البدني.



الشكل(11): مدى إهتمام المدربين بتنويع طرق التدريب البدني .

السؤال (12): مع إقتراب مرحلة المنافسة هل تقومون بزيادة حجم الحمل البدني الموجه للتحضير البدني ؟

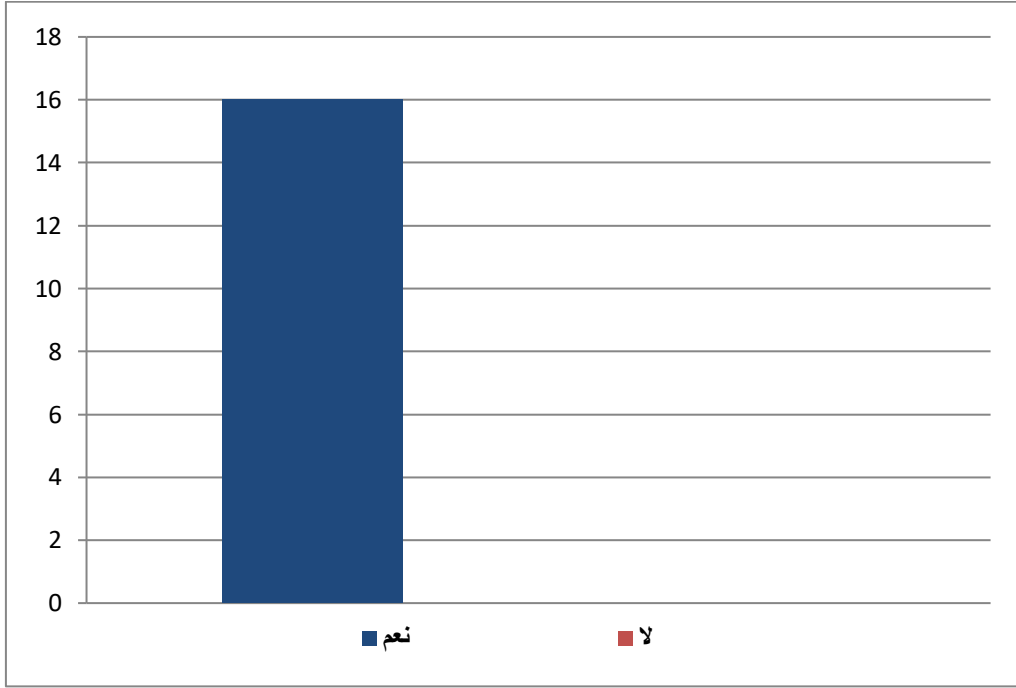
الغرض من السؤال : معرفة مدى مراعاة المدربين لمبدأ التنظيم الدوري للحمل البدني .

الجدول (12) : يوضح نسبة المدربين الذين يقومون بزيادة حجم حمل التدريب في بداية فترة المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	%100	16	3.84	0.05	1	دال إحصائيا
لا	00	%00					
المجموع	16	%100					

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (12) يتضح لنا أن كل المدربين و بنسبة (100%) يقومون بزيادة حجم الحمل البدني الموجه للتحضير البدني مع اقتراب مرحلة المنافسة، كما أن التحليل الإحصائي يبين أن كا² المحسوبة التي قدرت ب (16) أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدره ب (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية 1 هذا ما يبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الشكل (12) : يوضح نسبة المدربين الذين يقومون بزيادة حجم حمل التدريب مع قدوم مرحلة المنافسة.

السؤال (13): هل تبرمجون حصصاً للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أخذ المدربين بعين الإعتبار لمبدأ فردية التدريب فيما يخص التحضير البدني.

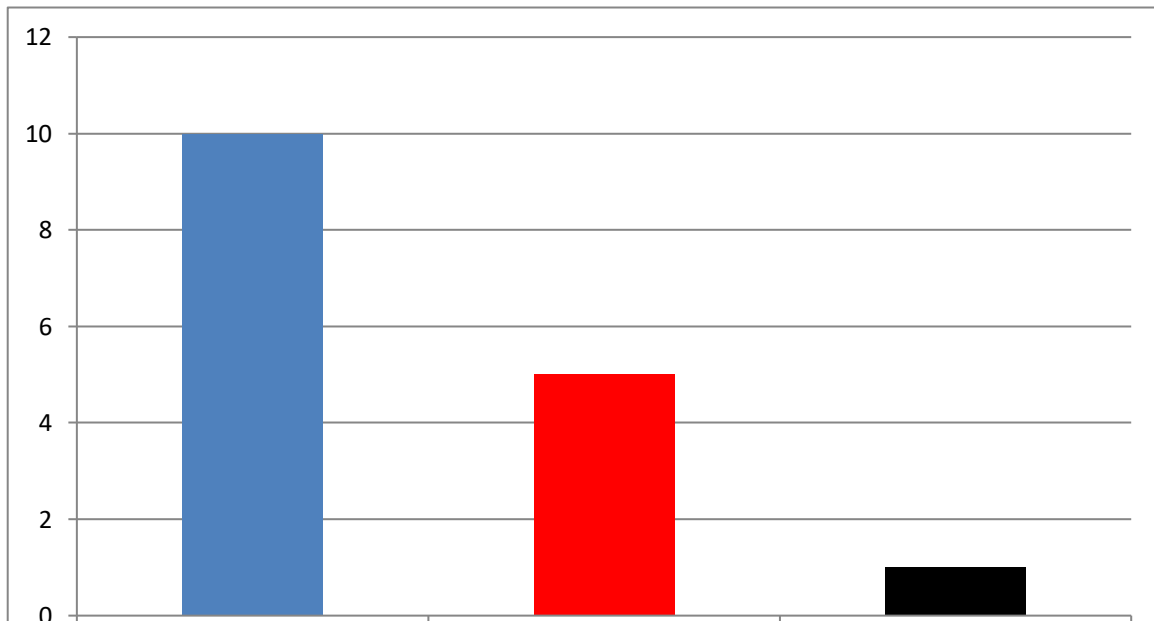
الجدول (13): يوضح النسب المئوية للمدربين الذين يعتمدون على مبدأ فردية التدريب فيما يخص التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نادرا	10	62.50%	7.62	5.99	0.05	2	دال إحصائيا
في بعض الأحيان	05	37.50%					
باتنظام	01	6.25%					
المجموع	16	100%					

تحليل النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول (13)، يتضح لنا أن (62.50%) من المدربين نادرا ما يبرمجون حصص التقوية العضلية خاصة بكل لاعب، في حين بلغت نسبة المدربين الذين يبرمجون مثل هذه الحصص في بعض الأحيان بـ (37.25). أما نسبة المدربين الذين يبرمجون حصص التقوية العضلية الخاصة بكل لاعب تقدر بـ (6.25%).

كما تبين نتائج التحليل الإحصائي باستعمال كا² أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه النسب حيث قدرت قيمة كا² المحسوبة (7.62) أكبر من قيمة كا² الجدولية التي تقدر بـ (5.99) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة الحرية 2.



الشكل (13) : يوضح مدى اهتمام المدربين ببرمجة حصص التقوية العضلية الخاصة بكل لاعب.

السؤال (14): مع قدوم مرحلة المنافسة، هل تقومون بتخفيض حجم الحمل التدريب و ترفعون من شدة العمل؟

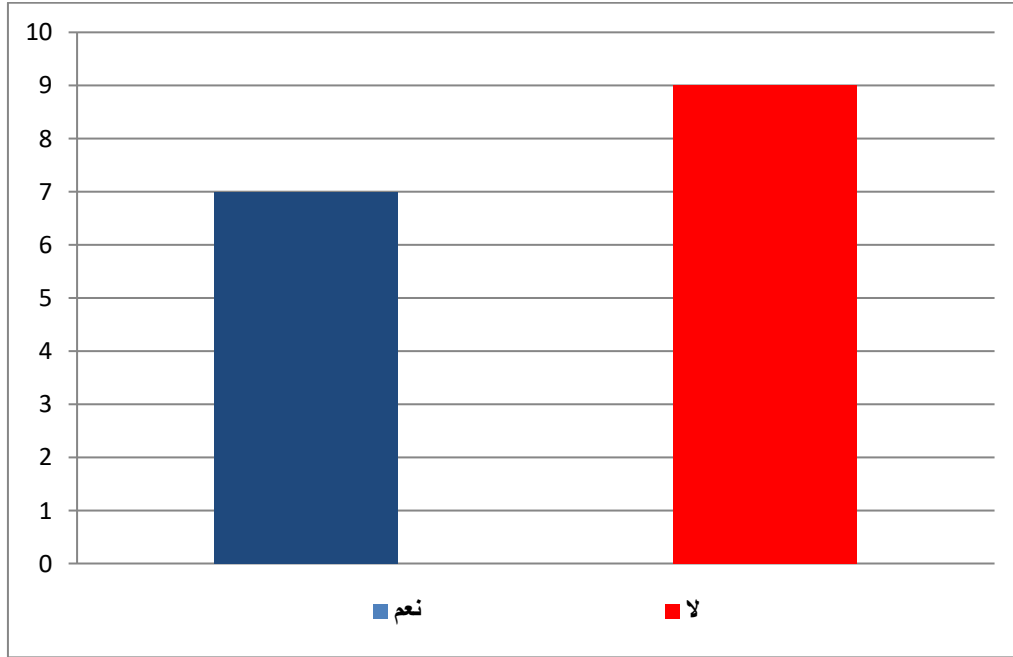
الغرض من السؤال: معرفة مدى مراعات المدربين لمبدأ التنظيم الجيني للحمل البدني و العلاقة بين الحمل و الراحة.

الجدول (14): يوضح نسبة المدربين الذين يقومون بتخفيض حجم الحمل و زيادة شدة العمل مع إقتراب مرحلة المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا 2 محسوبة	كا 2 جدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	07	43.75%	0.24	3.84	0.05	1	غير دال إحصائياً
لا	09	56.25%					
المجموع	16	100%					

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول (14) يتضح لنا أن نسبة (56.25%) من المدربين لا يقومون بتخفيض حجم حمل التدريب و زيادة شدة العمل، في حين قدرت نسبة المدربين الذين يقومون بتخفيض حجم حمل التدريب و زيادة شدة العمل مع قدوم مرحلة المنافسة بـ (43.75%).



الشكل (14) : يوضح نسبة المدربين الذين يقومون بتخفيض حجم حمل التدريب و زيادة شدة العمل مع إقتراب مرحلة المنافسة.

السؤال (15): هل تبرمجون حصص تحضير بدني متعددة الإتجاه ؟

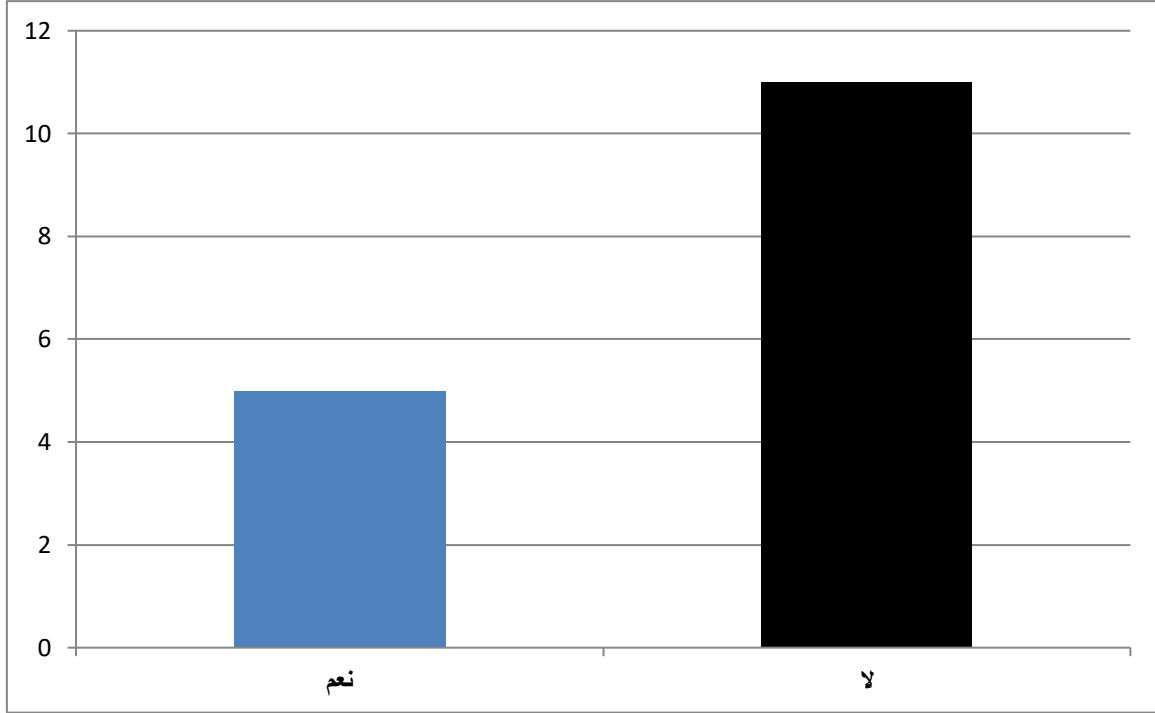
الغرض من السؤال: معرفة مدى إهتمام المدربين بالحفاظ علي مستوى اللياقة البدنية و كذلك مدى تطبيقهم لمبدأ الإستمرارية و التنويع.

الجدول (15): يوضح نسبة المدربين الذين يبرمجون حصص بدنية متعددة الإتجاه.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
31.25%	05	نعم
68.75%	11	لا
100%	16	المجموع

تحليل النتائج :

من خلال النتائج المبينة في الجدول(15) يتبين لنا أن معظم المدربين و بنسبة (68.75%) لا يبرمجون حصص تحضير بدني متعددة الإتجاه، في حين بلغت نسبة المدربين الذين يبرمجون مثل هذه الحصص (31.25%) .



الشكل (15) : يوضح نسبة المدربين الذين يبرمجون حصص متعددة الإتجاه .

- مناقشة الفرضية الثانية:

المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء وصياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

لإثبات صحة هذه الفرضية تبين لنا من خلال الجداول رقم 08-09-10-11-12-13-14 أن هناك أغلبية المدربين لا يقومون بالاختبارات البدنية للاعبين قبل صياغة المحتوى التدريبي ولا يخصصون حصص للتحضير البدني الخاصة بكل لاعب وهذا راجع لعدم إعتمادهم على مبادئ منهجية التدريب

الرياضي والنقص العام في مستواهم المعرفي والتأهيل العلمي في مجال التدريب الرياضي كما تبين أيضا عدم خضوع الفريق لتربصات مغلقة خلال الفترة الإعدادية وجهل المدربين للمدة اللازمة لها رغم أهمية هذه التربصات وهذا راجع لعدم قيامهم ببناء حمل التدريب، وهناك أيضا ضعف كبير ونقص في برمجة حصص التحضير البدني المتعددة الإتجاه، وعدم قيامهم بتحديد الأهداف قبل بداية الموسم يفسر عن قيام أغلبية المدربين بممارسة عملية غير مبنية على أسس علمية بالنسبة للفترة الإعدادية و النقص العام في المستوى المعرفي والتأهيل العلمي هذا ما يعكس تدني إعداد اللاعبين في فرق الأواسط وضعف مستواهم وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت وهذا ما يؤكد صحة الفرضية وهذه النتائج جاءت موافقة مع دراسة أحمد أحسن (رسالة ماجستير 1996) تحت عنوان:

"أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المنفرد".

حيث أوصاهم بتنظيم وحدات تدريبية من حيث الحجم، الشدة والمستوى ووضع إختبارات مقننة لكل سداسي علمي لمعرفة مستوى الانجاز والتطور، وإجراء بحوث مشابهة للفرع من مستوى المنهج.

4-2- عرض و مقابلة النتائج بالفرضيات:

بعد عرض وتحليل نتائج الدراسة التي أجريت في شكل استبيان ومن خلال الإجابة عن الأسئلة 15 من طرف أفراد العينة وعلى ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول مسبقة لمشكلة بحثنا.

في المحور الأول وضعنا 07 أسئلة (07-01) وذلك فيما يخص المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني ومن خلال تحليل نتائجها ومناقشتها نكون قد حققنا الفرضية من بحثنا التي طرحناها في دراستنا كحل مسبق والتي تنص على ما يلي:

- يخص المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

في المحور الثاني من جهة الاستبيان وضعنا 08 أسئلة (8...15) وذلك فيما يخص المدربين الذين لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء و صياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني، نكون قد توصلنا إلى تحقيق فرضيتنا الثانية والتي تنص على ما يلي:

- المدربين الذين لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء و صياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

- خلاصة الفصل الرابع:

بعد عرض و تحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها و التي أجريت على شكل استبيان و من خلال الإجابة على أسئلتها الـ 15 من طرف أفراد العينة و على ضوء الفرضيات التي و صنعها مسبقا كطول مؤقتة لمشكل بحثنا استنتجنا مايلي: النقص الفادح في انخفاض المستوى المهني للمدربين، وهذا النقص يؤثر بالضرورة على العملية التدريبية خاصة في التحضير البدني وبالتالي تظهر سلبياته على الأهداف المسطرة من طرف المدرب، كما أن المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء وصياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني، هذا ما أكدته نتائج الفرضية الثانية فمعظم المدربين لا يهتمون ببرمجة حصص التحضير البدني المتعددة الإتجاه، ولا يقومون بتحديد الأهداف قبل بداية الموسم هذا ما يؤكد قيامهم بممارسة عملية فقط غير مبنية على أسس علمية هذا ما يبين ضعف المستوى البدني للفرق السفلى الجزائرية

و من هذا المنطلق نقول أن الفرضيتان الجزئيتان قد تحققت.

و بالتالي بعد تحقق الفرضيتان الجزئيتان يمكن الجزم بأن الفرضية العامة كذلك قد تحققت التي كان نصها كما يلي: الخبرة الرياضية لا تساعد المدربين على صياغة و بناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق اكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي و البنيوي.

الاستنتاج العام:

من خلال عملية تحليل النتائج التي تحصلنا عليها والتي تم معالجتها إحصائياً توصلنا إلى إثبات صحة وصدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة، فالرفع من أهمية التحضير البدني لدى أندية كرة القدم يتطلب اختيار مدربين ذوي قدرات ودرجات تأهيلية عالية وذو خبرة طويلة في ميدان التدريب الرياضي ونتيجة بحثنا أدت إلى إثبات الفرضيات المقترحة فالمدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيراً بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

وهذا ما أظهرته نتائج الدراسة على النقص الفادح في انخفاض المستوى المهني للمدربين، وهذا النقص يؤثر بالضرورة على العملية التدريبية خاصة في التحضير البدني وبالتالي تظهر سلبياته على الأهداف المسطرة من طرف المدرب، كما أن المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء وصياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني، هذا ما أكدته نتائج الفرضية الثانية فمعظم المدربين لا يهتمون ببرمجة حصص التحضير البدني المتعددة الاتجاه، ولا يقومون بتحديد الأهداف قبل بداية الموسم هذا ما يؤكد قيامهم بممارسة عملية فقط غير مبنية على أسس علمية هذا ما يبين ضعف المستوى البدني للفرق السفلى الجزائرية.

لابد أن توضع معايير لتقييم الخبرة الرياضية لدى المدربين من قبل أخصائين حتى يتمكن من تقييم مدى الدقة و السرعة في العمل في البرنامج المسطر فالمدرب ذو الخبرة يستطيع التأقلم مع مختلف أشكال المنافسة و تلعب الخبرة في التدريب الرياضي دوراً هاماً في تنمية قدرات اللاعبين و ابتكار أساليب جديدة في التدريب.

ومن كل ما سبق ذكره توصلنا إلى أن الخبرة الرياضية لا تساعد المدربين على صياغة وبناء محتوى التحضير البدني وفقاً لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق أكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي.

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني لدى مدربي كرة القدم، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأنه مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة. ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من ثلاث فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التعريف بالمدرّب، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وذكر المبادئ الأساسية بها وكذا القوانين والقواعد المنظمة لها.

فيما يخص المنهجية المتبعة للتأكد من صحة فرضيات البحث أجرينا الدراسة على عينة قوامها 16 مدرب حيث أختيرت بطريقة عشوائية، بعد توزيع الإستبيان والتحليل الإحصائي للبيانات بإستخدام النسب المئوية والكاف التربيعي تبين لنا من خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربيننا غير واعون بأهمية التحضير البدني، ولذلك لم يعطوه الأهمية الكبيرة، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث تحققت.

إقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناءا مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- 1- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- 2- الاهتمام بحجم حمل التدريب من خلال التحضير البدني الجيد.
- 3- إتباع مبادئ التدريب الرياضي والطرق العلمية في التحضير البدني.
- 4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- 5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
- 6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- 7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضروف.

عَلَّمَ الْقُرْآنَ

المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"، دار المعارف، القاهرة: 1980.
2. إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"، دار القومية والنشر، مصر: 1960.
3. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
4. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000.
5. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
6. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق: 1994.
7. ثامر محسن ووائل ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"، مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
8. جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت: 1993.
9. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر: 1998.
10. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعبين لكرة القدم"، طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر 2002.
11. حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984.
12. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
13. حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"، دار المعلمين، بيروت: 1998.
14. حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
15. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
16. رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"، ط2، دار النظير عبور: 1999.
17. رومي جميل: "فن كرة القدم"، ط2، دار النفائس، بيروت: 1986.
18. ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، ج1، جامعة بغداد، العراق.
19. صبحي عمران شلش: علم وظائف الأعضاء - الجزء الأول - معهد الجزائر - 1984.
20. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق".
21. عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"، ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
22. علي خليفة العنشري وآخرون "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987.
23. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997.
24. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم".
25. قاسم حسن حسين - الفيسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي - العراق 1990.
26. قيس ناجي عبد الجبار: تطور القابلية البدنية في العمر المدرسي - جامعة بغداد العراق 1989.
27. كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"، دار الفكر العربي، مصر: 1984.

28. كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"; (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006.
29. كمال يحي الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"; ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004.
30. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"; مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990.
31. محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"; بدون طبعة، مصر: 1985.
32. محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"; دار البحار، بيروت، لبنان: 1988.
33. محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"; دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965.
34. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"; بدون طبعة، دار المعرفة، مصر: 1994، ص(08).
35. محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية".
36. محمد نور عبد الحفيظ سويد: "منهج التربية النبوية للطفل"; ط2، دار طيبة، مكة المكرمة، السعودية.
37. محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"; ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995.
38. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992.
39. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"; ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998.
40. مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
41. مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي عمان الأردن: 1998.
42. مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"; دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة: 1998.
43. مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"; ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005.
44. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي في كرة القدم"; ط1، دار الفكر عمان: 1999.
45. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"; ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
46. وحيد محجوب: "علم الحركة والتعلم الحركي"; دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1989.
47. يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"; ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004.

المراجع باللغة الفرنسية :

48. Akramov podolski, sélection et préparation des jeunes footballeur, Edition lempinte, paris ,1985.
49. Jerzy Wirzos , Atlas des exercices spécifiques du footballeurs ,Edition bizert, Paris, 1988.
50. Jurgen weineck ,manuel d'entraînement, Edition vigot, paris ,1986
51. Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger,1998.
52. Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, Edition OPU, opcit, Belgique, 1991.
53. Matviev :psychologie sportive, edition vigot, France :1997
54. P-swienberg,d,gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997
55. R.telman, Jsimon: Football performace. Edition amphora, paris:1991.
56. Rechard b-alderman :Manuel de psychologie du sport, Edition vigot, paris
57. Rene taelman, football techniques novells d'entrainement, Edition, amphora, paris ,1990
58. Turpin Bernard, préparation et entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990

السلامة

المحور الأول الفرضية الأولى:

– المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يهتمون كثيرا بحجم حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

1– متى تبرمجون حصص كبيرة الحجم و عالية الشدة خلال الأسبوع ؟

بداية الأسبوع .

وسط الأسبوع .

نهاية الأسبوع .

2– كم من حصص في الأسبوع تخصص للتحضير البدني أثناء المرحلة التحضيرية؟

أكثر من حصتين أقل من حصتين

3– كم تدوم حصة التحضير البدني؟

أقل من 25 دقيقة بين 25-45 دقيقة أكثر من 45 دقيقة

4– كم أسبوعا تتضمنه فترة التحضير البدني أثناء المرحلة التحضيرية؟

فوق أربع أسابيع ثلاثة أسابيع أقل من أسبوعين

5– هل تدرجون حصص إسترجاعية في الدورة التدريبية الأسبوعية أو الشهرية؟

بانتظام بعض الأحيان أبدا

6- هل تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات؟

بانتظام نادرا بعض الأحيان.

7- هل تدرجون حصص تقوية العضلات أثناء مرحلة المنافسة؟

نعم لا.

المحور الثاني الفرضية الثانية:

- المدربين الذين يتميزون بخبرة رياضية لا يعتمدون على مبادئ منهجية التدريب الرياضي لبناء و صياغة حمل التدريب الموجه للتحضير البدني.

8- هل تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني؟

نعم لا.

9- هل تخصصون حصص للتحضير البدني خاصة بكل لاعب؟

نعم لا.

10- هل يقوم الفريق بتربصات مغلقة خلال الفترة الإعدادية؟

نعم لا.

11- هل تعتمدون على طرق تدريب متنوعة لتطوير الجانب البدني للاعبي كرة القدم؟

نعم لا.

12- مع إقتراب مرحلة المنافسة هل تقومون بزيادة حجم الحمل البدني الموجه للتحضير البدني؟

نعم لا.

13- هل تبرمجون حصص للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب؟

نادرا في بعض الأحيان بانتظام

14- مع إقتراب مرحلة المنافسة، هل تقومون بتخفيض حجم الحمل التدريب و ترفعون من شدة العمل؟

نعم لا.

15- هل تبرمجون حصص التحضير البدني المتعددة الإتجاه؟

نعم لا.