

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
لتخصص : تدريب رياضي

لموضوع:

أهمية التحضير البدني قبل المنافسة
ودوره في زيادة مستوى الإنجاز
الرياضي عند لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية (صنف أكابر)

إشراف الدكتور:

* مزارى فاتح

إعداد الطالبين:

* عزوق حمودة

* محاد توفيق

السنة الجامعية 2014/2013

شكر و تقدير

"كن عالما، فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء، فإن لم تستطع فلا تبغضهم".

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى انجاز هذا العمل.

نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا بطيبة قلبه وطهارة روحه ومهارة عمله وثرأء علمه، إلى كل من كانت له يد في هذا العمل في تدليل ما وجدناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف: د/ مزارى فاتح الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه

شكرا لجميع أساتذة جامعة البويرة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ولا يفوتنا أن نشكر كل مدربي فرق القسم الشرفي لولاية البويرة.

ولو أنني أوتيت كل البلاغة وأفنيت بحر النطق في النظم والنثر

لما كنت بعد القول إلا مقصرا و معترفا بالعجز عن واجب الشكر

فشكرا لكل هؤلاء وأتمنى أن تكون الكلمة وصلت ووصلت معانيها وبقي

صفاؤها لكل من يستحقها.

إهداء

أحمد الله عز و جل الذي أضاء طريقي و وجداني ليطمئن قلبي و الصلاة
و السلام على المصطفى خير الأنام.

إلى من وقال اللهُ في حفظهم ﴿اجزأح الذل من الرحمة و قل
مهم ما كمار بيأتي صدغيراً.....﴾. الآية 24 سورة الإسراء

التي غمرتني بعطفها وأنارت لي درب حياتي التي لم تبخل عليا يوما بنصيحة
أو دعوة صالحة، أُمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها.

أبي العزيز الذي لا طالما سعى لتذليل العقبات في طريقي وكان مثلي الأعلى
في الحياة.

إلى أنوار البيت إخوتي رمز مفخرتي: عادل، ياسمين ، و إلى غاليتي مونية
وزوجها حمزة و ابنهما " شمس الدين".

إلى كل الأقارب الطيبين أعمامي و أخوالي، وعماتي وخالتي و كل عائلاتهم
و أبناءهم.

إلى من كانت سندي و منبع قوتي و العمود الذي أرتكز عليه.

إلى كل أصدقائي الذي جمعني بهم الحب في الله خاصة فريق "البوكا" و فريق
" الكارتي".

إلى كل من يتصفح هذه المذكرة ويأمل بأن تنفعه في شيء.

حمودة

إهداء

إلى اللذان قال فيهما الله سبحانه وتعالى

وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَاقْرَبَتِهِمْ يَقُولُونَ إِنَّ اللَّهَ بَدَأَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ وَإِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِمْ لَكَنُفٍ (96) نَاحِ الْوَيْحِ مِنَ الْجِنَّةِ الْبَغِيَّةِ (23) وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَاقْرَبَتِهِمْ يَقُولُونَ إِنَّ اللَّهَ بَدَأَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ وَإِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِمْ لَكَنُفٍ (96) نَاحِ الْوَيْحِ مِنَ الْجِنَّةِ الْبَغِيَّةِ (23)

بَدَأَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ وَإِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِمْ لَكَنُفٍ (96) نَاحِ الْوَيْحِ مِنَ الْجِنَّةِ الْبَغِيَّةِ (23) وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آلِهِمْ وَاقْرَبَتِهِمْ يَقُولُونَ إِنَّ اللَّهَ بَدَأَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ وَإِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِمْ لَكَنُفٍ (96) نَاحِ الْوَيْحِ مِنَ الْجِنَّةِ الْبَغِيَّةِ (23)

إلى التي علمتني أن الحياة عمل.... حب.... وفاة... عزة و اعتماد على

النفس.

إلى التي إن أهديتها كنوز الدنيا ما وفيتها حقها إلى أمي الحنونة

إلى أعز من في الحياة جدتي وجدي أطال الله في عمرهما

إلى كل الأصدقاء: دحلب، سيدعلي، ياسين، حمودة، رضا، علي، مؤمن،

حمزة، عبد الرحمن، رشيد، كمال، عثمان، كوكو، ناصر، وفريق لونا ب ستي.

توفيق

قائمة المحتوي

الورقة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
ز	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- فرضيات الدراسة
3	3- أسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
3	5- أهداف البحث
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
6	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول : التحضير البدني للاعب كرة القدم	
12	تمهيد
13	1-1- تعريف التحضير البدني
13	1-2- التحضير البدني في كرة القدم
14	1-3- أنواع التحضير البدني
17	1-4- التحضير التقني والتكتيكي
17	1-5- التحضير النفسي والنظري
18	1-6- الصفات البدنية
23	1-7- طرق تنمية الصفات البدنية
26	خلاصة
الفصل الثاني: المنافسة و الإنجاز الرياضي	

28	تمهيد
29	1-2- مفهوم المنافسة الرياضية
29	2-2- أنواع المنافسات
30	2-3- طبيعة المنافسة
31	2-4- الهدف من المنافسة
31	2-5- نظريات المنافسة
32	2-6- أهمية المنافسة
33	2-7- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة
33	2-8- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
34	2-9- دافعية الإنجاز الرياضي
36	2-10- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي
37	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
38	تمهيد
39	3-1- تعريف كرة القدم
39	3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
40	3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
40	3-4- كرة القدم في الجزائر
41	3-5- مدارس كرة القدم
42	3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
42	3-7- صفات لاعب كرة القدم
45	3-8- قواعد كرة القدم
45	3-9- قوانين كرة القدم
47	3-10- طرق اللعب في كرة القدم
48	3-11- الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير
51	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
54	تمهيد

55	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
55	2-4 - الدراسة الأساسية
55	3-4 - متغيرات البحث
55	4-4 - مجتمع الدراسة
56	5-4 - العينة و كيفية اختيارها
56	6-4 - مجالات البحث
57	7-4 - أدوات البحث
58	8-4 - الوسائل الإحصائية المستخدمة
59	خلاصة:
الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
61	تمهيد
61	1-5 - عرض وتحليل النتائج
77	2-5 - مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
82	- خلاصة
83	- الاستنتاج العام
85	- الخاتمة
86	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	- البيبليوغرافيا
-	- الملاحق
1	- الملحق (01)
2	- الملحق (02)

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
62	يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين.	01
63	علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة	02
64	نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق	03
65	يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	04
66	يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة.	05
67	يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	06
68	يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية	07
69	مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	08
70	يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	09
71	يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	10
72	يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	11
73	يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	12
74	يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	13
75	يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	14
76	يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني	15
77	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	16
78	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	17
80	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	18
81	مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة	19

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
31	نموذج المنافسة الرياضية طبق لوجهة نظر إنيز مارتينز 1987 م	01
36	يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية	02
62	تمثيل نسبي الجدول رقم 01	03
63	يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين	04
64	دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق	05
65	دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	06
66	دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة	07
67	دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	08
68	تمثيل نسبي للجدول رقم 07	09
69	دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	10
70	دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	11
71	دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	12
72	دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	13
73	دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	14
74	دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	15
75	دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	16
76	دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني	17

ملخص البحث:

من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى المدرب الكفاءة المهنية و العلمية العالية وخبرات في مجال تخصصه فالاعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمحضر البدني لهذا تطرقنا في بحثنا إلى دراسة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في ولاية البويرة، وكان هدفنا معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين ولهذا جاءت مشكلة بحثنا على النحو التالي: هل للتحضير البدني قبل المنافسة در في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم حيث اعتمدنا في حل هذه المشكلة على فرضيات تم صياغتها كما يلي: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين، تصنيف المدرب للمدة المناسبة تساعد في تنمية الصفات البدنية، النقص المعرفي لدى المدربين يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم ولربح الوقت و الجهد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي و ذلك استجابة و ملائمة لطبيعة موضوعنا حيث تكون مجتمع البحث من 12 مدرب موزع على 12 فريق من القسم الشرفي منه تم اختيار عينة البحث قصديا وللوصول إلى نتائج ايجابية اعتمدنا على كلمات دالة تتمثل في التحضير البدني، مستوى الإنجاز الرياضي، لاعبي كرة القدم، و من خلال هذه الدراسة توصلنا إلى نتائج نرجو أن تأخذ بعين الاعتبار و تساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي لفرق القسم الشرفي بالبويرة حيث جاءت أهم النتائج على النحو التالي:

للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم كما أن النقص المعرفي لدى المدربين يؤثر على أداء اللاعبين .

و في الأخير هذه بعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية

لا بد من إتباع الطرق العلمية للتحضير البدني مع ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين و مختصين و محضرين بدنيا.

المقدمة

المقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية ، حيث فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية ومع دخولنا الألفية الثالثة و نظرا للتطور العلمي الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لا سيما الرياضة التنافسية وهذا ما نجده في كرة القدم الذي أصبح الاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم وتحظى باهتمام وشغف كبيرين، و بدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق و التفاخر .

وهذا ما نجده في هذه الرياضة إذ أن للوصول إلى المستوى العالمي في هذه اللعبة يستغرق وقتا طويلا في التدريب المنظم والمستمر، لذا اعتمد الكثير من العلماء على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي ونظرا لاهتمام معظم الدراسات والبحوث بالنواحي النفسية والمهارية و الخطئية وتناولها من جوانبها المختلفة ولا كن الجانب البدني وتأثيره على أداء الرياضيين ونتائج الفرق لم يلقى اهتمام من جانب الباحثين، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضيا قد وضعت الإعداد البدني على رأس الجوانب التي يتم تحضيرها للمنافسات، وبدأت بالاهتمام به و بدراسته وضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب البنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء و تقدمها.¹

ومن أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى المدرب الكفاءة المهنية والعلمية العالية، وخبرات في مجال تخصصه، فالإعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمحضر البدني

والمستوى الذي عرفته لعبة كرة القدم الجزائرية في بداية الثمانينات من القرن الماضي والمستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين، يدفعنا إلى طرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر .

وتطرقنا في دراستنا إلى أهمية الإعداد البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر لندرة واحتقار بحوث ودراسات حول هذا الموضوع.

من كل ما سبق ذكره، قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي، فقسمنا هذا البحث إلى بابين، اشتمل أوله على الجانب النظري والثاني الجانب التطبيقي والجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية.

الفصل الأول تناولنا فيه الإعداد عند لاعبي كرة القدم والفصل الثاني المنافسة والانجاز الرياضي والفصل الثالث كرة القدم.

أما الباب الثاني للبحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث التي استعملنا فيها المنهج الوصفي والفصل الثاني تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان.

¹ حنفي محمود مختار .. أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي .. القاهرة .. دار زهران: 1998 .. ص 3.

مدخل عام التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

أن التطور الذي يشهده العالم في مختلف الميادين انعكس إيجابيا على تطور الفعليات والألعاب، حيث عرف المجال الرياضي تطورا سريعا من حيث استعمال النظريات والأساليب الرياضية الحديثة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

ومن الرياضات التي ملكت قلوب الشعوب وبلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى كرة القدم التي يغلب عليها الطابع التنافسي، الحماسي والترفيهي في نفس الوقت حيث يتطلب من ممارستها امتلاك قوة بدنية عالية من خلال عملية التحضير البدني وهذا الأخير يؤثر إيجابيا في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

وحتى يستطيع الرياضي الوصول إلى مرحلة الإنجاز المثالية لا بد عليه من المرور على جملة من المراحل، الخاصة بإعداده وكما هو معروف فترات التدريب في غضون الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات شملت هذه الأخيرة مرحلة ما قبل المنافسة، حيث تعتبر هذه المرحلة المدخل الرئيسي والأساسي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، وذلك من خلال عملية التحضير البدني الذي يقول الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر وسيلة أساسية للتأثير على الفرد إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسمات الإدارية".¹

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تتهاجر من الناحية البدنية، وتستسلم للفريق الخصم رغم ما يمتلكه الفريق من مؤهلات تقنية وبدنية وتكتيكية، ويرجع ذلك إلى نقص وإهمال الجانب البدني لذا وجب على المدرب الاهتمام بهذا الجانب خاصة مرحلة ما قبل المنافسة ومعرفة الجرعات التدريبية الواجب تقديمها (الشدة والحجم) والتي يجب أن تكون مقننة وتتماشى مع متطلبات الرياضيين لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة) لدى اللاعبين وزيادة العمل التدريبي للارتقاء بمستوى الأداء الجيد أثناء المنافسة.

و من كل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بمستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم وخصصنا دراستنا على فئة الأكاير.

ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل التحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

الأسئلة الفرعية:

- ✓ هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
- ✓ هل تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية؟
- ✓ هل النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم؟.

¹ محمد حسن علاوي .. علم التدريب الرياضي.. ط12.. دار المعارف: 1994.. ص 51.

2- فرضيات الدراسة:**2-1- الفرضية العامة:**

للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكاابر.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .
- ✓ تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.
- ✓ النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

- إن الدافع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو:
- ✓ إبراز أهمية التحضير البدني في رفع مستوى اللاعبين.
- ✓ الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- ✓ الميول الشخصي لرياضة كرة القدم.
- ✓ تركيز انتباه المدربين على الجانب البدني للاعب.
- ✓ محاولة إثراء المكتبة للمعهد بعد الدراسة.

4- أهمية البحث:

إن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى، حسب ما تقتضيه كل منها، ولأهميتها البالغة من مختلف الجوانب والموضوع الذي تتناولناه تتبع أهميته في كوننا نسعى إلى دراسة أساليب و طرق الإعداد البدني قبل المنافسات وأثره على زيادة مستوى الانجاز الرياضي، وكذلك إبراز أهمية التحضير البدني قبل المنافسة في زيادة مستوى الانجاز الرياضي.

5- أهداف البحث:

- لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها، وأهداف تسعى إلى تحقيقها، ومن خلال دراستنا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:
- ✓ معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني.
- ✓ السعي إلى للافات المدربين بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعب كرة القدم بأندية ولاية البويرة.
- ✓ اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.
- ✓ تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ إبراز العلاقة بين تحسين الأداء و مدة تطوير الصفات البدنية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة والمثابفة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مثابفة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي .

6-1- الدراسة المثابفة الأولى:

مذكرة ليسانس 2010/2009 معهد التربية البدنية و الرياضية قلم بها الباحثان بن سيدهم سفيان وبومولة لامين على يد الأستاذ المشرف مزارى فاتح.

تحت عنوان : الإعداد البدني العام قبل بداية المنافسة و انعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم - فئة الأواسط (17-19 سنة).

• كانت إشكاليتهم على النحو التالي:

ما هي القواعد التي يعتمد عليها الإعداد البدني العام للوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات القدرات البدنية قبل بداية المنافسة؟

• الهدف من البحث:

معرفة تأثير الإعداد البدني العام على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

• الفرضية العامة :

الإعداد البدني العام مبني على قواعد علمية يوصل باللاعبين إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية قبل بداية المنافسة.

• الفرضيات الجزئية:

✓ الإعداد البدني العام يعتمد على البرنامج مخطط و مسير من قبل المدرب و ذلك وفقا لعوامل معينة.

✓ هناك بعض الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها مثل (القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة... الخ) لتكوين لاعبين ذو قدرات بدنية عالية.

✓ إن سوء التحضير البدني و إهمال هذا الجانب الحساس يؤدي إلى نقص و تدني مستوى اللاعبين خلال فترة المنافسة.

• منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المسحي و ذلك استجابة لطبيعة الموضوع

• عينة البحث و كيفية اختيارها:

اعتمد الباحثان على نموذج العينة المنتظمة حيث شملت 85 لاعب من النوادي التالية:

شبيبة تيشى - شبيبة إيغيل أعزون - أولمبي القصر - شبيبة آفلو

و التي تمثل 25 % من المجتمع الإحصائي و هي فرق القسم الجهوي الثاني (أ) و عددها 16.

- أدوات البحث:

استعمل الطالبان الاستبيان.

- النتائج التي توصل إليها الباحثان:

أظهرت نتائج الدراسة على أن الإعداد البدني له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى كإعداده التقني والتكتيكي، مما يدفع لاعبي كرة القدم إلى التحرر البدني، و يجب على المدرب مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة الدافعة للفريق واللاعبين نحو النجاح، و لا تتأني ديناميكية التألق الرياضي فقط على تقنية مكيفة و أساليب تدريبية جديدة و إنما نمر أيضا بعوامل بدنية لا يمكن تطويرها إلى من خلال برنامج متكامل للإعداد البدني العام.

- أهم التوصيات:

يجب الاهتمام بوضع برنامج تدريبي المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية.

6-2- الدراسة الثانية:

مذكرة ليسانس 2013/2012 معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قام بها الباحثان دواودة سفيان و أسامة رجمي على يد الأستاذ المشرف مزارى فاتح تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسات و دوره في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين - دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة-

- كانت اشكاليتهم على النحو التالي:

هل للتحضير البدني تأثير على مستوى الإنجاز الرياضي في المنافسات السباحة للناشئين؟

- الهدف من البحث :

تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الانجاز الرياضي من خلال توضيح أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و تحسين الأداء لدى السباحين خلال مرحلة المنافسة.

- الفرضية العامة:

الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

- الفرضيات الجزئية

✓ يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة؟

✓ يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

✓ لتوفير الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين؟

- منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي استجابة لطبيعة الموضوع

عينة البحث و كيفية اختيارها

اعتمد الباحثان على نموذج العينة العشوائية حيث شملت 10 مدربين.
و العينة المختارة تشمل المسبح النصف الأولمبي بالبويرة.

• أدوات البحث

استعمل الطالبان الاستبيان

• النتائج التي توصل إليها الباحثان

للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مردودية السباحين الناشئين ويساعد على تنمية الصفات البدنية للسباحين من خلال التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون أن ننسى توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية التحضير وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذه البحث قد تحققت.

• أهم توصيات

عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

-7 تحديد المصطلحات و المفاهيم:**7-1- تعريف الإعداد:**

النظري: هو اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية و الإعداد في مجال الرياضي أربع أشكال (إعداد بدني، خططي مهاري و نفسي).¹

الإجرائي: يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته.

7-2- تعريف الإعداد البدني:

النظري: يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها.²

الإجرائي: هي العملية التي يتم فيها رفع الحالة التدريبية للاعب و إكسابه اللياقة البدنية.

7-3- تعريف المنافسة:

النظري: يعرفها "ماتيفان" هو أن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.³

الإجرائي: هي صراع بين أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة.ط

7-4- تعريف المنافسة الرياضية:

النظري: حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنفس والعمل للحصول على الجائزة أو أكثر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.⁴

¹ مفتي ابراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1، القاهرة.. دار الفكر العربي: 1998.. ص 101.

² أمر الله أحمد البساطي .. التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف بالاسكندرية.. ص 74.

³ Matvien : psycholoïn sportive.ed- vigot France : 1997 . p 23

⁴ P. swiendend. D. gould : psychologie d sport de l'activité physique, vigot, PARIS : 1997 P125

الإجرائي: هي تلك التظاهرات ذات قيمة اجتماعية عالية.

7-5- تعريف كرة القدم:

النظري: هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.¹

الإجرائي: هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

7-6- تعريف صنف الأكابر:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.²

7-7- تعريف الإنجاز الرياضي:

النظري: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية والخطئية والجسمية والنفسية والعقلية.³

الإجرائي: هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب.

التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات المشابهة تبين أن هناك نقاط مشتركة مع الدراسة التي قمنا بها من حيث المنهج المتبع تم استخدام المنهج الوصفي، وأدوات البحث المستخدمة تم الإعتماد على الاستبيان، وكان في العينة و كيفية اختيارها حيث اعتمدنا في دراستنا هذه العينة القصدية أما الدراسات الأخرى فقد تم الاعتماد على العينة العشوائية، وكننتيجة مشتركة توصلنا إلى أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

نقد الدراسات:

الجديد الذي جاءت به دراستنا التي كانت تحت عنوان: أهمية التحضير البدني ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي مقارنة بالدراسات المشابهة هو أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء اللاعبين في منافسات كرة القدم.

¹ مامور بن سن آل سليمان .. كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2.. دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998.. ص 9.

² WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00 :17

[Http://www.arabscocok.com/?p=617](http://www.arabscocok.com/?p=617)

³ أحمد مطري.. علم التدريب .. موقع المدرب العربي

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني للاعب كرة القدم

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية، عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية وكذا التحضير النفسي والنظري .

1-1- 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 وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.¹ 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 بدينا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية لأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها.²

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

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

1-2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدينا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية لأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة.³

1-2-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.⁴

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية

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

² مفتي إبراهيم.. "الهجوم في كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر : 1978 م .. ص340.

³ حسن السيد أبو عبده.. "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" .. ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.. الإسكندرية.. مصر: 2001 م.. ص35.

⁴ أبو العلاء عبد الفتاح إبراهيم شعلان.. "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم" .. دار الفكر العربي.. مصر: 1994 .. ص367.

الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها الإرادية.¹

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، سرعة، مرونة، رشاقة.

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

1-3- 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 تطوير الحالة 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.³

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (4).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

✓ مرحلة الإعداد العام.

✓ مرحلة الإعداد الخاص.

✓ مرحلة الإعداد للمباريات.

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 خلال تلك المرحلة.

¹ حنفي محمود مختار .."مدرب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر : 1980م .. ص45.

² حارس هيبوز .."كرة القدم الخطئية" .. ترجمة موفق المولى و ثامر محسن .. مطبعة العالم .. بغداد العراق : 1990م .. ص23.

³ Bellik Abde Najem:"L'entrainement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

⁴ ثامر محسن .. سامي الصفار .."أصول التدريب في كرة القدم" .. دار الكتاب للطباعة والنشر .. بغداد العراق : 1988م .. ص54.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تدريبات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.¹

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

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 والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.²

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

وخلص القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.³

• 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.⁴

• 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 .

¹ مفتي إبراهيم.. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر: 1978 م .. ص 39، 38.

² طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق" .. الإعداد البدني في كرة القدم" دار الفكر العربي .. مصر: 1989 م .. ص 27.

³ حنفي محمود مختار.. "مدرب كرة القدم" .. مرجع سابق.. ص 47.

⁴ مفتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. دار الفكر العربي .. ط2 .. القاهرة: 2001 م ، ص 147، 145.

✓ بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أمليين 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 تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام.

✓ إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية 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 طبيعى متوازن.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية.¹

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص،² وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويج 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.³

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.⁴

¹ مفتي إبراهيم.. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" .. نفس المرجع .. ص40، ص41.

² طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. الإعداد البدني في كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص35.

³ علي فهمي بيك.. "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. القاهرة: ص201، 200.

⁴ طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق.. الإعداد البدني في كرة القدم" .. نفس المرجع .. ص50.

1-4- التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت 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.

اعتمدت هذه الخطة في انجلترا ، 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 جيداً 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 هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً 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

1-5- 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 تماماً ، 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 الإمكانيات 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 .

¹ - محمد رفعت.. "كرة القدم للعبة الشعبية العالمية" .. دار البحار ، بيروت.. لبنان : 1998م ، ص59.

✓ 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

1-6- الصفات البدنية تستغرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

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

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.³

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

2- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب،⁴ يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.⁵

• أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

¹ - محمد حسن العلوي .. " علم النفس الرياضي " .. دار المعارف .. بدون طبعة .. مصر : 1985م .. ص26.

² - كمال درويش، محمد حسين .. "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي .. مصر : 1984م .. ص35.

³ - حنفي محمد مختار .. "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. دار الفكر العربي .. مصر : 1988م .. ص63،62.

⁴ - Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora , paris , 1990 , P25.

⁵ - ريسان مجيد خريبط .. "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " .. الجزء الأول .. جامعة بغداد : 1989م .. ص186

• التحمل العام:

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

• التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.¹

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.²

• 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 ويرفع 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 ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.³

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 أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها".⁴

• أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من 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 تمارينات جمناشيك

¹ - طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق .. الإعداد البدني في كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص98.

² - بطرس رزق الله .. "التدريب في مجال التربية الرياضية" .. جامعة بغداد.. العراق: 1984م .. ص516 .

³ - Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26

⁴ - مفتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. مرجع سابق .. ص167.

مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيصعد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن 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 مقدره الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.¹

• أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المنخرات 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 محددًا هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.²

4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.³

ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن".⁴

• أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفرج 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.⁵

¹ - حنفي محمد مختار .."الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .مرجع سابق .. ص64،61.

² - مفتي إبراهيم حماد.."التدريب الرياضي الحديث" .مرجع سابق .. ص167.

³ -Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

⁴ - علي فهمي بيك.."أسس إعداد لاعبي كرة القدم " .مرجع سابق .. ص90.

⁵ - كورت ماينل.."التعلم الحركي " .. عبد علي نصيف.. دار الكتب للطباعة والنشر .. بغداد : 1987 م .. 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 وتميرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.¹

✓ سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.²

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 أقل 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 أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

• 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.³

5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.⁴

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

¹ - احمد أسحن .." 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.

² - بوداود عبد اليمين.. "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م،ص13.

³ - Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif", OPCIT, P1157.

⁴ - محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطي: "تطبيقات وطرق التربية البدنية " .. ديوان المطبوعات الجامعية .. الجزائر: 1983..ص

• أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

➤ الرشاقة العامة:

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

➤ الرشاقة الخاصة:

فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.¹

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتطيط 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.²

• 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 التكنيك.³

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.⁴

• أنواع المرونة :

¹ - حنفي محمد مختار .."الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .مرجع سابق .. ص67.

² - طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق .. الإعداد البدني في كرة القدم" .مرجع سابق .. ص159.

³ - Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

⁴ - Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن 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 والأدوات¹.

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارينات الأبطال.

• 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.²

1-7-1 طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1-7-1-1 طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمارينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.³

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

1-7-1-2 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 حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.⁴ وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

¹ - Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes", Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990, P13.

² - Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur", Edition Amphora , Paris , 1990, P57.

³ - Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement ", OPCIT, P97.

⁴ - حنفي محمد مختار .. "مدرّب كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص 223.

• **التدريب الفكري المرتفع الشدة:**

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

• **التدريب الفكري المنخفض الشدة:**

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

1-7-3- 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.¹

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

1-7-4- 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 5مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.²

1-7-5- 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.³

1-7-6- طريقة التدريب الدائري:

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

¹ - Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT , P74.

² - محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطي.. "نظريات وطرق التربية البدنية " ..مرجع سابق .. ص 167.

³ - حنفي محمد مختار .. "مدرب كرة القدم " .. مرجع سابق .. ص223.

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار 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.¹

¹ - حنفي محمد مختار .."مدرّب كرة القدم " ..مرجع سابق .. ص230.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تتميتها .

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمتل للاعبين خلال المنافسات .

الفصل الثاني: المنافسة و الإنجاز الرياضي

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته و خصائصه، و ذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين و أحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري و هام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق و لا يمكن لأي نشاط رياضي أن يعين بدونها، فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير و تنمية مستوى اللاعبين و تحقيق مستوى الإنجاز الرياضي.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذلك إبراز مكونات دافعية الإنجاز الرياضي و طرق تنمية الإنجاز الرياضي.

2-1-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية sport compétition من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافس آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.¹

ويرى "Alderman" أنها صراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما".
و تعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة و هذا يتعلق بأدائهم الرياضي.²

2-2- أنواع المنافسات:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها و هي أربعة:

2-2-1- المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية-تكتيكية لمنافسة و تحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2-2- المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية و دور منافسات المراقبة.

2-2-3- المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية و تسمح بتصنيف مشاركين و تكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية توبعا لقوانين معروفة من قبل.

2-2-4- المنافسة الرسمية(الرئيسية):

حسب "PCAMAATOV" إن وظيفتها هي أن تكون فرص الفوز أو النيل على المرتبة المشرفة، و إن المنافسات تشكل عنصرا لا بديل له من تكوين الرياضيين، و لهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم و اعتنوا منافسين و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة:³

✓ يجب اختيار المنافسات باتقان من حيث أيامها و مستوى صعوبتها و يجب أن تكون مكية في مرحلة التحضير للرياضيين.

✓ لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهينا بدنيا، تكتيكا ونفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

✓ يجب على المنافسة أن تعطي جو المواجهة الشديد غير المشروطة نفي التثبيت التام للوظائف المتبقية.

¹ محمد حسن علاوي.. تشريح الرياضي الوظيفي.. دار المعارف.. مصر: 1973.. ص 28.

² - alderman : manuel psychologie du sport , edition vigot , paris , 1999 , p 15-96

³ محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة العربية: 1995.. ص 67.

✓ الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.¹

2-3-3- طبيعة المنافسة:

حاول مارتنز حسب كامل راتب (1997) دراسة المنافسة و طبيعتها، و ذلك من خلال اقتراح نموذج يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الاستجابة (المثير، المعرفة، الاستجابة) و يتمثل هذا النموذج في مايلي.²

2-3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخصي آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة.

2-3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات و تفسيرات و تقنيات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، و في هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما ما مثل قدرات اللاعب، المدركة و مدى تقنية بنفسية ودافعيته و مدى أهمية المنافسة بالنسبة له و مدى تقديره لمستوى المنافس و غير ذلك من العوامل الشخصية و الفروق الفردية الأخرى.³

2-3-3-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الاستجابات السلوكية التي تمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

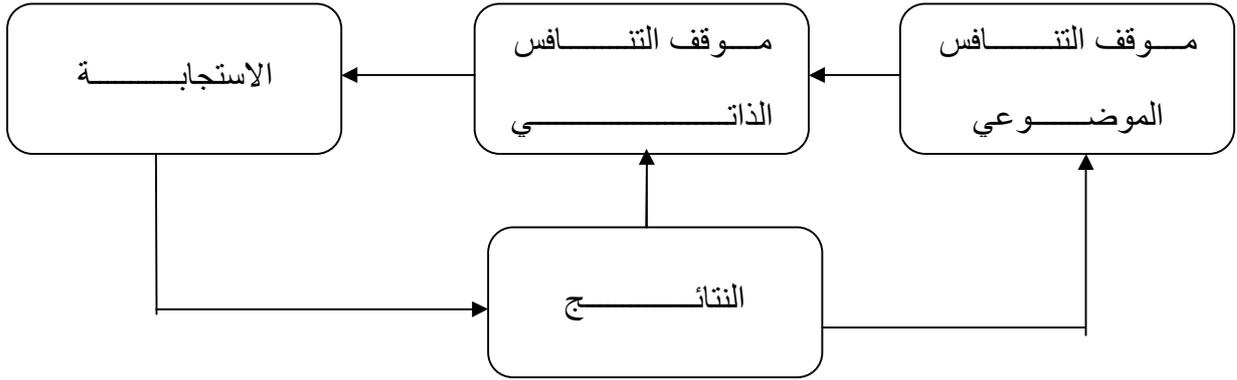
2-3-3-4- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج و التي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية و هي الفوز أو الهزيمة، و يرتبط الفوز و الهزيمة بمشاعر النجاح و الفشل و لكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية " أرى أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل ". فقد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوزه على منافسه و مشاعر النجاح أو الفشل و غيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد، بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة feedback نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية و بالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.

¹ محمد عادل.. مرجع سابق.. ص 67.

² أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضة.. دار الفكر العربي: 1997.. ص 87.

³ - محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. ص 29.



شكل رقم (01): نموذج المنافسة الرياضية عملية طبقاً لوجهة نظر راينزمارتنز (1987)¹

2-4- الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد و تحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حو الاستجابة و التحكيم الرياضي.

- ✓ المنافسة تكون شرط أساسي و ضروريا لكل عمل تدريبي.
- ✓ إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا و لكت بتنظيم و تحضير الرياضي للمنافسة، كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة و هدفه.
- ✓ تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- ✓ تحقيق الذات.

✓ تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى بتحقيق تفكير و اكتساب لمعارف مختلفة الدلالات بطبيعة المنافسة، كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها و طرق التدريب، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص اكتساب الخبرات و المعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية و الخارجية للفرد.²

2-5- نظريات المنافسة:

2-5-1- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب "ALDERMAN" المنافسة حافز للفرد بالتطور و حسب "YARKESDODSEN" هي التي تدفع دائما أو تعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك التطور.

2-5-2- المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

من أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وفضلها يتم التحسين و تطوير النتائج المتحصل عليها و الأهمية التي تكسبها في مهام و عوامل تطوير النتائج

¹ - محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. ص 29، 30، 31.

² - محمد عادل.. مرجع سابق.. ص 67.

التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة و تقسيم المنافسة إلى مراحل و التعرف على أخطاء التدريبات.

2-5-3- المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به، إذن سلوكاته و معاملاته يمكن أن تتغير حسب مقابلات أصدقائه، مدربيه، منافسيه و متفرجيه.¹

2-5-4- المنافسة كوسيلة تقويم:

تعتبر كوسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة:

✓ تقييم اللياقة البدنية و القدرات الفزيولوجية في المنافسة.

✓ تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

✓ إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.

✓ المقارنة بين مستوى النتائج المحددة.²

2-6- أهمية المنافسة:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية despot رياضة القوة عند الشعوب المصرية، الرياضات التربوية عند اليونانيين الديسبوت sportiates عند البارتياط عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات. منذ القديم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب الحضارات خصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز و اللعب إذ كانت ظاهرة عامة في الزمان و المكان و اذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان، يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، و كذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج و الابتكار.

و يرى أيضا أن المنافسة هي السعى وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة و للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملوا المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات.

و انطلاقا من أعمال " أولاندسلي " كثيرا ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و بعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستثني هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.³

¹ - ALDERMAN R.B , IBID. P 90.

² - Jurgene wenck, manuel et entraiment, vigot, paris.1970. p 53.

³ نبيل محمد ابراهيم.. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية.. ط1.. الاسكندرية دار الوفاء للطباعة و النشر: 2004 . ص 03.

2-7- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضة ذات مست العالي ويجب قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي، إذ يجب أن تتطور و ذلك رغم مضمون تثبيت الضروري الذي يضمن قدرة و استعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن تؤدي لكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية التي تطويره بشكل ملحوظ و لكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية.¹ وبالنسبة للمرحلة المعنية فان المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ،ومن الناحية التقنية فان التدريب يعيد إنتاج الشروط المتشابهة لنشاط المنافسة بصفة مكملة ، ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية المهارات التكتيكية و مراقبة الحالة الانفصالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص بالرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتتاب العجز أثناء المنافسة.

و المنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية والتقنية واكتساب التجربة و التثبيت الانفعالي للرياضي²

ومنه فان المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها و تثبيتها ، وجعل الرياضي على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات . هذا مايجبه على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية و لمعنوية والإدارية خلال المنافسة

2-8- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات طابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق و البطولة نجد انه ظهرت الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني و ظاهرة العنف و ظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير الشاهدين، فتحول الأمر من متابعة و المشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين و الجنائية واللوائح و القوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.³

¹ - matvieu , ibid, p 172

² Theheder ,mr ,manuel de l'éducation sportif . edition vigot , paris 1983. P337

³ أمين أنور الخولي.. الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف (216) . المجلس الوطني للفنون و الإدارة الكويت : 1996.. ص 204.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية . فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، و لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية تابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه غير ذلك من القواعد الفنية.

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، و إذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب فهذه القواعد تؤدي دور وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية.

تعريف الإنجاز الرياضي: يتركز الإنجاز الرياضي على التخطيط المبرمج من خلال أداء نظامي ممزوج ببناء تنافسي ملائم عن طريق مدرّب واعي متمكن حيث التدرّج المتزايد بالحجم و الشدة و التدريب الزمني بالأداء و تحديد بماذا و كيف يتم وضع المضمون التدريبي من حيث توفر الإمكانيات.

و لكي يتمكن المدرّب من ذلك عليه الإلمام لطبيعية قوانين تطور القدرات و التي يعتمد على أنظمة الطاقة أو تلك المستمدة من المعارف و المعلومات فضلا عن قوانين أنظمة التنافس التي تعتمد على تحليل الأداء والمستويات و هو ما يطلق عليه بنية الإنجاز لفرق ذات أداء متميز للتعرف عن منحى تطور هذه الفرق، و من ثمة تحديد أوجه الاستفادة منها.

إن الإنجاز الرياضي على هذا النحو يمثل قابلية التدريب و التنافس و مختلف مواقف الأداء في ضوء معيار قياسي حيث يرى النخبة من أهل الاختصاص أن الإنجاز كدافع يقصد به السعي و الكفاح نحو مستوى معين من التفوق و الامتياز و يتحدد من خلال التنافس مع معيار أو مع آخرين أو تنافس اللاعب مع ذاته من خلال أدائه السابق فهو بذلك محاولة جادة نحو التفرد وتميز الأداء فضلا عن التمكن و السيطرة على صعوبة الموافق.¹

2-9- دافعية الإنجاز الرياضي:

2-9-1- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي، التي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط الفاعلية و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.²

¹ محمد لطفي حسين.. الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي.. ط 1 .. القاهرة مركز الكتاب للنشر : 2006.. ص 11، 12.

² محمد حسن علاوي.. علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة.. دار الفكر العربي: 2000.. ص 142.

ومن الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر) الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي " دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة" و(كورت ليفن) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام (موراي) لمصطلح الحاجة للإنجاز.¹

و على الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي (هينري موراي) علما أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما للشخصية، و ذلك في دراسة بعنوان " اكتشافات الشخصية" و التي عرض فيها (موراي) لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، و ممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.

2-9-2- خصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي و من بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية ما يلي:

- ✓ يهتم بالامتنياز و التفوق من أجل التفوق و الامتياز ذاته.
- ✓ تهتم بالانجاز في ضوء معايير أو مستويات يضعها لنفسه إذ لا يتأثر بأي معايير يضعها غيره.
- ✓ يميل إلى الموافق التي يستطيع التحكم تقيها بنفسه.
- ✓ يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (لا تتميز بصعوبة بالغة) و التي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.
- ✓ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل و ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة² عالية من الصعوبة.
- ✓ يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشراكه في موافق للإنجاز.
- ✓ يميل إلى التعلم بسرعة مقارنة مع الآخرين ، و الأداء بكفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- ✓ يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته و استطاعته.

2-9-3- مكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافع الإنجاز الرياضي هما دافع انجاز النجاح، و دافع تجنب الفشل.

➤ دافع انجاز النجاح:

و هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة و بدافعية لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة وهذا لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه و تحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب،

¹ أحمد عبد الخالف.. الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة.. الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991.. ص 34

² محمد حسن علاوي.. مرجع سابق.. ص 143

أي أنه يصطبغ بالصيغة الفردية الخالصة، و يختلف تمام الاختلاف من اللاعب الآخر و هذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين: احتمال النجاح، جاذبية تحقيق الهدف.

➤ **دافع تجنب الفشل** و هو تكوين يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعور بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي و هذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما ارتفع الخوف و قلق اللاعب من احتمال توقعه من قلة فرصته في النجاح.

و في ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع الإنجاز بالنجاح و دوافع تجنب الفشل بصورة الإيجابية، أي العمل على تدعيم و تقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح و محاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل.¹

و بالتالي فإن دافعية الإنجاز تتمثل في جوانب ثلاثية هي:

✓ دافعية الإنجاز التجريبي: حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات و محاولة تحسين المستوى

✓ دافعية الإنجاز التنافسي: حيث الحاجة إلى الفوز و التغلب على المنافس .

✓ دافعية الإنجاز الرياض الباعث للتفوق و النجاح من خلال تحقيق البطولات و اعتلاء منصة التتويج.

2-10- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي: يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار التدريب الذي يحقق هدف ما يسعى إليه و ليست كل الطرق ذات أهداف واحدة فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، كما أن نوع طرق التدريب تعمل على أن يكون هناك نوع الإثارة لدى اللاعبين و يعتمد اختار طريقة تدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط الشخصي الممارس و الهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي و النفسي و كذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء.²

لذا يجب أن تحقق الإنجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء و الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية:



الشكل رقم 02 : يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.³

¹ محمد حسن علاوى.. مرجع سابق.. ص 146.

² محمد لطفي حسين.. مرجع سابق.. ص 13، ص 47.

³ أحمد عبد الخالق .. مرجع سابق.. ص 36.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المنافسة الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات و في مواجهات العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. كما أشرنا في هذا الفصل إلى الانجاز الرياضي من حيث الدافعة و الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي و كذا طرق تنمية الانجاز الرياضي.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا 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 جزءا من منهاج 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 العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

3-1-1- تعريف كرة القدم:**3-1-1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Foot.ball" 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"

3-1-1-2- 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".¹

3-1-1-3- 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 حلة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا لانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

¹ رومي جميل.. "كرة القدم".. دار النفاضة.. بيروت (لبنان) .. ط1: 1986م.. ص50، 52.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتا اليدين .
في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.¹

3-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.²
وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
✓ 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
✓ 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
✓ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
✓ 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
✓ 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
✓ 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

3-4- كرة القدم في الجزائر :

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع

¹ - موفق مجيد المولى .. "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" .. دار الفكر .. بدون طبعة .. لبنان : 1999م .. ص 09 .

² - مختار سالم .. "كرة القدم لعبة الملايين" .. مكتبة المعارف .. بدون طبعة .. بيروت: 1988 .. ص 11.

والنظائر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

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

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

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

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

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

3-5- مدارس كرة القدم :

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

¹ بلقاسم تلي،مزهود لوصيف،الجابري عيساني.. "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية". معهد التربية البدنية والرياضية .. دالي إبراهيم . مذكرة ليسانس: جوان 1997،ص47.46.

- ✓ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- ✓ المدرسة اللاتينية.
- ✓ مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

3-6- 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 وتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا 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 اتقاننا 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 :

- ✓ استقبال الكرة.
- ✓ المحاورة بالكرة.
- ✓ المهاجمة.
- ✓ رمية التماس.
- ✓ ضرب الكرة .
- ✓ لعب الكرة بالرأس.
- ✓ حراسة المرمي.²

3-7- 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

¹ - عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص72 .

² حسن عبد الجواد.. "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم" .. دار العام للملايين .. ط 4 .. بيروت: 1977 .. ص27.25 .

واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطيا 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 الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.¹

3-7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر 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 النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.²

3-7-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية 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.

¹ موفق مجيد المولى .. "الإعداد الوظيفي لكرة القدم". مرجع سابق.. ص9-10.

² محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية". دار البحار، بدون طبعة .. لبنان: 1998. ص99 .

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 كفاءتها¹.

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.

3-7-3- 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:

• 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 ب: مدى الانتباه) .

• 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.²

• 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 .

➤ 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.³

➤ الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارات

¹ موفق مجيد المولى .." الإعداد الوظيفي لكرة القدم". مرجع سابق ..ص 62 .

² يحي كاظم النقيب .."علم النفس الرياضية". معهد إعداد القادة.. بدون طبعة.. السعودية: 1990.ص 384 .

³ أسامة كامل راتب .."تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)". دار الفكر العربي .. ط1.. القاهرة: 2000.ص 117 ، 299

اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.¹

3-8- 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 لسير 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 :

3-8-1- 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 .

3-8-2- 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 لتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

3-8-3- التسلية :

وهي إفراح 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.²

3-9- قوانين كرة القدم :

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

3-9-1- ميدان اللعب :

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

3-9-2- الكرة:

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

3-9-3- مهمات اللاعبين:

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

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

² - سامي الصفار.. "كرة القدم" .. ج1.. بدون طبعة.. دار الكتب للطباعة والنشر.. جامعة الموصل.. العراق: 1982م.. ص29.

3-9-4- عدد اللاعبين:

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

3-9-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

3-9-6- مراقبو الخطوط:

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

3-9-7- مدة اللعب :

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

3-9-8- بداية اللعب :

يقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

3-9-9- 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 .

3-9-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.¹

3-9-11- التسلل :

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

3-9-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم .
- ✓ عرقلة 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.

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.¹

3-9-13- 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.

3-9-14- ضربة الجزاء:

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

3-9-15- رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-9-16- ضربة المرمى:

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

الخصم .

3-9-17- الضربة الركنية:

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

المدافع.²

3-10- 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 تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

3-10-1- طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا 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.

3-10-2- 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) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

¹ - سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30 .

² حسن عبد الجواد.. "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم".- مرجع سابق.. ص 177 .

3-10-3- 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 التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.¹

3-10-4- طريقة 3-3-3:

وتتمتاز 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 .

3-10-5- 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 الوسط²

3-10-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية :

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

3-10-7- الطريقة الشاملة:

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

3-10-8- 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).³

11-3- الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير

إن الممارسة الرياضية لها ميزة و هي اللعب حيث يلتبس الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما شعوري و مكبوت و كذلك لإبراز وجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه وهذا ما نلمسه عند فئة الأكاير التي تعتبر من بين الفئات العمرية التي تهتم بالممارسة الرياضية التي تهدف إلى انشراح شخصية الفرد و تحضيره وهي منظمة و متطورة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أسس البرامج المرسومة والموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة والخاصة.

¹ علي خليفة العنشري وآخرون.. "كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص 211 .

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

³ حسن احمد الشافعي .. " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " .. منشأة المعارف بالإسكندرية .. بدون طبعة .. مصر: 1998م ..

3-11-1- متطلبات الممارسة الرياضية في كرة القدم:

تحدد نتائج المتطلبات في كرة القدم نتيجة لتفاعل المتطلبات الرئيسية التي تحدد مستوى اللاعبين وهي:

• المتطلبات البدنية:

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة زكرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بظهور الكرة الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ أعطيت لهم واجبات حركية تدعى كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفار دام للطاقة البشرية، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.¹

• المتطلبات التقنية:

تتميز كرة القدم بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يشكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد المطلوب للياقة البدنية ولتي يجب على اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف السهلة و الصعبة والأوضاع الغير المتوقعة، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها كرة القدم.

ولقد ثبت أنه كلما كانت قدرة اللاعب كبيرة في امتلاكه للأساليب التكتيكية، كانت قدرته على تنفيذ الواجبات الخطئية كبيرة أيضا مما يسمح له بمردود كبير في الحركة واقتصاد في الجهد، و يأخذ فرصة كاملة لعمل تحليل مواقف اللعب على أرض الملعب أثناء المباراة

و لقد كتب في ذلك مدرب فريق الإتحاد السوفياتي (كاتشالين) : أن اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في الفريق السوفياتي لا يملكون العدد الكافي من الأساليب والمهارات الحركية".

• المتطلبات التكتيكية:

تجرى المباراة في كرة القدم في مواقف معقدة متتالية و لتنفيذ النشاطات التكتيكية واتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الانتثارة لتحليلها و تفسيرها، والاختيار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسب في الخطة المناسبة.

• المتطلبات النفسية:

هذا النوع من المتطلبات يؤدي دورا هاما و حيويا في التعجيل بنو الصغات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة القدم، و يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة.²

¹ محمود بسيوني وباسم فاضل.. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم.. دار عالم المعرفة.. القاهرة: 1994.. ص 48.

² محمود بسيوني و باسم فاضل، مرجع سابق، ص 62-76-203.

3-11-2- شروط الممارسة الرياضية عند فئة الأكاير

تستدعي الممارسة الرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف أعمارها و تتمثل في شروط جسمية، ذاتية، مادية.

• الشروط الجسمية:

و تتمثل في سلامة الجسم و ذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية و قدرته لممارسة أي نشاط رياضي و تتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتين، الغدد، القلب، الرئتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالة الغذائية و يشترط هذا عند نع النشاط الذي يمكن ممارسته لهؤلاء الذين لهم أي انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط لبرامج العام، في حين الذين يشتركون انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

• الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد " ميله و رغبته" في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا الذع من الرياضة والإقبال عليه.

• الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم ولكي تحقق نشاط مناسباً يجب مراعاة السن والجنس حيث تسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني و الفكري.¹

¹ خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 112.

خلاصة:

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 .

ولعلى ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، و كذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة و ذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

و في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علنية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

1-4- الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث و قبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدرسين لفئة الأكابر، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و من خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان و الذي وجهنا إلى المدر بين و هذه بعض الأسئلة:

✓ هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟

✓ هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟.

2-4- الدراسة الأساسية:

1-2-4- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

• المنهج لغة

الطريق و المستقيم.¹

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات و الاتجاهات و الميول و الرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي و وضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية.²

3-4- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوعا بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

1-3-4- المتغير المستقل (السبب)

هو الذي يؤدي في التغير في قيمته إلى التأثير ففي قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به و حدد المتغير

المستقل في دراستنا كما يلي: التحضير البدني

2-3-4- المتغير التابع (النتيجة)

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى، و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على

قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا كما يلي: مستوى الانجاز الرياضي.

4-4- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار

والمناسب لهذه الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في تدريبي فرق القسم الشرفي لولاية البو لاية لكرة القدم، فئة الأكابر

¹ عبد الرحمان العيساوي.. مناهج البحث العلمي .. مصر.. مكتب العربي الحديث: 1996.. ص 76.

² وجيه محبوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. الموصل .. دار الكتاب للطباعة والنشر: 1991.. ص 219.

و لقد حددت رابطة كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي عدد المدربين 12 موزعة على 12 فريق.

4-5- العينة و كيفية اختيارها

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. و هي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

كما يعرفها "عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكن ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.¹

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر، حيث علينا استعمال نوع من العينات و هي العينة القصدية التي تمثل كل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية)

حيث شملت عينة بحثنا على 12 مدرب من القسم الشرفي موزعة على الفرق التالية:

أمل رياضي لبلدية جباحية.	اتحاد رياضي لبلدية الأصنام.
أمل القلثة الزرقاء.	شباب رياضي بوعقلان.
شباب رياضي الشرفة.	أولمبيك الرافور.
إتحاد رياضي لبرج أخريص.	الوحدة الرياضية أوزية.
رياضي لبلدية القاديرية.	شباب رياضي أغبالو.
الجمعية الرياضية لبلدية تغرولت.	فريق سريع مشدالة.

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 12 مدرب تم اختيارهم بصفة قصدية.

4-6-2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة وذلك على الفرق التي تمثل القسم الشرفي.

أمل رياضي لبلدية جباحية.	اتحاد رياضي لبلدية الأصنام.
أمل القلثة الزرقاء.	شباب رياضي بوعقلان.
شباب رياضي الشرفة.	أولمبيك الرافور.
إتحاد رياضي لبرج أخريص.	الوحدة الرياضية أوزية.
رياضي لبلدية القاديرية.	شباب رياضي أغبالو.
الجمعية الرياضية لبلدية تغرولت.	فريق سريع مشدالة.

¹ عزام صبري.. الإحصاء في التربية البدنية ونظام spss.. ط1.. عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع: 2006.. ص20.

4-6-3- المجال الزمني:

الجانب النظري: من 01 جانفي 2014 إلى 07 مارس 2014-05-11

الجانب التطبيقي: من 10 مارس إلى 10 ماي 2014.

4-7- أدوات البحث:

لقد اخترنا استخدام أداة الاستبيان.¹

4-7-1- تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل الكثير من بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي، و هو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة و النصف مفتوحة و المفتوحة، و يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص المعينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

و طريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

• الأسئلة المغلقة:

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا، و تحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث و تكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستوجب للإجابة الصحيحة.

• الأسئلة المفتوحة:

تعطى كل الحرية للإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليه إما بالاختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها و أغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

• الأسئلة النصف مفتوحة

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص.²

4-7-2- صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان و عليه عرض هذا الاستبيان على 03 أساتذة من معهد نجوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (جامعة البويرة) يشهد لهم

¹ طلعت همام.. سين جيم عن مناهج البحث العلمي.. مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر و التوزيع.. عمان الأردن: 1984..ص162.

² عمار دحوش.. دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.. المؤسسة الوطنية للكتاب.. الجزائر: 1985.. ص 38

بمستواهم العلمي و تجربتهم لميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، و من خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

- ✓ إعادة ترتيب الأسئلة.
- ✓ إزاحة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.
- ✓ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

4-8- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاول التوصل إلى مؤشرات كمية و دالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

قانون النبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرة رأي الأراء حتى نتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• قانون النسبة المئوية:

$$س = \frac{ع \times 100}{ن}$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف التربيع

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

O = عدد التكرارات الحقيقية

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية E = $\frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعة للأسئلة}}$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر : الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

الفصل الخامس

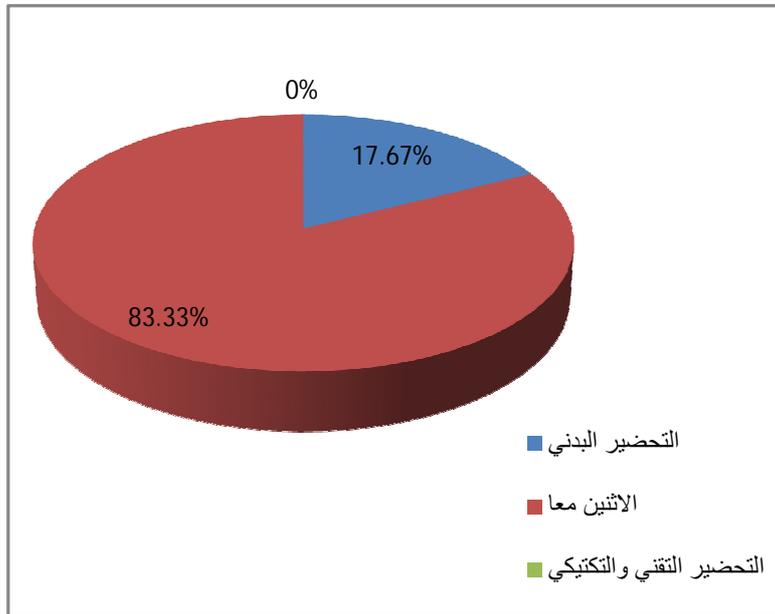
عرض وتحليل نتائج الاستبيان
الخاص بالمدرسين لكرة القدم

5-1- عرض و تحليل النتائج

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف والاطلاع على آراء المدربين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التحضير البدني ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي لصنف الأكاير في كرة القدم ولهذا الغرض قمنا بطرح أسئلة على المدربين، تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات علمية دقيقة لذا استوجب علينا إتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي:

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم
السؤال الأول: في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأخير الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة
الجدول رقم : 01 يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين .

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
التحضير البدني	2	16,67%	14	5,99	0,05	2	دال
التحضير التقني والتكتيكي	0	00 %					
التحضير البدني التقني والتكتيكي	10	83,33%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 03: تمثيل نسبي الجدول رقم 01

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 أن نسبة كبيرة وهي 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة راجع لكل الجوانب، التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 01 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

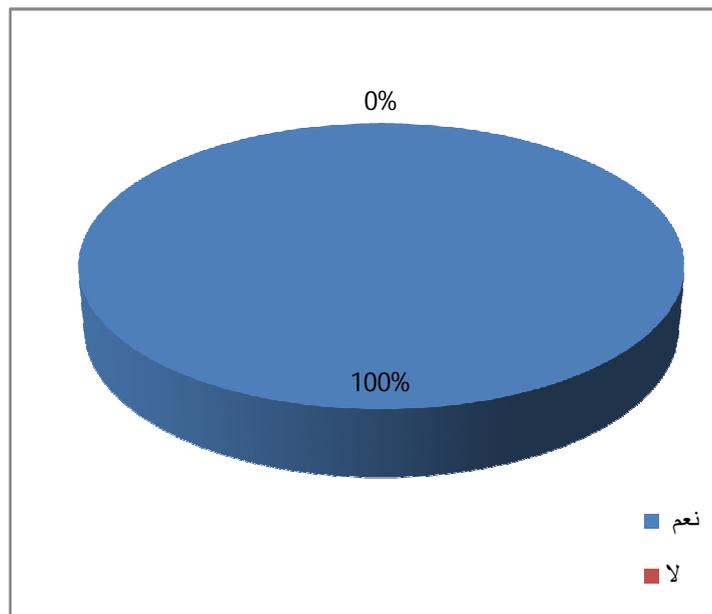
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع إلى كل الجوانب التالية (التحضير البدني، التحضير التقني والتكتيكي) فهي جوانب هامة لتطوير الأداء، مع أن هناك بعض المدربين يرون أن الإعداد البدني أكثر أهمية مقارنة بالجوانب الأخرى كونه العامل الأساسي للأداء التقني والتكتيكي.

السؤال الثاني: هل نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 02: علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	1	دال
لا	0	0 0%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 04 يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين

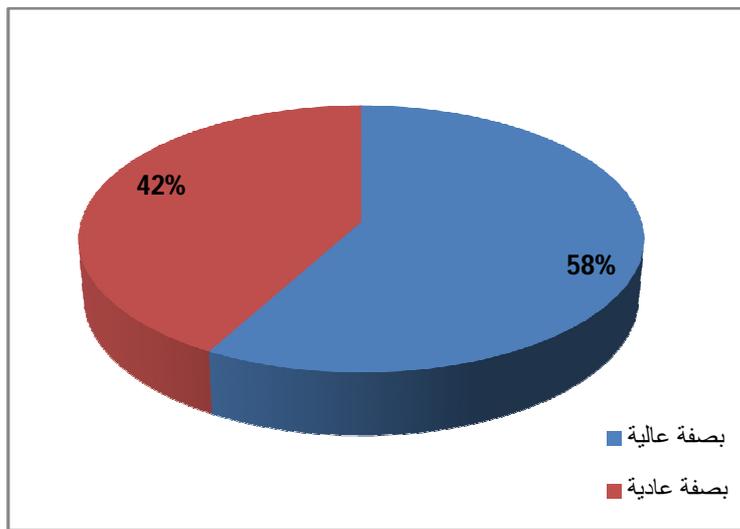
تحليل النتائج: يتضح من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل 02 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يرجعون تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة أساسا إلى نقص الإعداد البدني وهذا ما يؤثر على القدرات البدنية لديهم، وعدم القدرة على تحمل عبء المنافسة والفوز في الصراعات البدنية والفسولوجية أمام المنافسة، خاصة مع التغيرات التي لا يتحملها بسبب هذا النقص من توقف، جري، وتغيير الاتجاهات.

السؤال الثالث: في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على النتائج إلى تحصيل عليها فريقكم خلال المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق.

الجدول رقم 03: نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
بصفة عالية	07	58 %	0,33	3,84	0,05	01	غير دال
بصفة عادية	05	42 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 05 دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق

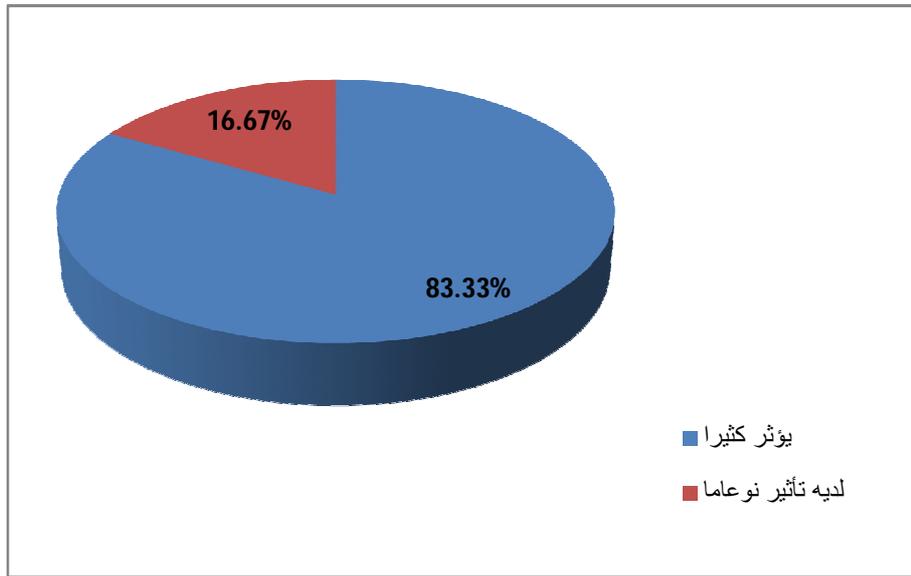
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 أن نسبة كبيرة 58% من عينة البحث أجابوا بأن الإعداد البدني له تأثير عالي على النتائج التي حققها الفريق وهذا ما يتم تمثيله في الشكل رقم 03 وهذا ما يؤكد كاه² المحسوبة أصغر من كاه² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن المدربين يرجعون سبب النتائج التي تحصل عليها فريقهم يعود إلى نوعية الإعداد البدني المطبق على اللاعبين ونجاحه وإن كان ناقصا فإن الفريق سيتلقى نتائج سلبية والعكس صحيح من هنا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة من التدريب نظرا لتأثيره على بقية الموسم.

السؤال الرابع: كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة شدة تأثير الإعداد النفسي على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 04: يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
يؤثر كثيرا	10	83,33%	5,33	3,84	0,05	01	دال
لديه تأثير نوعا ما	02	16,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 06 دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

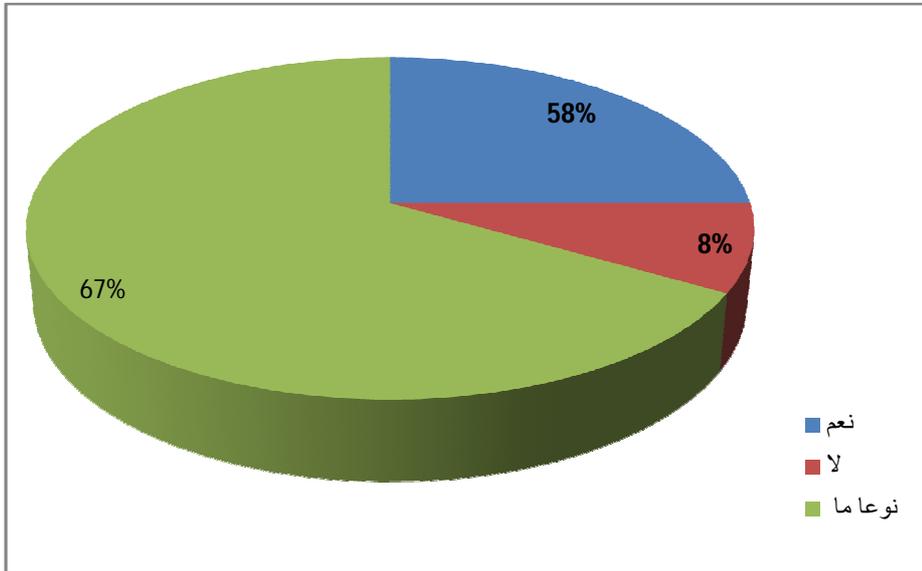
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 أن نسبة كبيرة 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن سوء الإعداد البدني له تأثير كبير على يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي هناك فروق دلالة إحصائية.
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن مردود اللاعبين يتعلق بسوء أو نقص الإعداد البدني، إلا أننا لا يمكننا أن نهمل عوامل أخرى مثل عائق الإصابات ووسائل الاسترجاع.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 05 : يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	03	25 %	6,5	5,99	0,05	02	غير دال
لا	01	8,33 %					
نوعا ما	08	66,67%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 07 دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أن نسبة كبيرة وهي 66.67 % من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء فترة الإعداد البدني ناجحة مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 05 وهذا ما يؤكد كاه² المحسوبة أكبر من كاه² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين المستجوبين يرون بأن المردد الذي يقدمه اللاعبين يعود إلى نوعية البرنامج المطبق خلال فترة الإعداد البدني، وذلك لما يتسم به التخطيط والبرنامج في حد ذاته لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان هناك مخطط تدريبي ومنافسة.

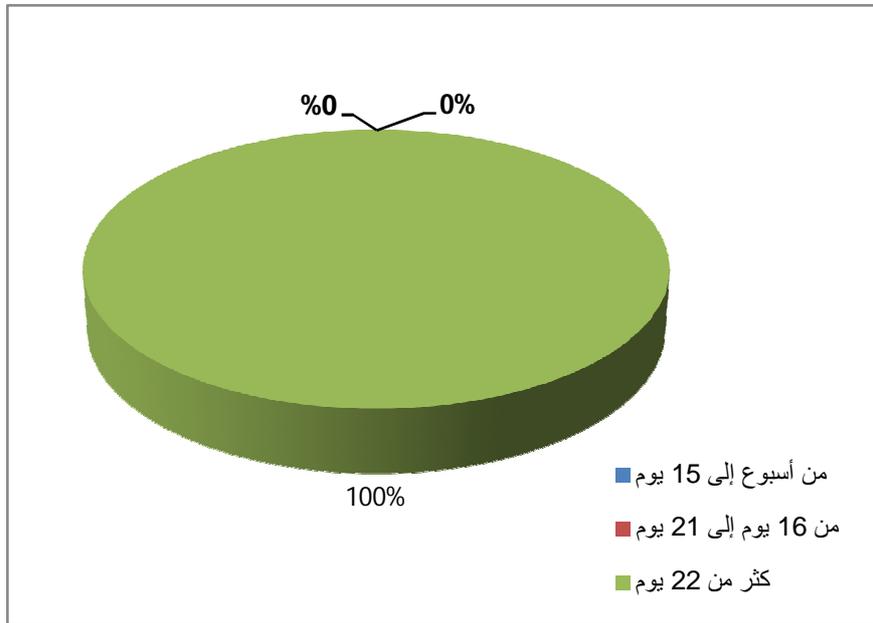
المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية

السؤال الأول: كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي؟

الغرض من السؤال معرفة المدة التي يخصصها المدرب للإعداد البدني.

جدول رقم 06: يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
من أسبوع إلى 15 يوم	00	00	6,5	5,99	0,05	02	غير دال
من 16 يوم إلى 21 يوم	00	00					
كثير من 22 يوم	12	100%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 08 دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني أكثر من 22 يوم وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 006 وهذا ما يؤكد كاه² المحسوبة أكبر من كاه² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

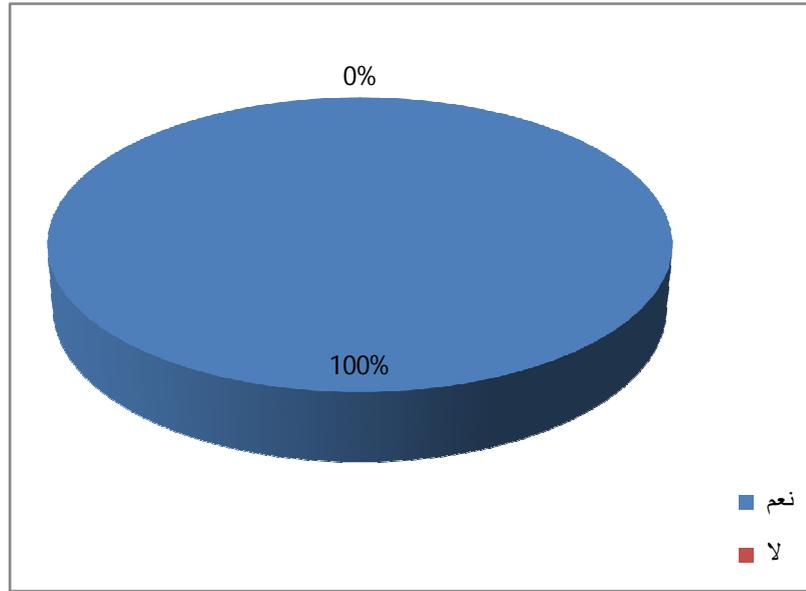
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني فترة تقدر بـ أكثر من 22 يوم وذلك لاعتبارات عديدة مثل: عودة اللاعبين إلى ج التدريب بعد فترة النفاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم الماضي، وكذلك تعتبر هذه المدة ملائمة لإعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية في فترة المنافسة.

السؤال الثاني: هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية

الجدول رقم 07: يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	01	غير دال
لا	00	00					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 09 تمثيل نسبي للجدول رقم 07

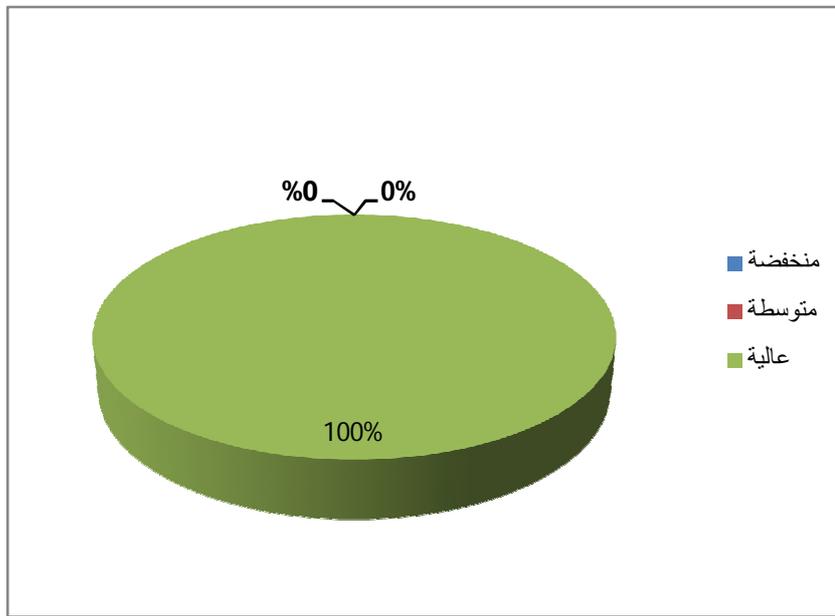
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية وهذا ما يؤكد كفا² المحسوبة أكبر من كفا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن غالبية المدربين المستجوبين يرون بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث: كم تبلغ درجة الأهمية التي تليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى الأهمية التي يعطيها المدرب لمرحلة الإعداد البدني.

الجدول رقم 08: مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
منخفضة	00	00	24	5,99	0,05	02	دال
متوسطة	00	00					
عالية	12	100%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 10 دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني

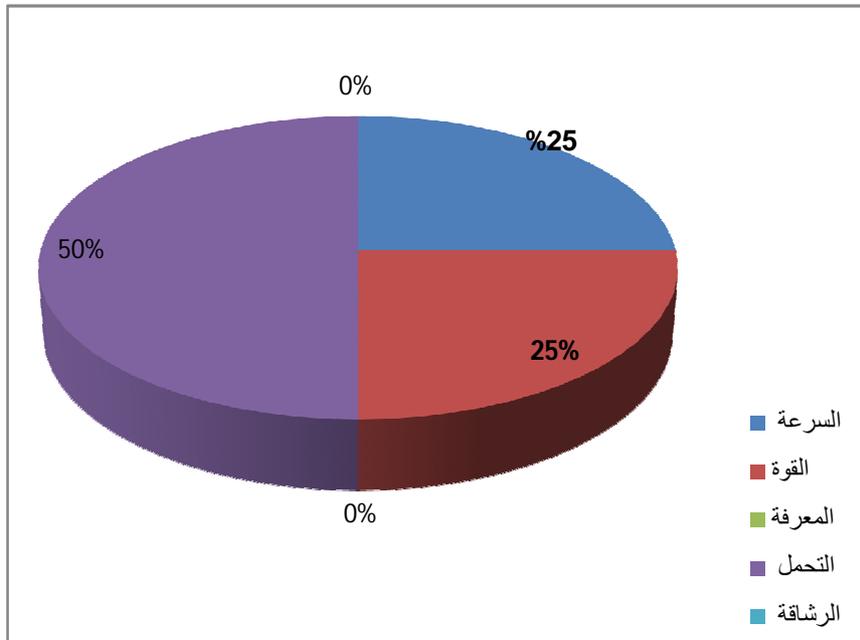
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن مرحلة الإعداد البدني ذات أهمية عالية بالنسبة لفئة الأكابر وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 08 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للإعداد البدني و هذا نظرا لتأثير هذه المرحلة.

السؤال الرابع: ما هي الصفات التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني؟
الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يركز عليها في فترة الإعداد البدني.

الجدول رقم 09 : يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
السرعة	03	25 %	10,5	9,49	0,05	04	دال
القوة	03	25 %					
المعرفة	00	00 %					
التحمل	06	50 %					
الرشاقة	00	00 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 11 دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

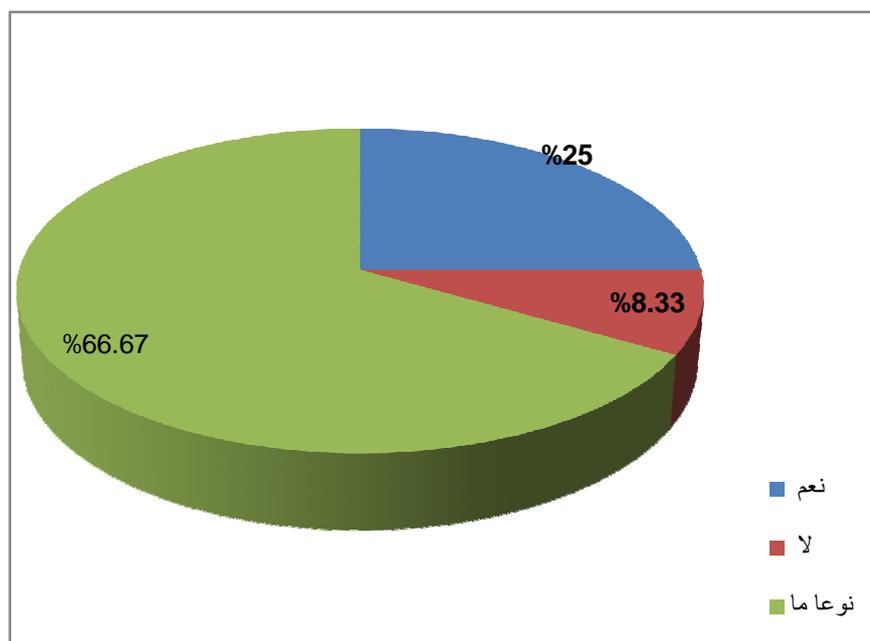
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة وهي 50% من عينة البحث أجابوا بأن الصفة البدنية التي يركزون عليها أثناء القيام بالإعداد البدني هي التحمل وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 09 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 04 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أعلاه أن التحمل، القوة والسرعة هي العناصر البدنية التي يهتم بها المدرب خلال فترة الإعداد البدني وهذا لا يعني أن العناصر الأخرى ليس لها تأثير على اللاعب وإنما أقل أهمية.

السؤال الخامس: هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير برنامج الإعداد البدني على الصفات البدنية.

الجدول رقم 10: يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25 %	6,5	5,99	0,05	02	دال
لا	01	8,33 %					
نوعا ما	08	66,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 12 دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة كبيرة وهي 66,67 % من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء مرحلة الإعداد البدني تساعد في تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة المستجوبين يرون بأن البرنامج الذي تم تطبيقه في فترة الإعداد البدني تساهم في تطوير الصفات البدنية

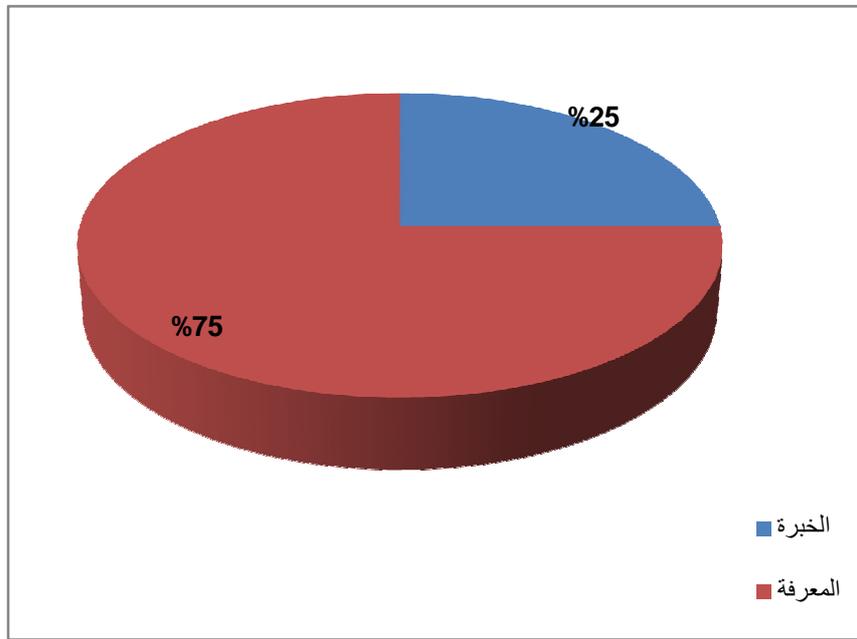
المحور الثالث: النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم؟

السؤال الأول: ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يستعملها المدرب أثناء الإعداد البدني

جدول رقم 11 يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الخبرة	03	25 %	03	3,84	0,05	01	دال
المعرفة	09	75 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 13 دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 أن نسبة كبيرة 75 % من عينة البحث أجابوا بأنهم يعتمدون على عامل المعرفة أثناء مرحلة التحضير البدني وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 11 حيث نلاحظ في الجدول أعلاه أن كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

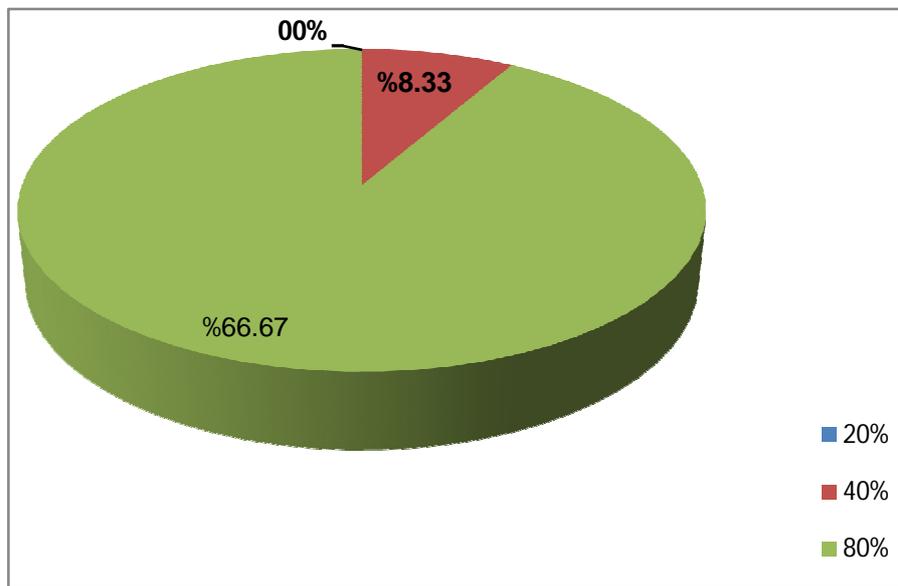
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة يعتمدون على عامل المعرفة وقد أشار " محمد حسين علاوي" في كتاب علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية: أن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمي، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي.

السؤال الثاني: في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

الجدول رقم 12 يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
20%	00	00 %	18,5	5,99	0,05	02	دال
40%	01	8,33 %					
80%	11	91,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 14 دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة كبيرة وهي 91.67 % من عينة البحث أجابوا بأن التحضير البدني يساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80 % و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12 و هذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

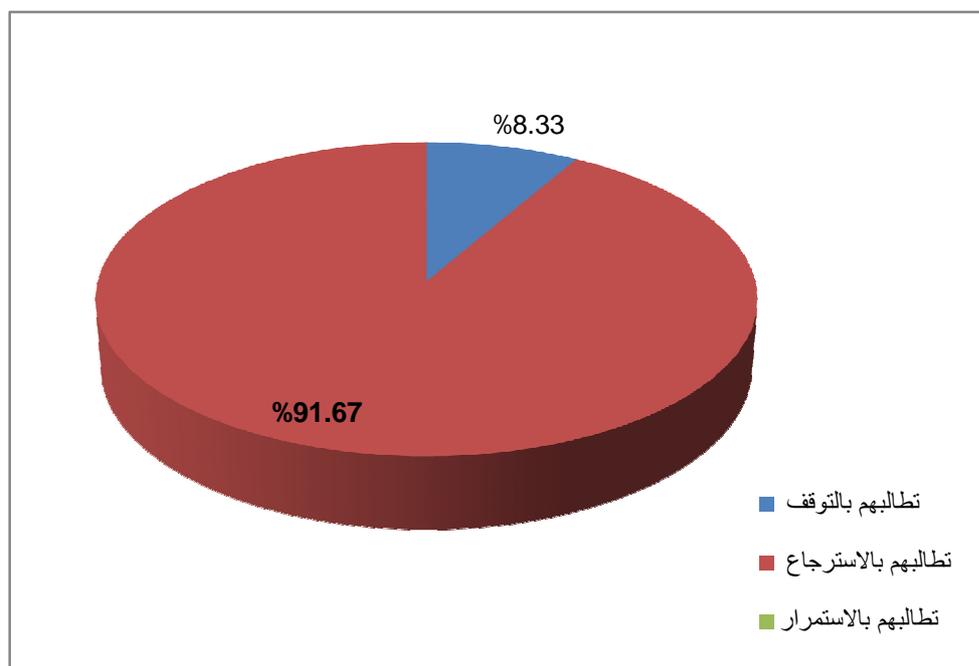
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية التحضير البدني تساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80 %.

السؤال الثالث: عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟

الغرض من السؤال: معرفة تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الجدول رقم 13: يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
تطالبهم بالتوقف	01	8,33 %	18,5	5,99	0,05	02	دال
تطالبهم بالاسترجاع	11	91,67 %					
تطالبهم بالاستمرار	00	00					
المجموع	12	100%					



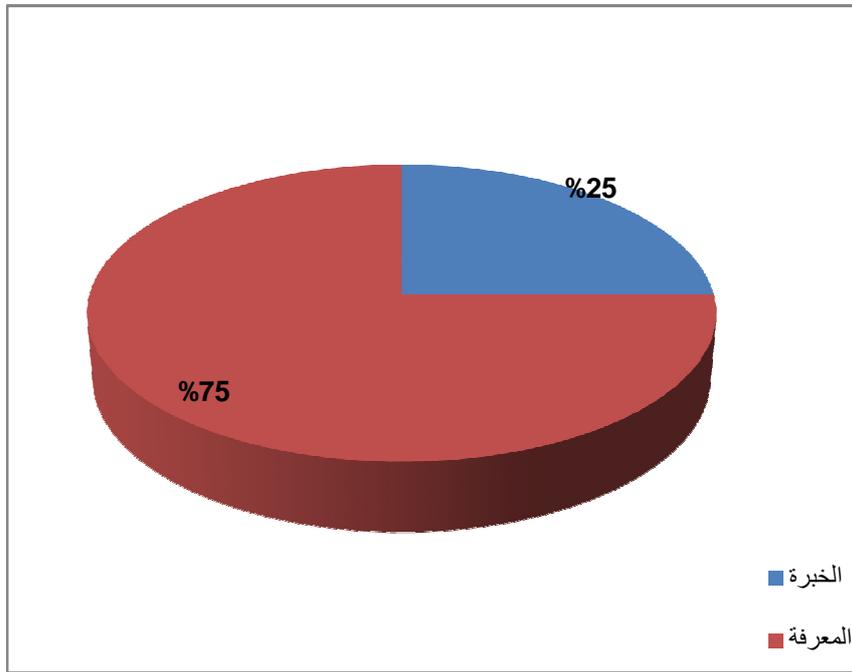
الشكل رقم 15 دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها فغي الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة وهي 91.67 % من عينة البحث أجابوا بأن عند إحساسهم بتعب اللاعبين فإنهم يطالبون منهم بالاسترجاع وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: انطلاقاً من النتائج أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع عندما يلاحظون أنهم متعبون، فاتخاذ القرار صفة يجب أن يتصف بها المدرب وهذا نظر لما تكتسيه من أهمية في إيجاد الحلول.

السؤال الرابع: هل تيرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.
جدول رقم 14 : يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	01	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 16 دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأنهم يخصصون حصص تدريبية إضافية من أجل تنمية الصفات البدنية، و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

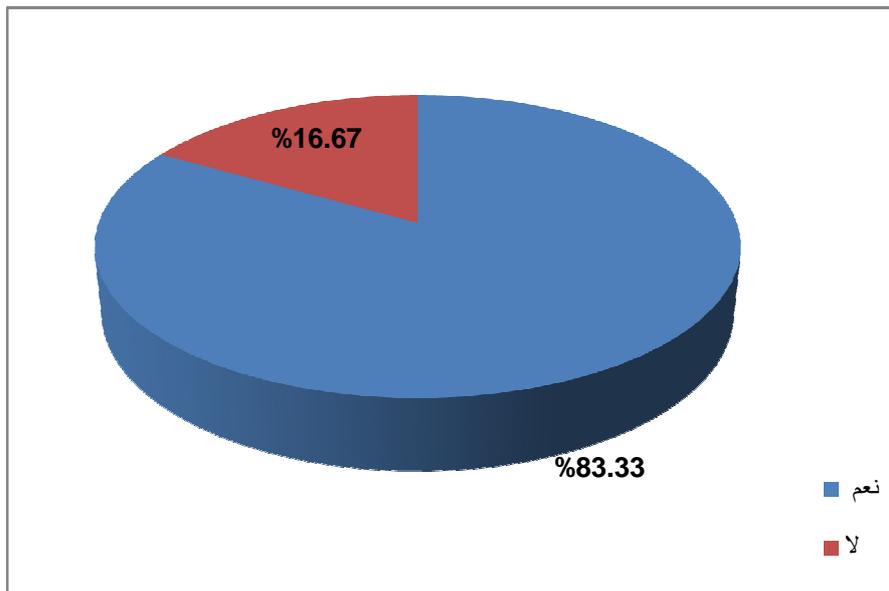
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين يخصصون حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية.

السؤال الخامس: هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني.

الجدول رقم 15 : يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	10	83,33%	5,33	3,84	0,05	01	دال
لا	02	16,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 17 دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني

تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 أن نسبة كبيرة وهي 83.33 % من عينة البحث أجابوا بأنهم على دراية بتقسيمات الإعداد البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني.

5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة النتائج بالفرضيات

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الجدول رقم 16: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الاستنتاج الإحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
دال	5.99	14	16.67%	التحضير البدني	في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
			00%	التحضير النفسي والتكتيكي	
			83.33%	الاثنتين معا	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
			00%	لا	
غير دال	3.84	0.33	58%	بصفة عالية	في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة؟
			42%	بصفة عادية	
دال	3.84	5.33	83.33%	يؤثر كثيرا	كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			16.67%	لديه تأثير نوعا ما	
دال	3.84	6.5	25%	نعم	هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			8.33%	لا	
			66.67%	نوعا ما	

من خلال نتائج الجدول رقم 16 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا رقم 03 و هذا من خلال اختبار بارسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 سجلنا قيم (كا²) تتراوح بين (3.84)(5.99) وهذا يعني أن :

- الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم يرجع إلى التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا للأهمية التي يوليها كل منهما في تطوير الأداء.
- نقص الإعداد البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة لأن ذلك يؤثر على القدرات البدنية لديهم وعدم القدرة على التحمل.
- غالبية المدربين يرون أن البرنامج الذي تم تطبيقه ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة
- نقص الإعداد البدني يؤثر كثيرا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة إلا أننا لا يمكن أن نهمل العوامل الأخرى.
- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن التحضير البدني له دور كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الجدول رقم 17: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
دال	5.99	24	00%	من أسبوع إلى 15 يوم	كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي؟
			00%	من 16 إلى 21 يوم	
			100%	أكثر من 22	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل مدة التحضير البدني المطبق في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية
			00%	لا	
دال	5.99	24	00%	منخفضة	كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
			00%	متوسطة	
			100%	عالية	
دال	9.49	10.5	50%	التحمل	ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني ؟
			25%	السرعة	
			25%	القوة	
			00%	المرونة	
			00%	الرشاقة	
دال	5.99	6.5	25%	نعم	هل ساعد البرنامج الذي طبقتة أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟
			8.33%	لا	
			66.67%	نوعا	

من خلال نتائج الجدول رقم 17 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمتغير الثاني المتعلق بالفرضية الثانية التي تتمحور حول تصنيف المدرب لمدة المنافسة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة وهذا من خلال اختبار بارسون (كا²) عند مستوى الثبات (0.05) سجلنا قيم (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين (6.5) و (24) وهي قيم تفوق قيم (كا²) الجدولة التي تتراوح بين (3.84) و (9.49) وهذا يعني:

- المدة التي يخصصها جل المدربين لفترة الإعداد البدني أكثر من 22 يوم لاعتبارات عديدة مثل عودة اللاعبين إلى جو التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم.
- يرى المدربين أن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج الذي قاموا به في بداية الموسم تساعد في تنمية الصفات البدنية.
- للإعداد البدني أهمية عالية لدى المدربين نظرا للفائدة التي توليها هذه المرحلة.

- الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء قيامهم بالأداء البدني هي التحمل، السرعة، القوة حيث كانت نسبة كل منهم كآآتي

التحمل 50 %

السرعة والقوة 25 %

- كل المدربين أكدوا أن البرنامج الذي تم تطبيقه في فترة الإعداد البدني ناجح وساعد في تطوير الصفات البدنية.

يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن المدربين يهتمون بتصنيف المدة المناسبة لفترة التحضير البدني لأن ذلك يساعد في تنمية الصفات البدنية.

ومنه وكنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الجدول رقم 18: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الاستنتاج الإحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
غير دال	3.84	3	25 %	الخبرة	ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟
			75 %	المعرفة	
دال	5.99	18.5	00 %	20 بالمئة	في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			8.33 %	40 بالمئة	
			91.67 %	80 بالمئة	
دال	5.99	18.5	8.33 %	تطالبهم بالتوقف	عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟
			91.67 %	تطالبهم باسترجاع	
			00 %	تطالبهم بالاستمرار	
دال	3.84	12	100 %	نعم	هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟
			00 %	لا	
دال	3.84	5.33	83.33 %	نعم	هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟.
			16.67 %	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 18 التضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول إن كان النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عد السؤال الأول وهذا خلال اختبار بيا سون (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين (03) و (18.5) وهي قيم تفوق قيم (كا²) المجدولة التي تتمحور بين (3.84) و (5.99) وهذا يعني أن:

- العوامل التي يعتمد عليها المدربين أثناء عملية التحضير البدني عامل المعرفة لأن عملية التدريب الرياضي عملية تربية تعليمية.
- عندما يشعر اللاعبون بالتعب يتصرف المدرب مهم بطريقة صحيحة حيث يطلب منهم القيام بالاسترجاع.
- كل المدربين يخصصون حصص إضافية في مرحلة التحضير البدني من أجل تنمية الصفات البدنية.
- المدربين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني

و منه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة:

النتيجة	الفرضيات	
تحققت	للتحضير البدني دور تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.	الفرضية الأولى
تحققت	تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية.	الفرضية الثانية
تحققت	النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم.	الفرضية الثالثة
تحققت	للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.	الفرضية العامة

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبراز الواقع الحقيقي لكرة القدم لفئة الأكاير في ولاية البويرة، خاصة فيما يخص الجانب البدني لهم، والموضوع المقترح في هذا البحث هو أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، حيث أن الإعداد البدني الجيد له دور فعال في الإنجاز الرياضي، فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها وجدنا أن الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم.

و في الأخير يمكن أن نقول للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين حيث لا بد على المدرب وضع برنامج خاص إذأر اد تحقيق نتائج إيجابية مستقبلا.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي تمثلت في أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأكبر، ونظرا للدور الهام الذي بلعبه هذا الجانب في تطوير وزيادة مستوى الأداء والمردود الجيد فإنه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين لنا: من خلال الفرضية الأولى في البحث يمكن القول أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم وذلك من خلال الاستجابة للتمارين الرياضية ذات الشدة العالية أثناء الممارسة للتحضير للمنافسات.

فيما يخص الفرضية الثانية في البحث نستطيع القول أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية، كالسرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة من أجل تحقيق مستوى جيد. أما فيما يخص الفرضية الثالثة في البحث نستطيع أن نقول النقص العرفي لدى المدربين فيما يخص التحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين فكلما كان للمدرب خلفية علمية كافية بعملية التحضير البدني ساهم ذلك في تطوير أداء اللاعبين.

إذن من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للإعداد البدني أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم، لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني من قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى، وهذا ما توصلنا إليه خلال دراستنا التي أثبتنا أنه كلما كانت عملية التحضير البدني كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي.

الخاتمة

الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم فئة الأكاير، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق خاصة قبل المنافسات، 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 و المعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم عناصر إعداد اللاعبين بحيث يعد أساسا لتطوير الجانب البدني للاعب، و يعتمد مستوى اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والأنشطة البدنية التي يمارسها، ولقد حظيت عملية التخطيط للإعداد البدني بالعناية الكاملة من قبل المدربين، بحيث يرى أن إدراج برنامج الإعداد البدني ضمن خطة الإعداد للاعب لتطوير الجانب البدني ومن هنا نطرح فكرة إدراك أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم فئة أكاير .

و من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية بالبحث و بعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية الإعداد البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم فئة أكاير فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير فكان الهدف الذي كنا نرمي إليه هو الكشف أهمية التحضير البدني و دوره في الإنجاز الرياضي قبل المنافسات للاعب كرة القدم التي من خلالها يمكن تطوير وتنمية القدرات البدنية التي تراعي خصائص ومتطلبات اللاعبين وهذا كله يتحدد بكفاءة المدرب في مجال تخصصه.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

الاقتراحات وفرضيات مستقبلية

• الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانيات المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسيع وتعمق أكثر، والتي تفتقر إليها خاصة باللغة العربية وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدرسين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني. وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر وخاصة المدربين والمسؤولين والتي تأمل أن تكون بناء تسهل عليهم العديد من المشاكل التي يجودونها خلال علمهم و من هذا نتقدم ببعض الاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى صعب
- يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في الصفات البدنية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامج التدريب في فترة الإعداد البدني.
- وضع طرق و أساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية .

الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء ما لمسناه من واقع معاش تم الخروج ببعض الاقتراحات المتمثلة في :

- ضرورة الاهتمام بتكوين متخصصين ومعرضين بدنيا.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجبي توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي وشهادات التأهيلية والخبرة المهنية.
- توفر الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية وسليمة.
- ضرورة الاهتمام بتطور الصفات البدنية يساهم في زيادة مستوى الإنجاز.

البيبيو غرافا

مراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان.. "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم".. دار الفكر العربي مصر: 1994
- 2- احمد أسحن .. " 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
- 3- أحمد عبد الخالف.. الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة.. الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991
- 4- أسامة كامل راتب .."تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)". دار الفكر العربي ط1 القاهرة : 2000.
- 5- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضة.. دار الفكر العربي : 1997.
- 6- أمر الله أحمد البساطي .. التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف بالإسكندرية ص 74.
- 7- أمين أنور الخولي.. الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف (216) .. المجلس الوطني للفنون والإدارة الكويت : 1996.
- 8- بطرس رزق الله .."التدريب في مجال التربية الرياضية " .. جامعة بغداد.. العراق : 1984م
- 9- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني.. "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد التربية البدنية والرياضية .دالي إبراهيم ..مذكرة ليسانس: جوان 1997.
- 10- بوداود عبد اليمين.. "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية" رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م
- 11- ثامر محسن.. سامي الصفار.. "أصول التدريب في كرة القدم". دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد العراق : 1988م
- 12- حارس هيووز.. "كرة القدم الخطط المهارية" .. ترجمة موفق المولى و ثامر محسن .. مطبعة العالم .. بغداد العراق : 1990م
- 13- حسن احمد الشافعي .. " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " .. منشأة المعارف بالإسكندرية .. بدون طبعة.. مصر: 1998م.
- 14- حسن السيد أبو عبده.. "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " .. ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.. الإسكندرية. مصر: 2001 م
- 15- حسن عبد الجواد.. "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم".. دار العام للملايين.. ط 4 بيروت: 1977.
- 16- حنفي محمد مختار .."الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. دار الفكر العربي .. مصر : 1988م
- 17- حنفي محمود مختار .."مدرّب كرة القدم " .. دار الفكر العربي .. مصر : 1980م
- 18- خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.

- 19- رومي جميل.. "كرة القدم" .. دار النقائض.. بيروت (لبنان) .. ط1: 1986م.
- 20- ريسان مجيد خريبط .."موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " .. الجزء الأول
جامعة بغداد : 1989م
- 21- سامي الصفار.. "كرة القدم " .. ج1.. بدون طبعة.. دار الكتب للطباعة والنشر.. جامعة الموصل العراق:
1982م
- 22- عبدا لرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
- 23- علي فهمي بيك.. "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. القاهرة: د.س.ن.
- 24- كمال درويش، محمد حسين .. "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي .. مصر : 1984م
- 25- كورت ماينل.. "التعلم الحركي " .. عبد علي نصيف.. دار الكتب للطباعة والنشر .. بغداد : 1987م
- 26- مامور بن سن آل سليمان .. كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2.. دار ابن حزم بيروت لبنان:
1998.. ص 9.
- 27- محمد حسن العلاوي .. "علم النفس الرياضي " .. دار المعارف .. بدون طبعة .. مصر: 1985م
- 28- محمد حسن علاوي .. علم التدريب الرياضي.. ط12.. دار المعارف: 1994.. ص 51.
- 29- محمد حسن علاوي.. تشريح الرياضي الوظيفي.. دار المعارف.. مصر: 1973.
- 30- محمد حسن علاوي.. علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة.. دار الفكر العربي: 2000
- 31- محمد رفعت.. "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " .. دار البحار ، بيروت.. لبنان : 1998م
- 32- محمد رفعت:"كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" .. دار البحار، بدون طبعة .. لبنان: 1998.
- 33- محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة العربية: 1995.
- 34- محمد لطفي حسين.. الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي.. ط 1 .. القاهرة مركز الكتاب للنشر :
2006.
- 35- محمود بسيوني وباسم فاضل.. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم.. دار عالم المعرفة القاهرة:
1994.
- 36- محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطيء:"تظريات وطرق التربية البدنية " .. ديوان المطبوعات
الجامعية .. الجزائر: 1983
- 37- مختار سالم .. "كرة القدم لعبة الملايين" .. مكتبة المعارف.. بدون طبعة.. بيروت: 1988.
- 38- مفتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. دار الفكر العربي .. ط2 .. القاهرة: 2001م
- 39- مفتي إبراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1، القاهرة.. دار الفكر العربي: 1999
- 40- مفتي إبراهيم.. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" .. دار الفكر العربي مصر:
1978م
- 41- مفتي إبراهيم.. "الهجوم في كرة القدم " .. دار الفكر العربي.. مصر: 1978 م.
- 42- موفق مجيد المولى .. "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" .. دار الفكر.. بدون طبعة.. لبنان : 1999م

43 - نبيل محمد ابراهيم.. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية.. ط1.. الإسكندرية دار الوفاء للطباعة والنشر: 2004.

44 - يحي كاظم النقيب.. "علم النفس الرياضة".. معهد إعداد القادة.. بدون طبعة.. السعودية: 1990.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998.
- 2- alderman : manuel psychologie du sport , edition vigot, paris, 1999.
- 3- Bellik Abde Najem:"L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.
- 4- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988
- 5- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990.
- 6- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
- 7- Jurgene wenck, manuel et entraînement, vigot, paris.1970
- 8- Matvien : psycholoïn sportive.ed- vigot France : 1997.
- 9- P. swiendend. D. gould : psychologie d sport de l'activité physique, vigot, PARIS : 1997.
- 10- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
- 11- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990 .
- 12- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991.
- 13- Theheder ,mr ,manuel de léducation sportif . edition vigot , paris 1983
- 14- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986

المواقع الالكترونية:

2- [Http://www.arabscoock.com/?p=617](http://www.arabscoock.com/?p=617)

1- WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00 :17

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي
جامعة البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
البويرة

استبيان موجه للمدرين

إلى السادة:

مدرين كرة القدم القسم الشرفي لولاية البويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في رفع مستوى الإنجاز الرياضي

عند لاعبي كرة القدم، أعدنا هذه الاستمارة راجين منكم سيدي الإجابة بكل صدق وموضوعية، وهذا قصد التوصل

إلى المعلومات أو الحول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم

معنا.

نحيطكم علما أن إجاباتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

تحت إشراف

الدكتور: مازي فاتح

من إعداد

- محاد توفيق
- عزوق حمودة

السنة الدراسية 2014/2013

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم؟

1- في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
التحضير البدني العام التحضير التقني والتكتيكي الإثنتين معا: البدني العام ، التقني و التكتيكي

2- هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
نعم لا

3- في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة؟
بصفة عالية بصفة عادية
وصف آخر اذكره؟
.....
.....

4- كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
يؤثرا كثيرا لديه تأثير نوعا ما

5- هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقتَه أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
نعم لا

المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

1- كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي هل مدة التحضير البدني المطبق في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

من أسبوع إلى 15 يوم من 16 إلى 21 يوم أكثر من 22 يوم

2- كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟

نعم لا

غير ذلك

3- ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني ؟

منخفضة متوسطة عالية

4- هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟

السرعة المرونة القوة

التحمل الرشاقة

رتبها حسب الأولوية:

5- ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟

نعم لا نوعا ما

المحور الثالث: النقص المعرفي فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم؟

1- ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟

الخبرة المعرفة

2- في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

20 بالمئة 40 بالمئة 80 بالمئة

3- عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟

تطلبهم بالتوقف تطلبهم بالاسترجاع تطلبهم بالاستمرار
شيء آخر أذكره

4- هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟

نعم لا

5- هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟.

نعم لا

أذكرها

Résumé de la recherche:

Afin d'atteindre les plus hauts niveaux de l'exploit sportif doit avoir le professionnalisme de l'entraîneur et de haute scientifique et de l'expertise dans ses numéros de champ sont physiques réussie nécessite une grande activité professionnelle par le formateur et enregistrer physique pour ce dont nous avons parlé dans notre recherche pour étudier l'importance de la préparation physique avant de la compétition et de son rôle dans l'augmentation du niveau de réussite sportive quand les joueurs de football dans l'état de Bouira, et notre objectif était de connaître l'étendue de l'impact de la préparation physique au niveau de la performance des joueurs et ce fut un problème, nous avons discuté de la façon suivante: Est-ce pour préparer physiquement avant la compétition ajouté pour augmenter le niveau de réussite sportive sur les joueurs de football, où nous avons adoptées dans la résolution de ce problème les hypothèses ont été formulées comme suit: préparer rôle physique dans l'amélioration de la performance des joueurs, note l'entraîneur pour une période d'une aide appropriée dans le développement d'attributs physiques, le manque de connaissances des formateurs affecter la performance sportive des compétitions de football et a remporté le temps et les efforts que nous avons adoptée dans notre étude sur l'approche descriptive et réponse et adaptée à la nature de notre sujet où la communauté de la recherche de 12 distributeur de coach sur 12 équipes de la section honoraire, il a été sélectionné échantillon afin de Qsidia d'atteindre des résultats positifs, nous nous sommes appuyés sur les mots clés sont en préparation, le niveau physique de la réussite sportive, les joueurs de football, et à travers cette étude nous espérons que les résultats à prendre en compte et contribuent au niveau de développement de la section sportive équipes de performance Bouira honoraire d'où il vient résultats les plus importants sont les suivants:

Pour préparer le rôle physique dans l'amélioration de la performance des joueurs au cours de la compétition de football et le manque de formation cognitive affecter la performance des joueurs.

En fin de compte, ce sont des suggestions et des hypothèses de la future :

Il est nécessaire de suivre les méthodes scientifiques de préparation physique à la nécessité de prêter attention à la composition de spécialistes et de professionnels et les serveurs de processus physiques.