



جامعة مُحَمَّد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني نخبوي.

مذكرة بعنوان:

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

صنف أكابر - ذكور -

دراسة ميدانية لفرق الثالث هواة وسط - شرق ولاية جيجل.

*تحت إشراف الأستاذ:

- سي طاهر حسن.

* من إعداد الطلبة:

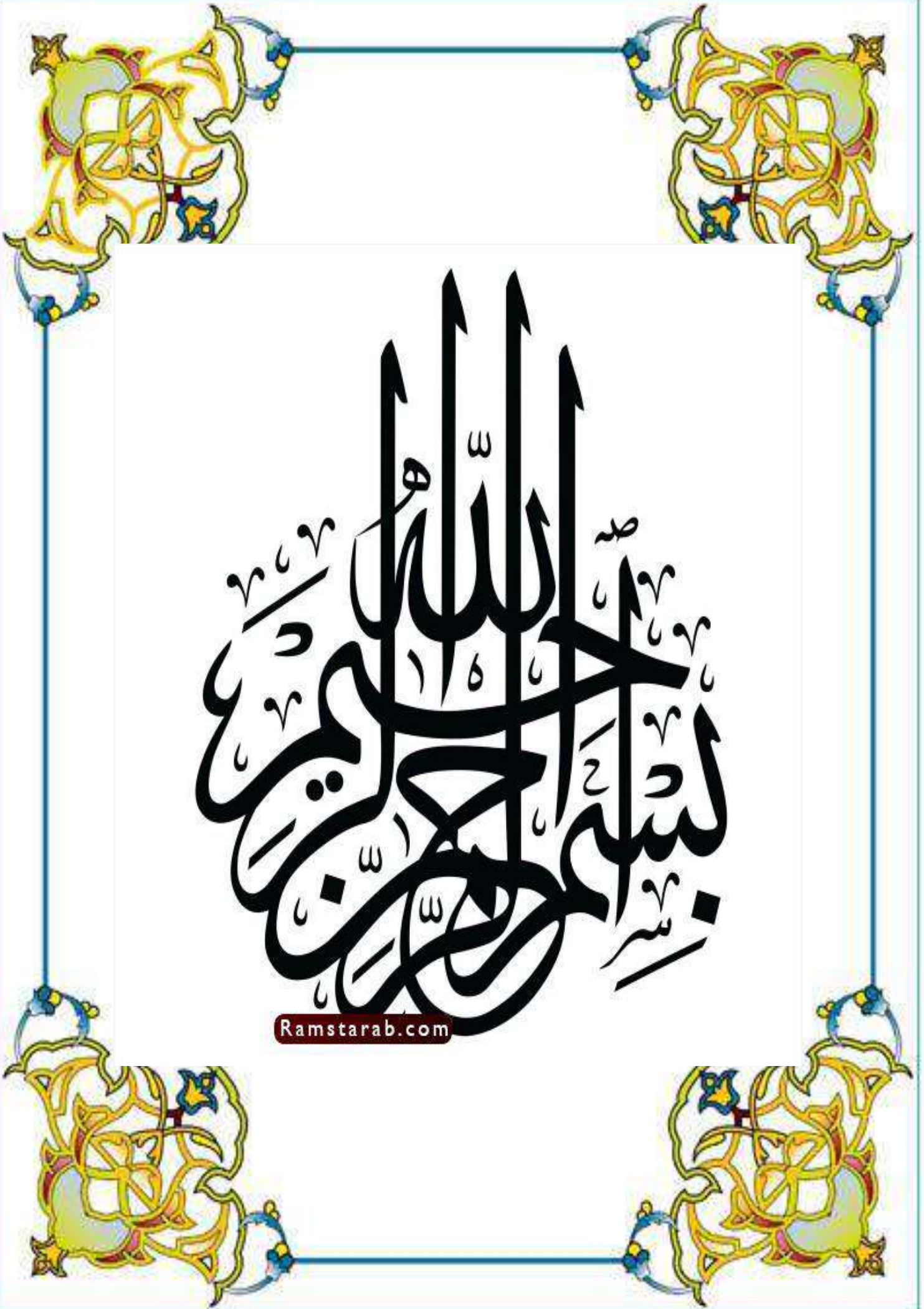
- صوكو عبد الرؤوف.

- كرويل عصام.

السنة الجامعية: 2021/2020

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Ramstarab.com



شكر و عرفان

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت
علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا
ترضاه"

* الحمد لله الذي وفقني إلى إتمام هذا العمل
فما كان لشيء أن نكون في هذا المقام إلا أن
نتقدم بالشكر والتقدير إلى الاستاذ المشرف "
سي طاهر حسن"، على ما قدمه لنا من
مساعدة، ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر والعرفان
إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في
إنجاز هذا العمل.

اهداء

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير أبي العزيز

إلى رمز الحب و بلسم الشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض

إلى من غمرتني بالحنان أمي حبيبتي

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة النفوس البرينة إلى ريحان حياتي

أخي و أختي

إلى أصدقاء الروح

إلى كل من هو في القلب و لم يذكره قلّمي إليهم جميعا أهدي

ثمرة جهدي.

رؤوف

اهداء

إلى من أنار دربي و ساندني في حياتي

إلى من مهد لي طريق العلم

إلى قدوتي أبي العزيز

إلى امي الحبيبة رغم فراقك عني الا انك بداخلي لن انسى دعمك

لي في كل خطوة في حياتي

اللهم اجعلها في الفردوس الأعلى

إلى أعز الناس على قلبي إخوتي و أخواتي صانها الله

إلى أصدقائي الأعراء

إلى كل من هم في القلب و لم يذكرهم قلبي إليهم جميعا أهدي
ثمرة جهدي.

عصام



فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
أ	بسملة
ب	شكر وعرهان
ت-ث	الإهداء
/	محتويات الدراسة
/	قائمة الجداول
/	قائمة الأشكال
/	قائمة الملاحق
1	مقدمة
/	الفصل التمهيدي: مدخل عام للدراسة
3	1- الإشكالية.
5	2- الفرضيات
5	3- أسباب اختيار الموضوع.
5	4- أهداف الدراسة.
5	5- أهمية الدراسة.
6	6- مفاهيم الدراسة.
8	7- الدراسات السابقة.
11	8- تعقيب على الدراسات السابقة.
/	الفصل الأول: التحضير البدني
15	تمهيد
16	1- مفهوم التحضير البدني.
17	2- مدة التحضير البدني.
17	3- أنواع التحضير البدني.
18	3-1- مرحلة الإعداد العام.
19	3-2- مرحلة الإعداد الخاص.

19	3-3- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
21	خلاصة
/	الفصل الثاني: كرة القدم
23	تمهيد
24	1- ماهية كرة القدم.
24	2- ألعاب كرة القدم المختلفة.
24	2-1- كرة القدم الأمريكية.
24	2-2- كرة القدم الأسترالية.
24	2-3- كرة القدم الكندية.
25	3- طرق اللعب في كرة القدم.
26	4- أهمية طرق اللعب.
26	5- نماذج من طرق اللعب.
25	5-1- الطريقة الإنجليزية .
25	5-2- الطريقة الاسكتلندية.
25	5-3- الطريقة الهرمية.
25	5-4- طريقة الظهير الثالث الدفاعية.
25	5-5- طريقة المثلثات النمساوية.
25	5-6- طرق قلب الهجوم المتأخرة المجربة.
25	5-7- الطريقة البرازيلية.
25	5-8- الطريقة الدفاعية الإيطالية.
26	5-9- طريقة (4-3-3).
26	5-10- الطريقة الشاملة.
27	6- ملامح كرة القدم الحديثة.
27	7- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب.

27	7-1- متطلبات لاعبي الدفاع
27	7-2- متطلبات لاعبي الهجوم
27	7-3- متطلبات لاعبي الوسط
28	7-4- متطلبات مدافعي الجناح
28	8- صفات لاعب كرة القدم.
29	8-1- الصفات البدنية
29	8-1-1- الأداء البدني كعامل أساسي في كرة القدم.
29	8-1-1-1- اللياقة البدنية للاعب كرة القدم
31	8-1-1-2- تحليل نشاط كرة القدم من الناحية البدنية
35	8-2- الصفات الفيزيولوجية
37	8-3- الصفات النفسية
37	8-3-1- التركيز
37	8-3-2- الانتباه
37	8-3-3- التصور العقلي
37	8-3-4- الثقة بالنفس
37	8-4- الصفات المورفولوجية
39	خلاصة
/	الفصل الثالث: الأداء
41	تمهيد
42	1- الأداء البدني.
42	1-1- اللياقة البدنية.
42	1-1-1- أهمية اللياقة البدنية.
43	1-1-2- مكونات اللياقة البدنية.
43	1-2- القوة العضلية
43	1-2-1- مفهوم القوة العضلية
43	1-2-2- تعريف القوة العضلية

44	1-2-3- أنواع القوة العضلية
44	1-3- السرعة
44	1-3-1- تعريف السرعة
45	1-2-3- أنواع السرعة
45	1-4- التحمل
45	1-4-1- تعريف التحمل
46	1-2-4- أهمية التحمل
46	1-3-4- أنواع التحمل
46	1-3-4-1- وفقا للمتطلبات التدريبية
46	1-2-3-4-1- وفقا للمتطلبات الزمنية
46	1-3-3-4-1- وفقا لنظام الإنتاج
47	1-5- المرونة
48	1-5-1- أهمية المرونة
48	1-2-5-1- تقسيمات المرونة
48	1-2-5-1- من حيث الشمولية والخصوصية
48	1-2-5-1- من حيث طبيعة العمل
48	1-3-2-5-1- من حيث الثبات والحركة
49	1-6- الرشاقة
49	1-6-1- أنواع الرشاقة
50	1-2-6-1- أهمية الرشاقة
50	2- الأداء المهاري
50	1-2- مفهوم المهارة
51	2-2- الفرق بين القدرة والمهارة
51	2-3- خصائص المهارة الحركية
51	1-3-2- المهارة قابلة للتعلم
51	2-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية

51	2-3-3- ثبات النتائج
51	2-3-4-اقتصادية وفعالية الجهد
51	2-3-5- قابلية لتحليل متطلبات استخدامها
51	2-4-أنواع المهارات
52	2-5-أنواع المهارات الحركية
52	2-5-1- المهارات الحركية الكبيرة
52	2-5-2- المهارات الحركية
52	2-6- مفهوم المهارة في كرة القدم
53	2-7- أهمية المهارة في كرة القدم
53	2-8- المهارات الأساسية في كرة القدم.
53	2-9- أهم مميزات المهارات الأساسية
56	2-10- تصنيف المهارات الأساسية لكرة القدم
57	خلاصة
/	الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية
60	1- الدراسة الاستطلاعية
60	2- مجالات الدراسة
60	2-1- المجال الزمني
61	2-2-المجال المكاني
62	3- متغيرات الدراسة
62	3-1- المتغير المستقل
62	3-2- المتغير التابع
62	4- أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات
62	5- منهج الدراسة
63	6- أدوات الدراسة
63	7- مجتمع الدراسة

	8- عينة الدراسة
/	الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الفرضيات
66	1- عرض وتحليل النتائج
66	1-1- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية
69	1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني
78	1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
88	2- مناقشة النتائج
88	2-1- التحقق من الفرضيات
89	2-2- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى
89	2-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية
90	التوصيات والاقتراحات.
92	الخاتمة
94	قائمة المراجع
/	ملاحق
/	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
63	الفرق التي تنشط على مستوى القسم الثالث وسط شرق	01
64	توزيع أفراد العينة	02
66	توزيع أفراد العينة حسب السن	03
67	توزيع العينة حسب المستوى التعليمي	04
68	توزيع أفراد العينة حسب الخبرة	05
68	توزيع أفراد العينة حسب مراكز اللعب	06
69	يوضح اهتمام المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية	07
70	يوضح عدد الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الأسبوع	08
72	يوضح ما إذا كان الغياب عن الحصص التدريبية يظهر عليك التعب على اللاعبين أثناء المنافسة	09
73	يوضح ما إذا كان الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف	10
74	يوضح ما إذا كان الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته الدنية الجيدة	11
75	يوضح ما إذا كانت الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة	12
77	يوضح ما إذا كان الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية	13
78	يوضح ما إذا كان المدرب يعتمد على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية	14
79	يوضح المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة	15
81	يوضح ما إذا كان لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية	16
82	يوضح ما إذا كان عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة، أو بدونها مرتبط لافتقاره للياقة البدنية	17

قائمة الجداول

83	يوضح ما إذا كان لإتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل.	18
84	يوضح إذا كان المدرب يخصص حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية	19
85	يوضح إذا كان التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية	20
87	يوضح إذا كان التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة بشكل كبير	21

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
66	دوائر نسبية لتوزيع أفراد العينة حسب السن	01
67	دوائر نسبية لتوزيع العينة حسب المستوى التعليمي	02
68	دوائر نسبية لتوزيع أفراد العينة حسب مدة سنوات الخبرة	03
69	دوائر نسبية لتوزيع العينة حسب مراكز اللعب	04
70	اهتمام المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية	05
71	نسب الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الاسبوع	06
72	نسب الغيابات عن الحصص التدريبية وظهور التعب عليهم أثناء المنافسة	07
74	نسب ما إذا كان الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف	08
75	نسب مئوية تبين ما إذا كان الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة	09
76	نسب مئوية تبين ما إذا كانت الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة	10
77	نسب مئوية تبين ما إذا كان الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية	11
79	نسب مئوية تبين ما إذا كان المدرب يعتمد على تطبيق حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية	12
80	نسب مئوية تبين المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة	13
81	نسب مئوية تبين ما إذا كان لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء مهارات الحركية	14
83	نسب مئوية تبين ما إذا كان عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة او بدونها مرتبط لافتقاره للياقة البدنية	15
84	نسب مئوية تبين إذا كان إتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل	16

قائمة الأشكال

85	نسب مئوية تبين إذا كان المدرب يخصص حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية	17
86	نسب مئوية تبين إذا كان التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية	18
88	نسب مئوية تبين إذا كان التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة بشكل كبير	19

قائمة الملحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	قائمة الأستاذة المحكمين
02	شعار نوادي محل الدراسة
03	الاستمارة
04	ختم نادي JSD
05	ختم نادي CRVMJ

مقدمة

مقدمة:

تعد كرة القدم من إحدى أشهر وأهم الألعاب الرياضية التي توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة مهمة ومتطورة في فنيات وطرق اللعب، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، والانسجام والتنظيم بين أفراد الفريق، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الجماهير، وتستحوذ على قدر كبير من المتابعة.

كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها معظم شعوب العالم فقد حظيت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة، وهذا ما يجعل التفكير خاصة لدى المدربين في إيجاد المعايير التي تعمل على الربط بين الأداء المهاري والتحصير البدني من أجل الوصول غلى المستويات العليا.

ويعتبر اللعب وفق الخصائص البدنية والمهارية له أهمية كبيرة في كرة القدم، إذ يرى بسطويسي (1999) أن الخصائص البدنية الأساسية (القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) هي القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة ومهارات كرة القدم بصفة خاصة على ما يتمتع به اللاعب من تلك الخصائص ذات العلاقة بالمهارة، ويشير " ناصر " (2006) أن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف 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 أو يقوم بالتحريك بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسب، وبدورها هذه الدراسة تسلط الضوء على لاعبي كرة القدم لولاية جيجل- صنف أكابر- لقسم الثالث هواة وسط – شرق.

وتم تقسيم هذا البحث إلى فصل تمهيدي وفصل يتضمن ثلاثة فصول، ففي الفصل الثاني تناولنا التحصير البدني في كرة القدم، أما الفصل الثالث فتطرق فيه الباحث إلى كرة القدم وفي الفصل الرابع تطرق الباحث إلى الأداء.

أما الجزء التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين، الفصل الخامس منهجية الدراسة وإجراءاته الميدانية والدراسة الاستطلاعية والمنهج والمجتمع البحث وعينة البحث ووصف الأدوات والوسائل الإحصائية المستعملة، أما في الفصل السادس من الجزء التطبيقي فتطرق الباحث إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفصل.

الفصل التمهيدي : الإطار العام
للدراسة

1- الإشكالية:

كرة القدم على غرار الرياضات الأخرى عرفت منذ ظهورها تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر، حيث أنها تحتاج على مجموعة من الإعدادات سواء البدنية أو الخططية أو المهارية أو الذهنية للوصول إلى أفضل مردود يستطيع أن يقدمه أي لاعب فهذه الإعدادات أضحت أحد الأولويات للطاغم الفني والذي يجب أن تتوفر من خلالها مجموعة من الوسائل والتجهيزات والأساليب العلمية لتحضيرها وصولاً إلى استعداد اللاعب في حد ذاته.

فبعد هذا التطور الرهيب في اللعبة، وخاصة من ناحية الإعداد لها، وإعداد برامج طويلة المدى ومتوسطة المدى وقصيرة المدى ومن أجل حصد الألقاب أصبح لا بد على كل مدرب أن يقوم بإعداد الفريق من جميع النواحي البدنية والفنية، التكتيكية وغيرها.

ويعتبر التحضير البدني في كرة القدم قاعدة أساسية في العملية التدريبية، لأنه يساهم بصورة مباشرة في نجاح الرياضي والفريق بصفة عامة ولهذا نجده أول مرحلة في البرامج التدريبية لدى المدربين ويأخذ وقت معتبر ومدروس، من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية¹، كما يعتبر التحضير البدني الجيد للاعبين الطريقة المثلى للظفر بالألقاب والبطولات، كما أكدته الدراسات السابقة حيث توصلت إحدى الدراسات أن التحضير البدني هو القاعدة الأساسية لكل الفرق الرياضية وأن الفريق الذي يفوز بالبطولات هو الفريق المحضر جيداً، ويعتبر هو الفرق بين الفرق المتنافسة بعد هذا التطور العلمي، ومن خلال التحضير الذي يشترط فيه أن يكون مبني على أسس علمية ومن طرف مختص، ومعد للبرامج التحضير بناء على قياسات واختيارات قبلية والتي تمكننا من معرفة مستوى اللياقة البدنية والعمل من أجل تحسينها وتطويرها، وكذلك تطوير الجانب الفيزيولوجي، وأنظمة الطاقة حسب متطلبات المباريات والأحمال التي

¹ كمال درويش، محمد حسين: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 26.

سوف يواجهها اللاعب خلال موسمته الرياضي، ولهذا نرى المدربين يركزون على هذا الجزء من أجل إنجاح خططهم التكتيكية، وإكمال الموسم الرياضي بقدرات بدنية مرتفعة ومستويات عالية، فهو محدد مستوى كل فريق أو لاعب.

إن القدرات البدنية العالية للرياضي غير كافية ليكون لاعب كرة القدم، فهذه اللعبة لها قواعد خاصة تفرق بين اللاعبين، والممارسين سواء داخل اللعبة في حد ذاتها أو مقارنة بالرياضات الأخرى، فالمهارات الخاصة التي نميز بها بين لاعب ماهر في اللعبة ولاعب عادي غالباً ما تكون هي المحدد الرئيسي في اختيار التشكيلة المثالية للفريق.

إن الأداء المهاري والبدني للاعب يحسن من الأداء العام للفريق، وأن نجاح أي فريق يتفوق على مدى إتقان وإجادة أفراد هذا الفريق للمهارات الأساسية والحركية للعبة وهذه المهارات نجدها بالفطرة أكثرها مما هي مكتسبة، فبالنسبة للاعبين نقوم بانتقاء المواهب ونقوم بصقلها وتطوير مهاراتها والتحكم فيها، فعند إتقانك للمهارات كرة القدم بشكل جيد أثناء المنافسة تحقق نتائج أفضل.

ونظراً لأهمية عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم وارتباطها بالأداء الرياضي، فهي تسهم إسهاماً فعالاً في نجاح وتحسين مستوى الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية.

ومن خلال كل ما سبق تواجهنا مشكلة سوف نحاول جاهدين الإحاطة بها وتمت صياغة هذه

المشكلة على النحو التالي:

- هل للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟.

* التساؤلات الجزئية:

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر؟.

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير أداء المهارات الحركية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة صنف

أكابر؟.

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية الرئيسية:

- للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

- يساهم التحضير البدني في تطوير أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

3- أسباب اختيار الموضوع:

1-3- أسباب ذاتية:

- الرغبة المتخفية في إنجاز الموضوع.

- محاولة التعرف على مدى فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2-3- أسباب موضوعية:

- أهمية الموضوع في مجال الرياضة.

- إثراء مجال البحث العلمي وتدعيم المكتبة بالمراجع.

- إمكانية تناول موضوع الدراسة من الناحية النظرية والتطبيقية.

4- أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كان التحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

- معرفة ما إذا كان التحضير البدني دور في تطوير أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر.

5- أهمية الدراسة:

- تستمر هذه الدراسة الخاصة " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر " من حيث طبيعة الموضوع نفسه، حيث أنه مرتبط بلعبة شعبية ورياضة يمارسها عدد كبير وتجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة ومن جهة أخرى يمكن أن تتجلى هذه الأهمية فيما يلي:
- معرفة الدور الكبير للتحضير البدني في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين.
 - إثراء الرصيد المعرفي، حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي وخاصة التدريب البدني والذهني.
 - لفت الانتباه إلى الاهتمام بشكل أكبر إلى الجانب البدني.
 - التعرف على التحضير البدني وفعالته على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
 - الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
 - توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للتحضير البدني وعلاقته بالأداء وتأثيره على لاعبي كرة القدم.
 - الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم من ممارستها ومؤطريها.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- التحضير البدني:

- 6-1-1- لغة: أي فن الأداء الحركي (التكتيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز.
- 6-1-2- اصطلاحاً: يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الاعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الحيوية والوظيفية وتكامل أداءها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة¹.

¹ أمر الله أحمد الباسطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص21.

6-1-3 التعريف الإجرائي: عملية تطبيقية لرفع حالة تدريبية للاعب باكتساب اللياقة البدنية وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضهما ببعض، وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي، وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد الرياضي.

6-2-الأداء: يعرف عصام عبد الخالق "1992" الأداء بصفة عامة حيث يذكر: هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد للأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً¹.

6-3- كرة القدم:

6-3-1- لغة: هي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم بما يسمى عندهم "الرقبي" أو كرة القدم الأمريكية².

6-3-2- اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة " هدف" وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط³.

6-3-3- إجرائي: هي نشاط جماعي يمارس عن طريق كرة جلدية بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا على أرضية مستطيلة الشكل يقوم كل فريق بالدفاع في مرماه ومحاولة التسجيل في مرمى الخصم في إطار ما يسمح به قانون اللعبة.

¹ عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1992، ص168.

² رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت، 1986، ص05.

³ مأمور بن حسن آل سليمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص09.

4-6- المنافسة:

4-6-1- لغة: يعرفها قاموس " الكامل " أنها بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل مركز واحد أو دافع واحدة¹.

4-6-2- اصطلاحاً: المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز، بمعنى على الرياضي الذي يبذل جهداً بدنياً أو نفسياً هاما.

4-6-3- إجرائياً: المنافسة هي شكل منظم لمواجهة نشاط طبقاً لقواعد محددة مسبقاً، وتزيد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز.

4-6-5- أكابر:

4-6-5-1- اصطلاحاً: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر، حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية².

4-6-5-2- إجرائياً: هي عبارة عن فئة عمرية تستعمل في المجال الرياضي، آخر فئة من الفئات العمرية.

7- الدراسات السابقة:

7-1- الدراسات المحلية:

➤ الدراسة الأولى:

للدراسة " بوتفنوشات " محمد الشريف: التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة

القدم لولاية جيجل - صنف أكابر - مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

- جيجل - 2019/2018.

¹ قاموس كامل، 2000، ص98.

² أمر الله الساطر: " أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص21.

وجاءت أهم التساؤلات كما يلي:

- * هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بدون لمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم؟.
- * هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بلمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم؟.
- * هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية لدى حارس المرمى في كرة القدم؟.

- وارتكزت الدراسة على الفرضيات التالية:

- * توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بدون لمس كرة القدم لدى لاعبي كرة القدم.
- * توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية بلمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم.
- * توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الأساسية لدى حارس المرمى في كرة القدم.

وقد اجريت هذه الدراسة بجيجل، واعتمد الباحث في ذلك على المنهج الوصفي، أما عينة الدراسة

فاشتملت على 36 مدرباً ينشطون على رأس الأندية، وكان اختيار العينة بشكل قصدي غير عشوائي.

واستعان الباحث للتحقق من فرضياته باستخدام استبيان موجه للمدربين.

وأشارت أهم النتائج إلى أنه فعلاً توجد علاقة للتحضير البدني على الأداء المهاري لدى لاعبي

كرة القدم، حيث أن المدربين يركزون على التحضير البدني الجيد لما له من دور وتأثير مباشر على

الأداء المهاري للفريق دون إهمال الأداء الرياضي.

➤ الدراسة الثانية:

للدراسة سماتي رفيق: " فاعلية التحضير البدني في رفع مستوى أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة

المنافسة " صنف أكابر"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي، باتنة، 2018/2017.

وجاءت أهم التساؤلات كما يلي:

- * هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة للاعب كرة القدم؟.
- * هل يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة للاعب كرة القدم؟.

* هل يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة للاعب كرة القدم؟.

وارتكزت الدراسة على الفرضيات التالية:

* التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

* التحضير البدني يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

* التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعبين للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة.

وقد أجريت هذه الدراسة على مدربي أندية القسم الجهوي لرابطة باتنة، واعتمد الباحث في ذلك

على المنهج الوصفي، أما عينة الدراسة فتمثلت في 16 مدرباً وكان الاختيار قصدياً غير عشوائياً.

واستعان الباحث للتحقق من فرضياته باستخدام الاستبيان موجه للمدربين.

وأشارت أهم النتائج إلى أن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء

المنافسة الرياضية، حيث بزيادة فاعلية التحضير البدني دور في الاستجابة السريعة للخطة الهجومية،

والتحضير البدني الجيد يساعد في بناء خطة اللعب.

➤ الدراسة الثالثة:

﴿ دراسة بلة المسعود: " فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي

كرة القدم

- صنف أكابر - ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2014/2015.

وجاءت أهم التساؤلات كما يلي:

* هل يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة

الرياضية؟.

* هل يساعد التحضير البدني للاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟.

* هل للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟.

وارتكزت الدراسة على الفرضيات التالية:

* يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية.

* يساعد التحضير البدني في تنفيذ لاعب كرة القدم أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.

* للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

وقد أجريت هذه الدراسة على مدربي أندية الجهوي الأول لولاية المسيلة واعتمد الباحث في ذلك على المنهج الوصفي، أما عينة الدراسة فاشتملت على 9 مدربين تم اختيارهم بالطريقة البسيطة ممثلة في مجتمع الدراسة وكان اختيارها بطريقة قصدية غير احتمالية.

واستعان الباحث للتحقق من فرضياته باستخدام الاستبيان موجه للمدربين.

وأشارت أهم النتائج المتوصل إليها أن التحضير البدني الجيد يعكس بالإيجاب على مردود

اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية، استقرار الفريق يساعد على الرفع من مستوى اللاعبين البدني.

8- التعقيب على الدراسات السابقة:

ما يلاحظ من دراساتنا المعروضة هو غياب الدراسات العربية والأجنبية وذلك في حدود اطلعنا، لدى

تم الاعتماد على هو متوفر من دراسات كحلية ومما لاحظناه في عرضنا للدراسات ما يلي:

✓ من حيث الهدف: اتضح أن تلك الدراسات حاولت التعرف على مدى فعالية التحضير البدني

على أداء لاعبي كرة القدم ومن هنا حاولنا دراسة " أكتب عنوان الدراسة".

✓ من حيث المنهج: حيث اتفقت الدراسات المعروضة على استخدام المنهج الوصفي وذلك للإجابة

على الإشكال المطروح.

- ✓ من حيث العينة: لم تختلف الدراسات في اختيار العينة المناسبة لها والتي تتفق مع طبيعتها وأهدافها والمتمثلة في العينة الغير احتمالية قصدية.
- ✓ من حيث أدوات جمع البيانات: اشتركت الدراسات في طريقة جمع البيانات الرئيسية والمتمثلة في الاستبيان.
- ✓ من حيث النتائج: اتفقت الدراسات على أن التحضير البدني له فعالية في أداء لاعبي كرة القدم.

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني

تمهيد:

ظهر التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقا لتطور المجتمعات البشرية.

لقد دأب الإنسان حتى عصرنا هذا الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، إلا هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

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

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

1- مفهوم 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.

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 بدنياً ووظيفياً مما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية، وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها¹.

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية 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 للاعب كرة القدم.

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباريات بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي للاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة².

¹ "مفتي إبراهيم"، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص340.

² "أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان"، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص340.

2- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني حسب MATUIV أهم فترة من فترات المنهج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة زمنية معينة.¹

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية لتثبيت صفاتها الإدارية.²

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 ماهي 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 الخططية، والصفات الإدارية 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.³

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 الإيجابية.

¹ " أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان"، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994 م، ص367.

² " حنفي محمود مختار"، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980 م، ص45.

³ " حارس هيوز"، كرة القدم الخططية المهارية، ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990 م، ص60.

ومن أهم الأهداف العامة لهذه الفئة التي تحاول تحقيقها، وهي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، وبالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإدارية والخلقية لدى اللاعبين.

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

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.

- مرحلة الإعداد العام.

- مرحلة الإعداد للمباريات¹.

3-1- مرحلة الإعداد العام:

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

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

¹ " أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان"، المرجع السابق، ص312.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب¹.

3-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 إلى 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 واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و إتقان الجوانب مهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

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

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

بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة على 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 وبمعاملات ثابتة إضافة إلى

¹ " أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، المرجع السابق، ص333.

انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني 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 انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي.

- توزيع الجهود على عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نموا طبيعيا متوازنا.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ

أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها

بمرور الزم الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص¹.

¹ " أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، المرجع السابق، ص343.

خلاصة:

يعتبر التحضير البدني بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا وينقسم التحضير البدني بدوره إلى التحضير البدني العام والخاص، ويهدف لتطوير القدرات البدنية وأهم المتغيرات المؤثر فيها يجب الاطلاع على طرق والوسائل اللازمة من أجل تنميتها وتطويرها.

وأیضا الاطلاع والاستخدام المباشر لها ومعرفة متى تستعمل هذه الطرق، كيفية استخدام الأحمال التدريبية وطرق استرجاع، وهذا دائما حسب الأهداف المسطرة وحسب البرنامج التدريبي المسطر، وكذا تحضير اللاعب نفسيا ونظريا، وهذا ضمان للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسة.

الفصل الثاني: كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذا بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي أصبحت رياضة يغلب عليها طابع علمي يتسم بالتنظيم ودراسات معمقة سواء النظرية أو الميدانية، فأصبحت تكتسي حلة تكنولوجية جديدة من خلال برامج الفيديو في تحليل المباريات، والتي تساهم في الخروج بتحليل للأداء الرياضي سواء البدني، الفيسيولوجي، النفسي، أو المورفولوجي.

كما تعددت طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، بالإضافة إلى وجود متطلبات خاصة بالرياضة تساهم في الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات.

1- ماهية كرة القدم:

كرة القدم لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين يضم كل منهما 118 لاعبا على الأكثر، 7 لاعبين على الأقل ويجب على كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على شبابه نظيفة والفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يفوز بالمباراة، وتتضمن هذه الرياضة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار "International Boar"، وبمرور الوقت وتطور اللعبة عدلت العديد من القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم (FIFA).

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل بطول يتراوح ما بين 90-120 م عرضه يقدر ما بين 45-90 م، أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون الملعب يقدر ما بين 100-110 م وعرضه بين 65-75 م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد محيطها من 68 إلى 72 سم، ويوزن من 410 إلى 450 غ، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شورت، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة، ويدوم وقت اللعب مدة 90 دقيقة إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة.

يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوروبي والأمريكي، فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب بالتركيز على مستواه الفني بالدرجة الأولى، وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل، ويكمن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الاستراتيجية الموضوعية.

كرة القدم هي رياضة فردية تتطلب جميع الإمكانيات البدنية، التقنية، التكتيكية والعقلية فالأحمال في مباراة خاصة العدو الذي يختلف بالكرة ويدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص.

2- ألعاب كرة القدم المختلفة:

بالإضافة إلى كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة المنفوخة وتحمل اسم كرة القدم، وتمارس في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وأستراليا وإيرلندا وهي:

2-1- كرة القدم الأمريكية:

لعبة عنيفة جدا ظهرت في هارفارد سنة 1872 م، وهي مشتقة من لعبة "الريكبي" التقليدية وتسمى (فوت بول) بينما الكرة المعروفة "بسوكر" يتألف الفريق من أحد عشرة لاعبا يضعون الخوذ الراقية على رؤوسهم ويرتدون ملابس خاصة.

2-2- كرة القدم الأسترالية:

اعتبرت هذه اللعبة قانونية سنة 1868 م الملعب بيضوي الشكل، الكرة شبيهة بكرة "الريكبي" يتألف الفريق من 18 لاعبا واحتياطين يحتل 15 لاعبا في الملعب أماكن محددة كل واحد قبالة خصم له أما الثلاثة الآخرون فيمثلون عناصر متحركة وعندما تتدخل الكرة مركز الهدف تسجل نقطة، وإذا تمكن الفريق المهاجم في إدخال الكرة بين العارضتين بدون عارضة مستقيمة يسجل هدف (6 نقاط).

2-3- كرة القدم الكندية:

تشبه بشكل عام كرة القدم الأمريكية وولها نفس المصطلحات مع وجود اختلاف بسيط في بعض قواعدها ويلعب كل فريق 12 لاعبا عوضا عن 11 لاعبا¹.

3- طرق اللعب في كرة القدم:

"في لعبة كرة القدم عليك أن تعرف كل شيء لا الكرة فقط" نيلسون رودريغور²، يوصف التشكيل (النظام) بالكيفية التي يزرع فيها اللاعبون فرادى ومجاميع داخل الساحة وهي تتضمن التشكيلة الأولى ودليل لكيفية تطبيق الواجبات الأولية في اللعب الهجومي والدفاعي، من الممكن استخدام مختلف التشكيلات طبقا لرغبة الفريق في اللعب هجوما أكثر ودفاعا أكثر، وتوضح التشكيلة في الوقت الحاضر عدد اللاعبين في كل ثلث من أثلث الساحة (من دون حارس مرمى)، حيث يمكن القول بأن التشكيل (2-4-4) يتضمن 4 مدافعين في الثلث الدفاعي و4 في وسط الثلث الوسطى وفي 2 مهاجمين في الثلث الهجومي كما يمكن أن توصف بخمسة أرقام (4-1-2-1-2)، ولم يظهر الترقيم حتى ظهور التشكيل

¹ "مشهورين حسن آل سلمان"، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار حازم للطباعة النشر، لبنان، ط2، 1998م، ص11-12-13-14.

² " أليس بيلوس: ترجمة: عبلة عودة، كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبوظبي: هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م، ص241.

(4-2-4) في الخمسينات¹.

4- أهمية طرق اللعب:

تكن أهمية وجود طريقة للعب الفريق في أن يعتاد كل لاعب بطريقة منظمة أثناء التدريب وينعكس هذا التعود المنظم في التدريب على قدرة اللاعب على تنفيذ الواجبات الملقاة عليه أثناء المباراة بدقة وكفاءة عالية، فاللعب بطريقة يجعل اللاعب ينظم لعبه في حيز الملعب أو المنطقة التي يلعب فيها بحيث يستفيد فريقه من لعبه أو تحركه، فاللعب في منطقة محددة له يجعله قادرا على إدراك موقعه من اللعب بسرعة مما يساعده على التصرف السليم هجوما ودفاعا².

5- نماذج من طرق اللعب:

1-5- الطريقة الإنجليزية سنة 1863: وهي تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل (1-1-9) حارس يقف أمامه مدافع وتسعة لاعبين في خط الهجوم.

2-5- الطريقة الاسكتلندية سنة 1872 م: وتنظم على النحو التالي: الشكل (1-2-2-6) حارس مرمى، اثنان دفاع، اثنان خط الوسط، وستة مهاجمين.

3-5- الطريقة الهرمية: ظهرت ففي إنجلترا سنة 1890 م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسي في ارض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس مرمى، وقاعدته خط الهجوم (1-2-3-5) حرس مرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط وخمسة مهاجمين.

4-5- طريقة الظهير الثالث الدفاعية: ظهرت في إنجلترا عام 1825 م وهي طريقة دفاعية.

5-5- طريقة المثلثات النمساوية: وهي خطة هجومية هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية.

6-5- طرق قلب الهجوم المتأخرة المجربة: (MM): وهي طريقة دفاعية، رجل لرجل Montoman وقد ظهرت سنة 1952 م .

7-5- الطريقة البرازيلية: (4-2-4) وهي طريقة دفاعية وهجومية في نفس الوقت ولقد استطاع البرازيليون إحراز كأس العالم عام 1958 م في ستوكهولم عاصمة السويد بهذه الطريقة.

8-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية: وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هليكوهيريرا)

¹ محمد مجيد المولى، المدرب العمل التكتيكي لكرة القدم، دار الينابيع، ط1، 2009م، ص55.

² حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، دون سنة، ص270.

بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

5-9- طريقة (4-3-3): وهي طريقة دفاعية هجومية تعتمد على تحرك اللاعب وخاصة خط الوسط.

5-10- الطريقة الشاملة: وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين

في الهجوم وفي الدفاع¹.

6- ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول: " إن الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر إلى التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية، إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح².

7- متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

7-1- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

¹ " حسن أحمد الشافعي"، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص22-23.

² " ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى"، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999، ص253.

- يعود لاعب الوسط لغلط منطقة اللعب المباشرة الخطرة¹.

7-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.

- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلاً أمام وخلف المدافعين.

- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

✓ مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

✓ خلق مساحة فارغة في الجناح.

✓ فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.

✓ المشاركة في إنهاء الهجوم لأكثر عدد ممكن من اللاعبين².

7-3- متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في

المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقة وصل بين

الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً، بالإضافة إلى

كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب

المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي

يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو

تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسئولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعبي الوسط كالتالي:

✓ تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر؛

✓ تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية؛

✓ القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع؛

✓ التهديد والهجوم المباشر؛

¹ " حنفي محمود مختار"، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م، ص32.

² " ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى"، المرجع السابق، ص179.

✓ تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم)؛

✓ المراقبة القوية للاعب الخصم¹.

7-4- متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وتحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط، وتعتب منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

* الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

* قلة المدافعين في المناطق الجانبية.

* صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم ذلك خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي التغطية².

8- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم على صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي: الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً واستعدادات نفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب المباراة، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة³.

¹ "حنفي محمود"، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 37-40.

² "حنفي محمود"، نفس المرجع، ص 40-47.

³ "موفق مجيد المولى"، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 62.

8-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ومهما كان الاعتقاد بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لنتحقق من أن معايير الاختبار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام و تام¹.

8-1-1- الأداء البدني كعامل أساسي في كرة القدم:

8-1-1-1- اللياقة البدنية للاعب كرة القدم:

تعرف اللياقة البدنية على أنها " مقدرة يتسع لها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بفعالية وكفاءة".

من التعريف السابق يتضح لنا أن اللياقة البدنية ترتبط بمقدرة الأشخاص على القيام بالأعمال والحياة حياة فعالة بما يمكن من الاستمتاع بوقت الفراغ المتاح ويتضح أيضا من التعريف السابق العلاقة المباشرة للياقة الشخص وبين تمتعه بالصحة ومقدرة جسمه على مقاومة الأمراض ونقص الحركة HYPOK inti Disea ses ، والوفاء بالأعمال والمجهودات الطارئة على حياته.

يتضح أيضا من التعريف أن اللياقة البدنية لم يتعرض لكل من المكونات الاجتماعية والانفعالية والذهنية والمعنوية للشخص، على اعتباره أن تلك المكونات تعتبر مكونات شاملة تدرج تحت مفهوم اللياقة الشاملة.

هناك نتيجة عامة تعتبر مبدأ وهي أن الوصول للياقة البدنية المثالية سوف يكون صعبا دون أن يمارس الشخص التمرينات البدنية بصورة منتظمة.

¹ " مجد رفعت": كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999، ص 99.

- تتكون اللياقة البدنية من عناصر متعددة حيث يعتبر كل من القوة العضلية واللياقة الجهاز الدوري التنفسي مجرد عنصرين فقط منها، إذ أن كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية يعتبر حيويًا لتحقيق اللياقة البدنية النموذجية¹.

إذ يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث الكفاءة الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة أو أقل جهد ممكن. يرى مصطفى السايح أن قياس البدنية للتلميذ تساعده على تطوير اتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية وهكذا يصبح أكثر دافعية للاحتفاظ أو تحسين لياقته².

كما يرى "محمد إبراهيم شحاتة" (2008) أن اللياقة البدنية والرياضية هي القدرة على التحمل اليومي بما يكفي من قوة لكن يبقى ما يتمتع به الفرد اليوم، وبحيث يستطيع مواجهة الأعمال المفاجئة والطارئة، فاللياقة البدنية في كرة القدم هي توفير واكتساب اللاعب لخصائص بدنية عالية متمثلة في مختلف الصفات البدنية (المداومة، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) في شكلها البسيط أو المركب كمداومة السرعة، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة والتي تأتي عن طريق التدريب المستمر والشاق، إضافة لكفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة للجسم كالجهاز القلبي، الدوراني، الهضمي والجهاز العصبي.... فتكامل كل هذه الجوانب يعطي للاعب كرة القدم فرصة الارتقاء للمستوى العالي واكتساب اللياقة التي تسمح له بتحقيق أفضل النتائج³.

8-1-1-2- تحليل نشاط كرة القدم من الناحية البدنية: ينقسم التحليل البدني في كرة القدم إلى:

📊 التحليل الكمي (Quantitative):

يتطرق هذا النوع من التحليل إلى المسافة الكلية المقطوعة من قبل كل لاعب خلال كامل المباراة وهذا دون التطرق إلى تكتيكات اللعب أو غيرها، كما أن لهذا التحليل معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة

¹ "مفتي إبراهيم": اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، القاهرة، ط1، 2004، ص27-28.

² "مصطفى السايح محمد، أنيس محمد": الاختبار الأوروبي للياقة البدنية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2009، ص22.

³ "محمد إبراهيم شحاتة": دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008، ص171.

في التدريب لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم وسرعة متوسطة 7.8 كلم/سا وعدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د¹.

والجدول التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة كرة القدم:

* **الجدول رقم (05):** يوضح المسافات الكلية المقطوعة للاعبين كرة القدم خلال مباراة رسمية².

المسافة الكلية المقطوعة (م)	المستوى	الباحث
3361	المحترف الإنجليزي	- قامبلين وونثريوتوم (1952).
10200	المحترف السويدي	- أجنيفيك (1970).
12000	الهواة السويدي	- سالتان (1973).
11700	المحترف الإنجليزي	- واينهيدي (1975).
7100	القسم الثاني الفنلندي	- سماروس (1980).
11500	الهواة الاسترالي	- وايترواخرون (1982).
10000	الهواة السويدي	- اكبلوم (1986).

التحليل النوعي (Qualitative) :

يقوم اللاعب بما بين 825 إلى 1936 حركة أو انتقال خلال المباراة، وهي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي واحتكاكات.

حيث قاما الباحثان (BANGSBO) " 1994 " و (VERHIJEN) " 1998 " بالتحليل على حسب

مراكز اللعب، على حسب المستوى، وعلى حسب شدة الجري، كما هو موضح في الجدولين التاليين³:

¹ Alexander dellal : delentrainement a la performance en football. cit.p04.

² Alexander dellal . unesaison de preparation physique en football.opcit.p04.

³ Alexander dellal : de lentrainement à performance en football.opcit.p05.

* الجدول رقم (6): يبين مختلف مسافات الجري حسب المستوى (BANGSBO1994).

المستوى	الدوري الدنماركي (كلم)	القسم الأول الإنجليزي (كلم)
توقف	/	/
مشي	3.4	3.2
هرولة	2.2	2.4
جري خفيف	3.2	3.1
جري متوسط	1.3	1.2
جري سريع	0.6	0.7
سبرينت ماكس (SPRINTMAX)	0.4	0.3
مشي خلفي	0.4	0.35

* الجدول رقم (07): يبين المسافات المقطوعة خلال مباراة حسب الشدة، مراكز اللعب
(RAMPININI2007).

مراكز اللعب	المسافة الكلية المقطوعة (كلم)	م.م مشيا (كلم/سا)	م.م يجري ذو شدة ضعيفة (كلم/سا)	م.م يجري ذو شدة متوسطة (كلم/سا)	م.م يجري ذو شدة عالية (كلم/سا)	م.م يجري SPRINT (أكبر من 25.2 كلم/سا)
مدافع أوسط	9995	3846	1458	278	76	18
مدافع جانبي	11233	3504	1601	211	123	31

وسط جانبي	11746	3341	1726	467	118	24
مهاجم	10233	3844	1361	321	95	27

- كما أن التحليل يمر بتحليل الجوانب التقنية وهو موضح في الجدول التالي:

* الجدول رقم (08): يبين المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الإسباني والإنجليزي حسب مختلف

مراكز اللعب¹.

نسبة الصراعات الأرضية الناجحة %	نسبة الصراعات الهوائية الناجحة %	عدد لمس الكرة مقارنة بالاستحواذ	الزمن الكلي للاستحواذ (ثا)	العدد الكلي للاستحواذ	عدد التمريرات للأمام	% التمريرات الناجحة	عدد العينة	الدور ي	مركز اللعبة
56.04	59.44	1.76	43.89	43.40	15.32	77	624	LIG A	مدافع أوسط
55.84	61.89	1.74	41.72	41.22	15.16	75	170 4	FAB L	
54.20	61.48	1.79	54.40	54.38	18.16	79	170 4	LIG A	مدافع جانبي
55.42	59.41	1.84	59.76	58.88	20.30	81		FAB L	
50.13	48.99	2.03	63.61	53.60	14.13	78	212	LIG A	وسط ميدان
49.96	47.55	2.01	60.76	53.22	14.52	78	132	FAB L	دفاعي

¹ Alexander dellal : une saison de preparation physique en football.opcit.p07.

50.74	39.21	2.24	76.09	60.96	13.42	78	616	LIG A	وسط ميدان
50.74	46.46	2.03	67.23	57.12	13.06	80	135 6	FAB L	هجومى
49.66	46.46	2.03	67.23	55.30	14.44	77	82	LIG A	وسط ميدان
49.67	49.05	2.24	77.85	56.24	14.46	80	76	FAB L	جانبي
47.70	39.38	2.16	55.87	41.52	6.52	74	2.6 2	LIG A	مهاجم
46.61	34.98	2.01	54.19	43.04	7.79	70	724	FAB L	

8-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي¹.

العديد من الدراسات قامت بتحليل العدد المتوسط لضربات القلب، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وكذا نسبة حمض اللبن المنتجة، وهذا ما أشار إليه بانقسيو (1994) وستولان وآخرون (2005).
- كما هو موضح في الجدولين التاليين²:

* الجدول رقم (09): يبين ضربات القلب المتوسط والأقصى خلال مباراة حسب عدة باحثين.

الباحث	عدد ضربات القلب المتوسط	عدد ضربات القلب الأقصى %	العينة
Sel ger (1986)	165	80	الدوري التشيكوسلوفاكي
Agnevic (1970)	175	93	الدوري السويدي
Smodiaka (1978)	171	85	الدوري السويسري
Reilly (1986)	157	72	القسم 1 الإنجليزي
Vangolal (1988)	165-169	84	لاعبين جامعيين بلجيكيين
Ali et Farail 1991)	168-172	-	الدوري السكتلندي

* الجدول رقم (10): يبين كمية اللكتات المتكونة خلال مباراة بشوطيها الأول والثاني.

الباحث	اللكتات في الشوط الأول	اللكتات في الشوط الثاني
Smaros (1980)	4.9	4.1
Ekblom (1986)	9.5	7.2
Rhode et Epersen (1988)	5.1	3.9
Gerishetal (1991)	5.6	4.7
Bangsbo et al (1991)	4.9	3.7

¹ موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، مرجع سابق، ص62.

² Alexander dellal : delentraînement à la performance en football. Opcit.pp 07-09

4.6	5.1	Brewer. Et Davis (1994)
5	4.4	Jams et Reilly (1995)
2.4	4.1	Bangsbo (1994)

8-3-3- الصفات النفسية: ومن بين الصفات النفسية التي يتميز بها لاعب كرة القدم نذكر ما يلي:

8-3-1- التركيز:

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

8-3-2- الانتباه:

يعني تركيز 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.

8-3-3- التصور العقلي:

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

8-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق الكسب فبالرغم من عدم تحقيق الكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء¹.

8-4- الصفات المورفولوجية:

✓ يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح؛

¹ " أسامة كامل راتب": تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000،

✓ يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والوزن والعرض؛

✓ تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد؛

✓ يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.

*تتضح أهمية الخصائص المورفولوجية من خلال ما يلي:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار ولفترات طويلة يكسب الرياضي خصائص مورفولوجية

خاصة بنوع الرياضة التي يمارسها.

خلاصة:

أصبحت كرة القدم الرياضة التي تفرض على كل الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى غلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر 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.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا نجد المدربين يركزون على تحديد برامج تدريبية وفق المتطلبات المتاحة لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الفصل الثالث: الأداء.

تمهيد:

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه اليومي من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية، لتطوير أدائه في شتى المجالات و تنمية كفاءاته البدنية والحركية، وما ينتج من قيم صحية ونفسية واجتماعية.

و الأداء المهاري للاعب كرة القدم هو جوهر المباريات حيث يعتبر حلقة الوصل بين الأداء البدني والخططي، حيث أن اللاعب الجيد يستخدم مهارته بكفاءة و اقتدار عندما يكون في قمة مستواه البدني و من ثم يستطيع استخدامها في الواجب الخططي المكلف من طرف المدرب.

كما أن التحضير البدني له أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل سرعة، قوة، رشاقة، و مرونة، كما يجب أن لا نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند اللاعبين، و أيضا رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها من خلال التدريبات البدنية العامة و الخاصة.

1-الأداء البدني:

إن للتحضير البدني له أهمية كبيرة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة 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 ادائها من خلال التمرينات البدنية العامة والخاصة.

1-1-اللياقة البدنية:

عرف الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية والترويح كلمة اللياقة على أنها تلك " الحالة التي تصف الدرجة التي يستطيع بها الفرد أداء عمل ما"، أما مفهوم اللياقة البدنية حسب ما صدر عن الاتحاد الأمريكي أنها القدرة العامة على التكيف والاستجابة الإيجابية للجهد البدني، ودرجة اللياقة البدنية تعتمد على الحالة الصحية للفرد وتكوينه الجسماني بما في ذلك ما يقوم به من أنشطة بدنية مختلفة¹.

ويمكن القول أن اللياقة البدنية هي وجه من أوجه اللياقة البدنية الشاملة التي تشكل اللياقة العقلية النفسية، الاجتماعية، وغيرها من اللياقات، وهي تعني سلامة أجهزة البدن العصبية، العضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية والقوام الجيد ومقاييس جسمية متناسقة وخلو الجسم من الأمراض.

1-1-1- أهمية اللياقة البدنية:

تكسب الفرد لخبرات الاجتماعية التي تساعده في تكوين الشخصية الفرد واكتسابه المستويات وسلوكياته المناسبة، التي تتضمن القيم الاجتماعية والخلقية، والتفاعل الاجتماعي هو عامل أساسي ومصاحب للنمو البدني لذا يجب الاهتمام بألعاب جماعية كونها وسيلة من وسائل التطوير للياقة البدنية وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد.

✓ الجانب الصحي:

تساهم اللياقة البدنية في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثرها المباشر في الأجهزة الوظيفية، حيث يزداد حجم القلب وكذلك قوة الدفع القلبي في كل ضربة من ضربات القلب، مما ينتج زيادة كمية الدم المدفوع، وتزيد من السعة الحيوية للرئتين واتساع القفص الصدري، وتعمل اللياقة البدنية

¹إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي لقياس في اللياقة البدنية، مصر، منأة المعارف، 2000، ص 20-22.

على تطوير الجهاز العضلي من خلال سمكه وقوة غلاف الليفة العضلية وتضخم كمية النسيج داخل العضلة.

✓ الجانب النفسي:

تساعد الفرد على التحكم في تعبيراته الانفعالية والتخلص من القلق والشعور بالثقة والمرح حيث تقوى الدوافع داخل الفرد وتدفعه نحو العمل، وتتمى اللياقة البدنية والتحمل والصبر وتمكنه حسن التصرف عند المواقف الحرجة.

1-1-2- مكونات اللياقة البدنية:

قد اختلف العلماء حول تحديد عناصر ومكونات اللياقة البدنية، بسبب اختلاف يعود إلى وجهات النظر لمفهوم اللياقة البدنية وفقا لفسفتها الخاصة، ضمن من قسمها إلى عشرة مكونات اللياقة البدنية وتشمل " مقاومة المرض، القوة العضلية، التحمل العضلي، الدوري التنفسي، القدرة التنفسية، المرونة الرشاقة، التوافق، التوازن، الدقة.

ومنهم من قسمها إلى خمسة وسبعة مكونات اللياقة البدنية " القوة العضلية، التحمل العضلي، المرونة، القدرة العضلية، لياقة الجهاز الدوري والتنفسي، والتوافق بين الجهازين العضلي والعصبي"، وعند جمع مكونات اللياقة البدنية التي اتفق عليها الجميع تجدها خمس مكونات أساسية للقدرة البدنية " القوة التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة"¹.

1-2- القوة العضلية:

1-2-1- مفهوم القوة العضلية:

القوة العضلية تنمو مع نمو الطفل، وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة حيث تصل أقصى في سن الثلاثين في ضوء الفروق الفردية ونظر أهمية القوة العضلية في مجال التربية والرياضة فقد جعلها الكثيرون في رواد هذا المجال موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم فقسمها " الأرسون يوكم، القوة الثابتة، القوة الحركية".

ويرى "هار" أن القوة لها ثلاثة أنواع " القوة العظمي، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة".

- هنالك عوامل مؤثرة في القوة العضلية:

¹محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 1997، ص15.

✍ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة؛

✍ نوع الروافع الداخلية والخارجية؛

✍ زوايا الشد العضلي؛

✍ لون الألياف العضلية (بيضاء، حمراء)؛

✍ الورثة؛

✍ قدرة الجهاز العصبي على إثارة الألياف العضلية.

1-2-2- تعريف القوة العضلية:

ويعرفها هار: أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي المجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة¹.

1-2-3- أنواع القوة العضلية:

❖ **القوة العامة:** يقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في الإعداد العام للرياضيين، إعداد الصغار

ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام؛

❖ **القوة الخاصة:** ويقصد بها القوة التي نحتاجها في نوع الرياضة التخصصية.

❖ **القوة القصوى:** وهي أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي، فبعض أنواع

الأداء التي تتطلب إنتاج أقصى درجة من القوة العضلية سواء كان الانقباض ثابت أو متحرك؛

❖ **القوة المميزة بالسرعة:** ويعرفها علاوي (قدر الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات

درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية).

❖ **تحمل القوة:** وهي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة العضلية لمدة زمنية طويلة نسبياً وتنفيذ عدد

كبير من تكرارات الأداء².

1-3- السرعة:

1-3-1- **تعريف السرعة:** عرفها "هار": السرعة الانتقالية بكونها القدرة على التحرك للأمام بأسرع ما

يمكن.

¹مرجع نفسه، ص16.

²المرجع نفسه، ص17.

وعرفها خاطر والبيك: القدرة على أداء حركات أو مهارات باستجابة سريعة وكافية وفق أي مثيرات العصبية¹.

1-3-2- أنواع السرعة:

✚ **سرعة رد الفعل:** وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل أن هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء الاستجابة له.

تعرف سرعة رد الفعل: بأنها المقدرة على الاستجابة للمثير بحركة واحدة في أقل زمن ممكن.

-وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

✍ **سرعة رد الفعل البسيط:** وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور المثير واحد معروف وبين لحظة الاستجابة.

✍ **سرعة رد الفعل المركب:** هو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها والاستجابة لأحدها فقط.

✚ **سرعة الحركة الوحيدة:** وهي إنجاز حركة أو مهارة حركية في أقل زمن ممكن.

✍ **سرعة الحركة المركبة:** وهي إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن².

1-4- التحمل:

1-4-1 **تعريف التحمل:** يعرف التحمل بأنه كفاءة الفرد في التغلب أو أنه الكفاءة في الاستمرار للأداء نشاط رياضي محدد بوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء³.

ويعني التحمل أيضا أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بإيجابية وفعالية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعره عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة⁴.

¹ صباح السيد فيروز، محمد إبراهيم شحاته، برنامج اللياقة البدنية للجميع، 1996، ص90.

² مرجع نفسه، ص91.

³ ريسان خريبط، المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2014، ص158.

⁴ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1974، ص62.

1-4-2- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين (O₂)، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الانزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، وبالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل عن تطويرها، كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي، وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب¹.

1-4-3- أنواع التحمل:

1-3-4-1- وفقا للمتطلبات التدريبية:

✍ **التحمل العام:** يعرفه أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأنه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي².

✍ **التحمل الخاص:** يعرفه قاسم حسن حسين نقلا عن Jarke قابلية مقاومة التعب تحت مستلزمات العمل الخاص، وتحشيد الأجهزة الوظيفية لتحقيق المستوى في الألعاب الرياضية الخاصة³.

1-3-4-2- وفقا للمتطلبات الزمنية:

✍ **التحمل قصير المدة:** تتدرج تحته التمرينات التي تتراوح من 45 ثا إلى 2 د، يكون فيه إنتاج الطاقة من النظام اللاهوائي.

✍ **التحمل متوسط المدة:** تكون المساهمة الطاقوية من خلال النظام الهوائي واللاهوائي، خلال الحمولات التي تتراوح من 2 إلى 8 د.

✍ **التحمل طويل المدة:** تغطي الحمولات التي تتعدى 8 د، وهي مضمونة شبه كليا بإنتاج الطاقة الهوائية وينقسم بدوره إلى تحمل طويل المدة 1، تحمل طويل المدة 2، تحمل طويل المدة 1، يغطي كل المجهود.

¹كمال مقاق، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (صنف أصاغر)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضة، جامعة الجزائر 3، 2013/2012، ص49.

²أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياي: الأسس الفزيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1997، ص162.

³قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياي في الأعمار المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، 1998، ص208.

الذي لا تتعدى مدته 30 د، وهي التي تدخل فيها نظام الجلوكزة (جلوكوز، جليكوجين)، تحمل طويل المدة 2 وهو الذي يغطي المدة ما بين 30 إلى 90 د، ويدخل هذا النظام الغذائي للجلوكوز والدهون، تحمل طويل المدة 3 ويغطي الحمولات التي تتعدى 90 د، وهنا يكون النظام الغذائي الدهني هو النظام الأساسي¹.

1-4-3-3- وفقاً لنظام الإنتاج:

التحمل الهوائي: يعرف التحمل الهوائي بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في مستوى الأداء في الرياضة التخصصية، باستخدام الأكسجين المستنشق من الهواء، النظام المستخدم لإنتاج الطاقة اللازمة فيه هو النظام الهوائي (نظام التمثيل الغذائي)، تتم آليته من خلال تحويل الجليكوجين الموجود في الخلايا العضلية في وجود الأكسجين إلى ثاني أكسيد الكربون والماء، حيث تتحرر الطاقة اللازمة لبناء ثلاثي أدينوسين الفوسفات (ATP) اللازم للانقباض العضلي².

التحمل اللاهوائي: وهو العمل العضلي بدون استخدام الأكسجين الخارجي والاعتماد على الطاقة المخزونة، ونتيجة لعدم إمكانية التخلص من ثاني أكسيد الكربون (CO₂) مباشرة عن طريق الرئتين يتكون حامض اللاكتيك Lacticacid في الخلايا العضلية ويسمى عندئذ بالنظام اللاهوائي اللاكتيكي، ويطلق على لحظة تشكل حامض اللاكتيك بالعتبة الفارقة اللاهوائية³.

1-5- المرونة:

يقصد بالمرونة حسب آراء الخبراء والعلماء قدرة الإنسان على الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل، وتعني المرونة أيضاً قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية⁴.

¹ Jurgen Weineek, **Manuel d'entrainment**, edition vigot, Paris, 1997, P107-108.

² إبراهيم مقتي، المرجع الشامل في التدريب الرياضي: التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2013، ص186-187.

³ عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، الطبعة الأولى، مكتبة المجمع العربي، ص348.

⁴ Jurgen weineek, op.cit, P363.

1-5-1- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية للتخلص العضلات من نواتج الأيض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا إيجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي غادر ا يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيدا¹.

1-5-2- تقسيمات المرونة:

1-2-5-1 من حيث الشمولية والخصوصية:

❖ **المرونة العامة:** هي القدرة على أداء الحركات لمدى واسع في جميع مفاصل الجسم طبقا لأنواعها المختلفة.

❖ **المرونة الخاصة:** هي القدرة على أداء الحركات في الاتجاه والمدى المحدد المطلوب².

1-2-5-2 من حيث طبيعة العمل:

❖ **المرونة الإيجابية:** هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل نتيجة عمل المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة.

❖ **المرونة السلبية:** هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل بتأثير قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو بالمساعدة على أدائها.

1-2-5-3 من حيث الثبات والحركة:

❖ **المرونة الثابتة:** هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

❖ **المرونة المتحركة:** هي المدى الذي يصل عليه المفصل في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى³.

¹كمال مقاق، مرجع سبق ذكره، ص70-71.

²عمر جليل محمد شرعب، بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية-فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2011، ص17.

³محمد إبراهيم شحاتة، برامج اللياقة الدولية، ماهي للنشر و التوزيع، الإسكندرية، 2014، ص206-207.

1-6- الرشاقة:

ويرى هار أن الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة والقدرة الحركية، ويتفق مع هرتز في أن الرشاقة تعتبر من مكونات اللياقة التي تتحكم في الحركات التوافقية، وسرعة التعلم وتكامل المهارات الحركية، وسرعة تغير الأوضاع في المناطق المختلفة على أن يكون هذه السرعة مرتبطة ارتباط وثيقا بتحقيق الهدف من المهارة الحركية.

ويعرف بيتر هرتز الرشاقة القدرة على إتقان الحركات التوافقية و السرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لذلك الموقف.

ويعرفها مينل: القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين¹.

ويرى باور: أنها مقدرة الجسم أو جزء منه على تغير اتجاهاتها واشتراط أن يكون مصحوبا بالدقة والسرعة ويرى بيتر هرتز أن الرشاقة تتضمن المكونات التالية:

✎ المقدرة على رد الفعل الحركي.

✎ المقدرة على التوجيه الحركي.

✎ المقدرة على التوازن الحركي.

✎ المقدرة على الاستعداد الحركي.

✎ المقدرة على الربط الحركي.

✎ المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.

✎ خفة الحركة.

1-6-1- أنواع الرشاقة:

✚ الرشاقة العامة: وهي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف

منطقي وسليم.

¹ محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، مرجع سابق، ص 83.

➤ **الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط وذلك بتنمية الأداء الحركي في تناسق وتطابق مع خواص الحركة في المنافسة.

1-6-2- أهمية الرشاقة:

- الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عموماً، كألعاب القوى والجمباز والغطس وغيرها؛
 - تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها؛
 - الرشاقة مرتبطة بجميع مكونات الأداء البدني ولها ارتباطا وثيقا بالقدرة الحركية؛
 - تبرز أهمية الرشاقة في الأداء الرياضي عندما يصبح على درجة عالية من التعقيد خاصة في المهارات ذات التوافق المعقد؛
 - الرشاقة هدف عام من أهداف التربية البدنية والرياضية¹.
- من خلال ما سبق يمكن القول أن الأداء البدني مرتبط بالحالة البدنية للاعب واللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة، لذا يتم تطوير حالة اللاعب البدنية بناء على الحاجات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي.
- ومن خصائصها أنها يمكن قياسها وتطويرها وهي عبارة عن قدرات ذات أساس فيزيولوجي وتتأثر بالنواحي النفسية، فهي عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.

2-تعريف الأداء المهاري:

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء العام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، وباعتبار المهارات وسيلة لتنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط، وعن المهارة في كرة القدم تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقع المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهارياً من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب، ويذكر بعض الخبراء المقصود بالإعداد المهاري والفني واكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقع اللعب وأثناء المهارة².

¹مرجع نفسه، ص84.

²طلحت حسين حسام الدين و محمد فوزي عبد الله، التحكم و التحكم الحركي (مبادئ نظريات، تطبيقات)، دون طبعة، القاهرة، مركز الآداب للنشر، 2009، ص19.

2-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق أو أتقن، والماهر هو الحاذق و المجيد، أما اصطلاحاً هي الأداء المتقن والتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون¹ التشكيلية والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله والموسيقيار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلحاً يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي إلى درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة ويستدلان على ذلك برأي سنجر الذي يرى أنه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقاً لنوعين من المستويات هماك المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملاءه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي، تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقاً كمتطلبات رئيسية لأعمال مختلفة حيث يطلق عليها اسم المهارات القياسية، وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجميز والغطس وغيرها².

2-2- الفرق بين القدرة والمهارة:

هناك اختلافاً علمياً في مفهوم كل من المهارة (Skill) ومفهوم القدرة (Ability) حيث أن المهارة هي عبارة عن مستوى أداء الفرد في مجال واحد ومحدد، في حين مفهوم القدرة يأخذ نصيباً وافراً من الشمولية والعمومية في مجال أداء اللاعب أو الفرد فيكون مفهوم القدرة هو وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة³.

¹ المنجد في اللغة العربية و الإعلام، دار المشرق، لبنان، 1987، ص777.

² محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987، ص20.

³ غازي صالح محمود، كرة القدم التدريب المهاري، دار الرواد، عمان، 2012، ص14.

2-3-3- خصائص المهارة الحركية: تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

2-3-3-1- المهارة قابلة للتعلم: إن المهارات الحركية الرياضية تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان والنجاح في الأداء.

2-3-3-2- المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سابقا والتي تتحدد قبل إنجازها.

2-3-3-3- ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

2-3-3-4- اقتصادية وفعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والإنسانية في الأداء، حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

2-3-3-5- قابلية لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت متناسب أثناء مواقف التنافس المختلفة¹.

2-4- أنواع المهارات: هناك ثلاثة أنواع من المهارات:

✍ مهارات معرفية (Cognitive skills) مثل: مهارات الحساب والجبر والهندسة.

✍ مهارات إدراكية (perceptual skills) مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.

✍ مهارات حركية (motor skills) مثل: المهارات الرياضية².

2-5- أنواع المهارات الحركية:

هناك نوعان من المهارات الحركية هما:

2-5-1- المهارات الحركية الكبيرة:

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الأساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع وتعتمد على عضلات الجذع بشكل رئيسي كمصدر لإنتاج وتوزيع القوة وكوسيلة التعبير عن الحركة في المهارات المختلفة وخاصة في الألعاب الرياضية³.

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص71.

² عصام الدين عبد الله، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دون طبعة، الاسكندرية، الوفاء، 2006، ص47.

³ محمد حسن عبد علا وهم، محمد نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية، مرجع سابق، ص44.

2-5-2- المهارة الحركية:

يعد هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة في معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ولذلك فهو يتطلب بدل مجهود بدني اقل بالنسبة للمهارات الكبيرة، كما يتطلب مستوى عال من الدقة واستخدام أوسع للقدرات الحسية، ويلاحظ أن تعلم المهارات الحركية الدقيقة تؤدي من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة، حيث تنتقل المهارات الحركية الدقيقة عبر القوام إلى الأطراف¹.

2-6- مفهوم المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف² المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه.

2-7- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة.

القدرة عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية³.

2-8- المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية (الفنية) بكرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة القدم وأحياناً تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم

¹ موفق سعد محمود، التحكم و المهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، عمان، دار الدجلة، 2009، ص 20.

² غازي صالح محمود، كرة القدم التدريب المهاري، مرجع سابق، ص 19.

³ محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، مرجع سابق، ص 275.

الذي يساعد اللاعبين في فتح الثغرات فيدافع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباراة واستغلال الفرص أينما منحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز¹.

وغالبا ما يستمتع الجمهور في الملعب أو على شاشات التلفزيون بالعروض الشيقة والجميلة والحركات المعقدة وتوظيفها في اجتياز الخصم أو تسجيل الأهداف نتيجة امتلاك بعض اللاعبين القدر الكافي من المهارات الفنية العالية التي تسمح بالسيطرة على الكرة والتحكم بها بجميع أجزاء جسم اللاعب وبدقة ورشاقة عاليين وبتقنة متناهية.

على ضوء ذلك فالمهارات الأساسية لكرة القدم هي بمثابة تكتيك اللاعب وأدائه بالكرة ومدى انسجامها مع مهاراته الحركية وحسن استخدامها في المباراة بشكل مناسب وفقا لحالات اللعب المختلفة وفي إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

ولذلك كون المهارات الأساسية بكرة القدم تأخذ حالة مشتركة الجانبين المذكورين في إطار تنفيذ المهارات بكرة القدم أو لهما الجانب البدني أي استخدام اللاعب كل أجزاء جسمه ما عدا اليدين في تنفيذ كل حركات الجري والذراع وتغيير الاتجاه المفاجئ والسريع وكذلك مهارة الوثب وهذا يتطلب عضلات تتميز بالمرونة والمطاطية على الانقباض القوي والسريع وهذه أهم أسس المهارات البدنية التي يتميز بها اللاعب، والجانب الآخر هو تكتيك اللاعب المهاري ومدى العلاقة الفنية بين اللاعب والكرة، وتنقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى قسمين هما:

- أولاً: المهارات الأساسية بالكرة.

- ثانياً: المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات البدنية).

2-9- أهم مميزات المهارات الأساسية:

- دائمية التطور ولا تقف عند حد وساعات العلوم الأخرى في تطور المهارات الفنية للرياضيين بشكل عام وبرامج التحليل الحركي عن طريق الأجهزة الإلكترونية المتطورة كشفت عن كل حالات²؛

- العلاقة الطردية بين المهارات الأساسية الحركية والقدرات البدنية للاعبين من قوة وسرعة ورشاقة وكذلك سلامة الأجهزة الحيوية؛

¹ أحمد بوسكر، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتحكم الثانوي و التقني، دار الخلودية، الجزائر، 2005، ص17

² غازي صالح محمود، مرجع سابق، ص20.

- تتميز المهارات الأساسية الحركية بالفردية وبذلك تظهر جليا مدى الفوارق الفردية في طريقة أداء المهارات بين اللاعبين، وهذه تتوقف على النمط والتركييب البدني للاعب أو طوله، سرعته، وطباعه وغير ذلك من خصائص اللاعب.
- المهارات الأساسية بكرة القدم تحوي كل العناصر المعنوية والتطبيقية في تكوين مستلزمات اللاعب النوعي (المثالي) هو اللاعب الذي يعطيك الحلول الاساسية والجاهزة بكل الظروف الصعبة وفي الوقت المناسب.
- غالبا ما تعطي المهارات الاساسية جمالية الحركة في الأداء الفردي مع إبداء كل جوانب التحفيز في ثبات المستويات العالية وتحقيق النتائج من خلال المحاولات¹ المتتالية خلال اللعب.
- من أهم مميزات المهارة الفنية بكرة القدم يتم توافق عصبي عضلي ومتجانسين وإنسانية في السرعة والبطء طبقا لمستلزمات الأداء المثالي.
- الاقتصاد بالجهد اثناء أداء المهارة بفعالية متكاملة وفي الوقت المناسب وبسرعة فائقة لاستغلال كل مستلزمات نجاح الأداء الفني والتطبيقي.
- اللاعب الماهر له الأسبقية في استخدام كل متطلبات نجاح أداء المهارة في مواقف مختلفة اثناء المنافسة وخاصة في المواقف الصعبة التي تحتاج إلى حلول فردية وفنية.
- التقدم في أداء المهارات الأساسية تحتاج إلى التدريب المتواصل والتعلم لكل مستلزمات الأداء المهاري والخبرة في هذا المجال يعني التقدم نحو أداء المهارات الاساسية الحركية في اقل جهد ووقت اثناء مواجهة المنافس والمواقف الطارئة والصعبة².
- تتميز المهارة بأداء حركي اثناء المنافسة لتحقيق الأهداف في المباراة بأقصى درجة من الإتقان والدقة والإنسانية في المجالات الحركية الرياضية سواء كان في جسم اللاعب أو مع الكرة.
- حيث تبرز من خلال ذلك أهم المهارات الأساسية والتي تتمثل هذه المهارات المختلفة للعب الكرة، وهي كما أسلفنا أن هناك نوعين من المهارات الأساسية لكرة القدم³.

¹حسن السيد أبو عبدو، الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مكتبة الاسكندرية، مصر، ص131.

²مقدم إبراهيم حصاد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ص139.

³حسن السيد أبو عبدو، مرجع سابق، ص134.

10-2- تصنيف المهارات الأساسية لكرة القدم:

المهارات الفنية (الأساسية) متعددة ذو أقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعضها أدائها ومختلفة الواحدة عن الأخرى في أعراضها التطبيقية لا يمكن الفصل بين واحدة وأخرى تعطي المستوى الرفيع والإنجاز المتقدم في قدم اللاعب الذي يملك موهبة الربط والأداء في كل مهارة من المهارات الأساسية أثناء المنافسة أو التدريب¹، ولذلك تحتل هذه المهارات جانبا مهما في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية ولفترات طويلة من أجل إتقانها وأداءها بصورة آلية وبخفة ورشاقة ولا ننسى موهبة اللاعب في أداء هذه المهارة ودرجة إتقانها والإبداع في تقديم أحلى العروض المهارية أثناء المنافسات الرياضية، وغالبا ما يكون التدريب وحده لا يصنع اللاعب المثالي بكرة القدم ما لم يملك مساحات جديدة بالاهتمام والوضوح في الموهبة وهي نقطة الشروع والبداية بصورة حقيقية لصقل الجوانب المهارية والحركية في التدريب المتواصل مع خبرة المدرب أثناء الوحدات التدريبية وخبرة اللاعب الذاتية في التدريب دون المدرب لتطوير الموهبة مع السمات الحقيقية لروح المثابرة والصبر لكل العقبات والظروف التي يواجهها اللاعب في الممارسة والتدريب².

¹غازي محمود صالح، مرجع سابق، ص24.

²مرجع نفسه، ص26.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن الأداء البدني مرتبط بالحالة البدنية للاعب و اللياقة البدنية التي تساعد اللاعب في مواجهة الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة، لدى يتم تطوير حالة اللاعب البدنية بناءا على الحاجات التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي.

و كذلك يحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز و سرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وضغط المنافسين، ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد أن يقرن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية الدراسة
والإجراءات الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية:

هي إحدى الطرق التمهيديّة للدراسة المراد القيام بها، وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختيارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، فكان لا بد من القيام بزيارات ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث.

* وقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية وفقاً للآتي:

- يوم 2021/01/05 بعد أخذ الموافقة من مسيري فريق شباب حي موسى وشبيبة جيجل وبعد اختيار 5 لاعبين من كل فريق تم التحدث مع اللاعبين وكان الغرض منها الوقوف على معطيات الدراسة المتوفرة، وجميع البيانات الواقعية التي تساعد على تحديد مسار الدراسة، وجمع مؤشرات حول الظاهرة التي سوف تكون محل الدراسة الحالية.

- يوم 2021/مارس/12 قام الباحثان بتوزيع الاستمارة على 10 لاعبين الذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية وذلك للتعرف على مدى وضوح الأسئلة بالنسبة للاعبين بغية تجنب الإجابات الفارغة وملائمة الأداء لموضوع الدراسة، وقد تم استبعادهم من التجربة وكانت العينة المأخوذة تستوفي نفس شروط الفئة الموضوعية للدراسة.

2- مجالات الدراسة:

2-1- المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة على ناديين لكرة القدم بولاية جيجل وهما فريق شبيبة جيجل والذي تأسس في مارس 1936 وذلك على مستوى ملعب الشهيد رويح حسين والذي يقع في المدخل الغربي لبلدية جيجل، فريق شباب موسى والذي تأسس 29 جويلية 1989 وذلك على مستوى ملعب الشهيد العقيد عميروش والذي يقع وسط مدينة جيجل.

2-2-المجال الزمني:

تم الانطلاق في الدراسة بعد الاتفاق مع الأستاذ المشرف على العنوان وقبوله وكان ذلك في شهر جانفي.

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

- حيث أن:

* التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

* التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لأعداد الأفراد في العينة¹.

- النسب المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة.

س ← 100% .

ع ← % x .

وعليه تكون:

$$X = \frac{ع}{100} \times س .$$

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة.

ع: عدد التكرارات (الإجابات).

X: النسب المئوية.

ثم تحويل هذه النسب المئوية إلى زوايا تمثل في دائرة نسبية بالطريقة التالية:

360 ← 100% .

Y ← % x .

❖ اختبار كاف تربيع:

حساب اختبار كاف تربيع ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج أو المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها، بحيث قسم الباحث استمارة الدراسة إلى 3 محاور رئيسية تعكس اثنان منها فرضيات الدراسة إضافة إلى محور البيانات الشخصية للمبحوثين وكانت كما يلي:

✓ **المحور الأول:** البيانات الشخصية للأفراد وتشتمل على (4) سؤال.

✓ **المحور الثاني:** تضمن (08) سؤال عن التحضير البدني ومدى مساهمته على اللياقة البدنية

للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

¹ " فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون": منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، عمان، الأردن، ص 212-213.

✓ المحور الثالث: تضمن (9) سؤال عن التحضير البدني ومدى مساهمته على أداء المهارات الحركية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

3- متغيرات الدراسة:

يعتبر ضغط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج للدراسة دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط المتغيرات كما يلي:

3-1- المتغير المستقل: ويتمثل في التحضير البدني.

3-2- المتغير التابع: ويتمثل في الأداء.

4- أساليب المعالجة الإحصائية للبيانات:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ :

5- منهج الدراسة:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج¹.

باعتبار دراستنا هذه تتطلب الوصف والتحليل فقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا للاستخلاص والوصول إلى نتائج ومعلومات على الظاهرة أي الموضوع محل البحث².

¹ " محمد أزهر السماك وآخرون": الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980، ص42.

² " بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000، ص69.

6- أدوات الدراسة:

يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات المتنوعة المرتبطة ببعضها البعض، وبشكل يحقق الهدف أو الأهداف التي يسعى إليها الباحث بضوء موضوعه والمشكلة التي اختارها لبحثه¹.

وكان الهدف من اعتماد الباحثان على استمارة البحث ذات أسئلة مغلقة محددة الخيارات للحصول على إجابات لقياس مؤشرات الفرضيات الموضوعية حول مدى فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف العمل وفق مرحلتين:

- ❖ المرحلة الأولى: وتناولنا فيه الجانب النظري وكان ذلك في الفترة الممتدة من جانفي إلى مارس.
- ❖ المرحلة الثانية: وتناولنا فيه الجانب التطبيقي وكان ذلك في الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى منتصف شهر جوان.

7- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي قسم الثالث هواة شرق وسط والمقدرة بـ 8 فرق والمتمثلة في:

جدول رقم (1): يمثل الفرق التي تنشط على مستوى القسم الثالث وسط شرق.

شباب حي موسى
شبيبة جيجل
أولمبي مجانة
اتحاد سطيف
شباب بئر العرش
نجم بوعقال
اتحاد برهوم
نجم القرارم

¹ " عامر إبراهيم: البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري، عمان، 1999، ص 157.

8- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى تؤخذ مجموعة من أفراد مجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث¹. حيث اعتمد الباحثان على عينة غير احتمالية قصدية قوامها 25 لاعب من شباب حي موسى و 25 من شبيبة جيجل، ومن الأسباب المؤدية إلى اختيار هذه العينة كون أحد الباحثين لاعب في فريق شباب حي موسى، بالإضافة إلى قرب المسافة.

- جدول رقم (2): يبين توزيع أفراد العينة.

25	شباب حي موسى
25	شبيبة جيجل

¹ " رشيد زرواتي": مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر، ط1، الجزائر، 2007، ص334.

الفصل الخامس: عرض وتحليل
نتائج الفرضيات

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج محور البيانات الشخصية:

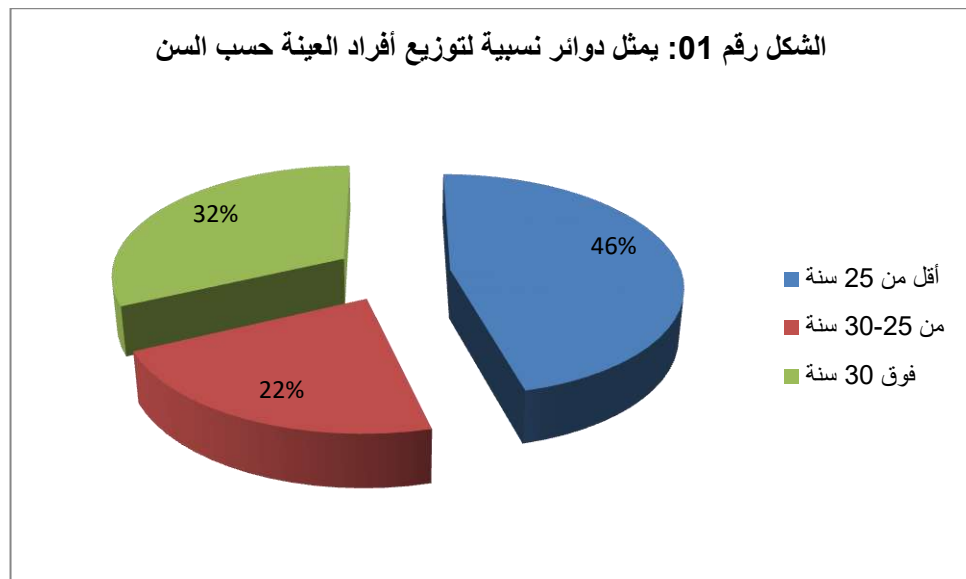
السنة:

- جدول رقم (3) يبين توزيع أفراد العينة حسب السن.

النسبة	التكرار	فئة العمر
32	16	أقل من 25 سنة
46	23	من 25-30 سنة
22	11	فوق 30 سنة

- من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (3) نلاحظ أن غالبية أفراد عينة الدراسة تتراوح أعمارهم ما بين 25-30 سنة وذلك بنسبة 46%، في حين بلغت نسبة اللاعبين الذي يقل أعمارهم عن 25 سنة بـ 32% وبلغت نسبة اللاعبين فوق 30 سنة 22% وتعتبر أخفض نسبة، وذلك راجع كون الرابطة ألزمت الفرق على عدم تجاوز 5 إجازات للاعبين فوق 30 سنة.

وتشير هذه النتائج إلى أن أفراد العينة هم من فئة الشباب.



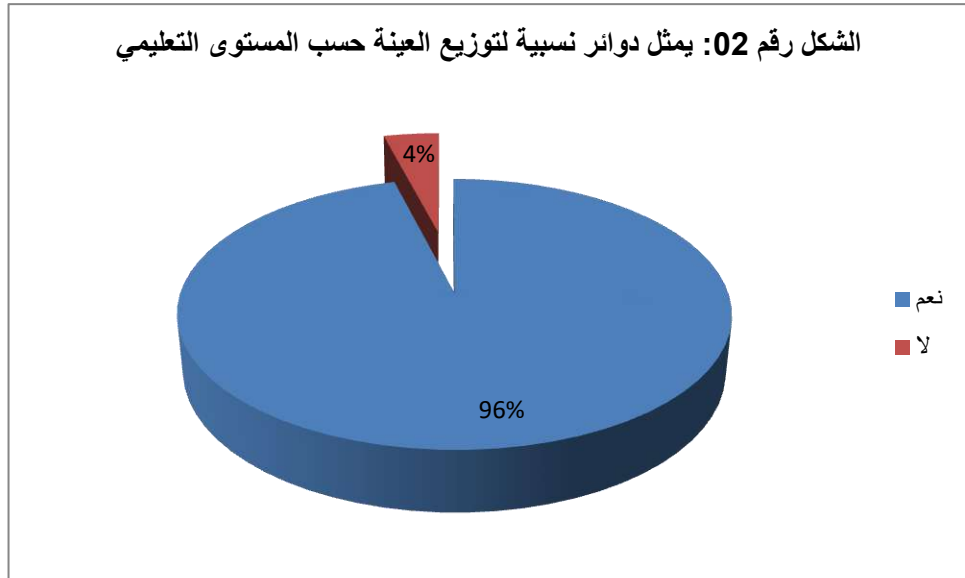
المستوى التعليمي:

- جدول رقم (04) يبين توزيع العينة حسب المستوى التعليمي.

النسبة	التكرار	المستوى التعليمي
00	00	ابتدائي
36	18	متوسط
38	19	ثانوي
26	13	جامعي
100	50	المجموع

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) والذي يوضح توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي أن 38% من أفراد العينة مستواهم التعليمي ثانوي في حين أن 36% مستوى متوسط، و26% مستواهم جامعي، وهذا يبين أن أغلبية أفراد العينة لها مستوى يمكنهم من فهم أسئلة الاستمارة والإجابة عليها بكل سهولة.

الشكل رقم 02: يمثل دوائر نسبية لتوزيع العينة حسب المستوى التعليمي

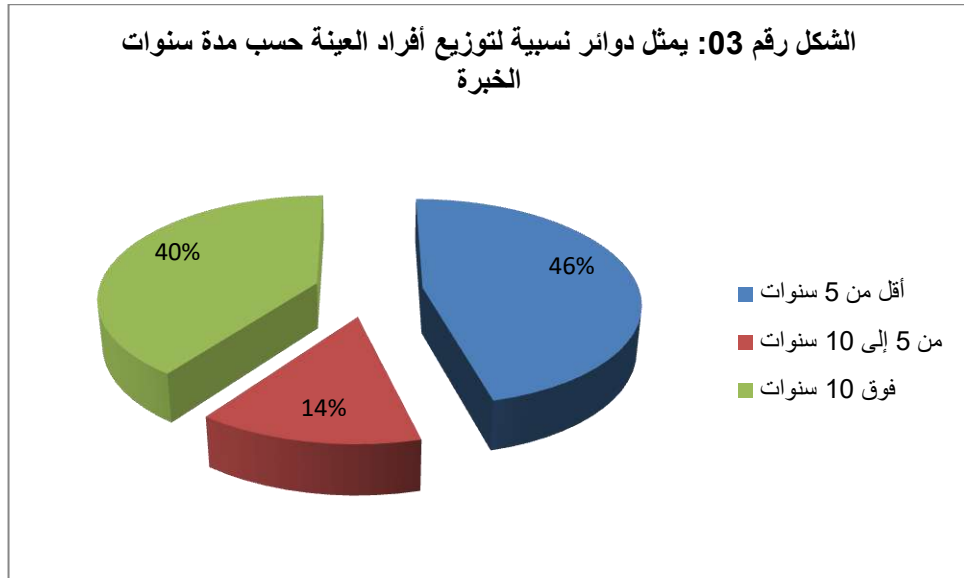


عدد سنوات اللعب مع الأكاير:

- جدول رقم (05) يبين توزيع أفراد العينة حسب الخبرة.

النسبة	التكرار	فئة السنوات
40	20	أقل من 5 سنوات
46	23	من 5-10 سنوات
14	07	فوق 10 سنوات
100	50	المجموع

- يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن غالبية أفراد العينة تتراوح خبرتهم من 5-10 سنوات وذلك بنسبة 46% في حين بلغت نسبة أفراد العينة التي تقل خبرتهم عن 5 سنوات بـ 40% ، أما الأفراد التي تزيد خبرتهم عن 10 سنوات بلغت نسبتهم 14%، وهذا يشير إلى أن غالبية أفراد العينة الدراسة ذو خبرة قصيرة في مجال عملهم كلاعبين.



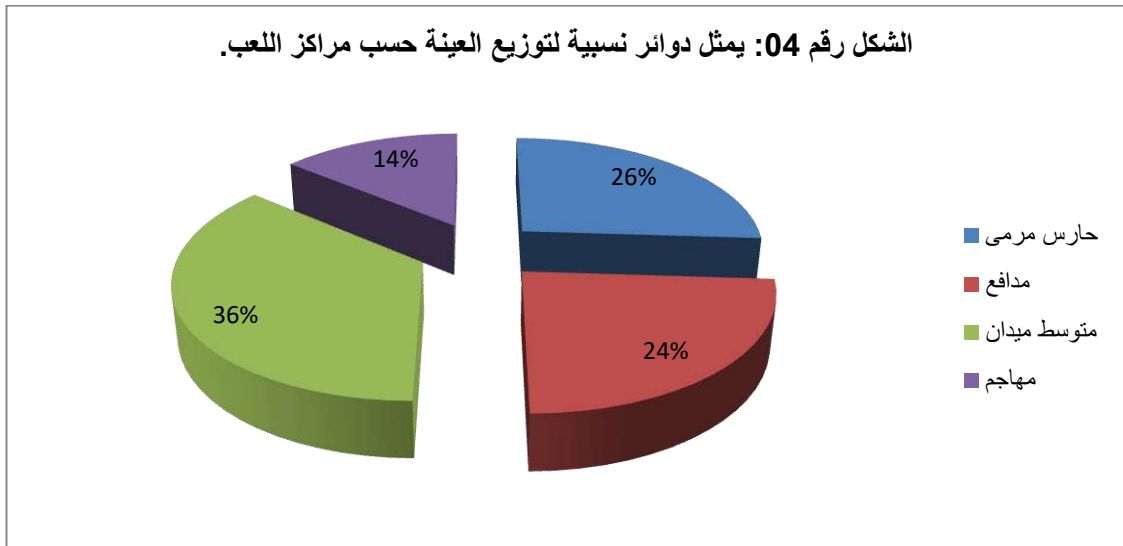
مركز اللعب:

- جدول (06) يبين توزيع أفراد العينة حسب مراكز اللعب.

النسبة	التكرار	مركز اللعب
14	07	حارس مرمى

36	18	مدافع
24	12	متوسط ميدان
26	13	مهاجم
100	50	المجموع

- من ملاحظتنا للجدول رقم (06) نلاحظ أن غالبية اللاعبين يلعبون في مركز مدافع وذلك بنسبة قدرها 36% في حين كانت نسبة المهاجمين 26% أما متوسطي الميدان فنسبتهم 24%، وحراس المرمى قدرت نسبتهم بـ 14% ويرجع هذا التوزيع إلى احتياجات الفريق وما يتطلب من لاعبين في كل منصب.



1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

السؤال 05: هل يهتم مدربكم بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعبين في ما إذا كان المدرب يهتم بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية.

* جدول رقم (07) يوضح اهتمام المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	48	96	42.32	3.841	0.05	01	دال
لا	2	04					

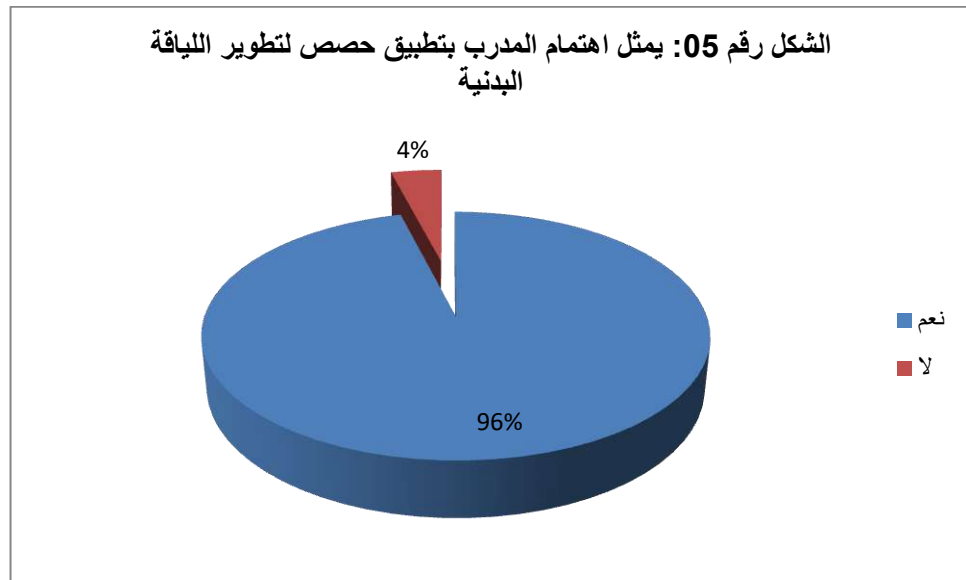
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن نسبة 04% لا يهتم المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية في حين 96% يهتم المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية.

وقد تبينت χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3.841 عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05 أنها أصغر من χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 42.32 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق ذكره يتضح أن أغلبية البحث يهتم المدرب بتطبيق حصص لتطوير اللياقة البدنية، وهذا راجع لدور عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والقوة والتحمل في تحسين أداء اللاعب خلال المباراة.



سؤال 6: كم عدد الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الأسبوع؟.

- الغرض من السؤال: معرفة عدد الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الأسبوع.

* جدول رقم (8): يوضح عدد الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الأسبوع.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصّة	26	52	8.91	5.91	0.05	2	دال
حصتين	09	18					

					30	15	3 حصص
--	--	--	--	--	----	----	-------

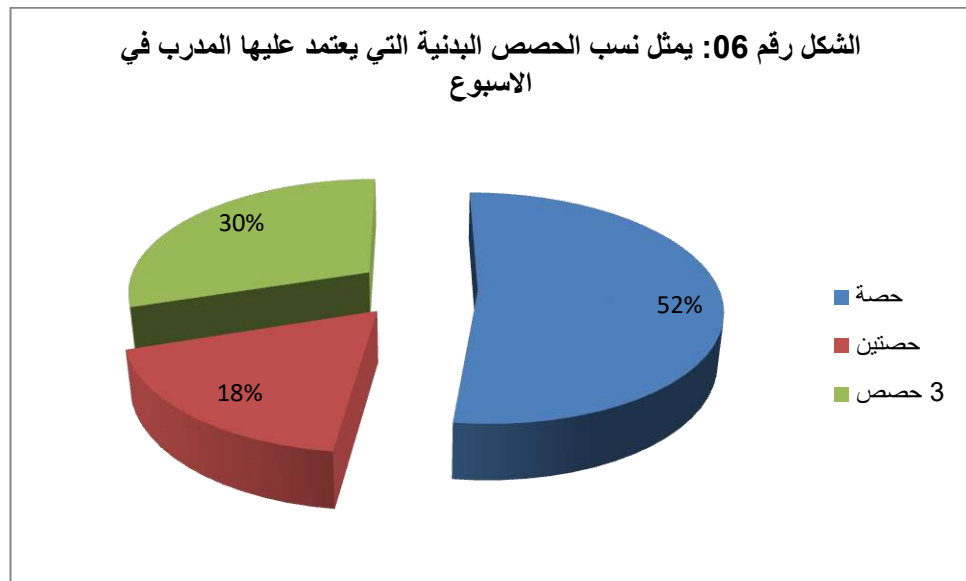
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم يتضح أن 52% من أفراد العينة يعتمد المدرب على حصة بدنية في الأسبوع في حين 18% يعتمد المدرب على حصتين بدنتين في الأسبوع و 30% يعتمد المدرب على 3 حصص بدنية في الاسبوع.

وتبينت أن كا2 المجدولة والمقدرة بـ 5.91 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 8.91 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن أغلبية عينة البحث يعتمد فيها المدرب على حصة بدنية في الأسبوع وغالبا ما تكون هذه الحصة وسط الأسبوع لأن في نهاية الاسبوع تكون المباراة ليكون الوقت كافي للاسترجاع لأن المدرب يعتمد على 4 حصص في الاسبوع وهذه ملاحظة أحد الباحثين كونه لاعب في شباب حي موسى.



- سؤال 07: عند غيابك عن الحصة التدريبية يظهر عليك التعب أثناء المنافسة؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان غيابك عن الحصة التدريبية يظهر عليك أثناء المنافسة.

* جدول رقم (09) يوضح ما إذا كان الغياب عن الحصص التدريبية يظهر عليك التعب على اللاعبين أثناء المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	46	92	35.28	30841	0.05	01	دال
لا	4	8					

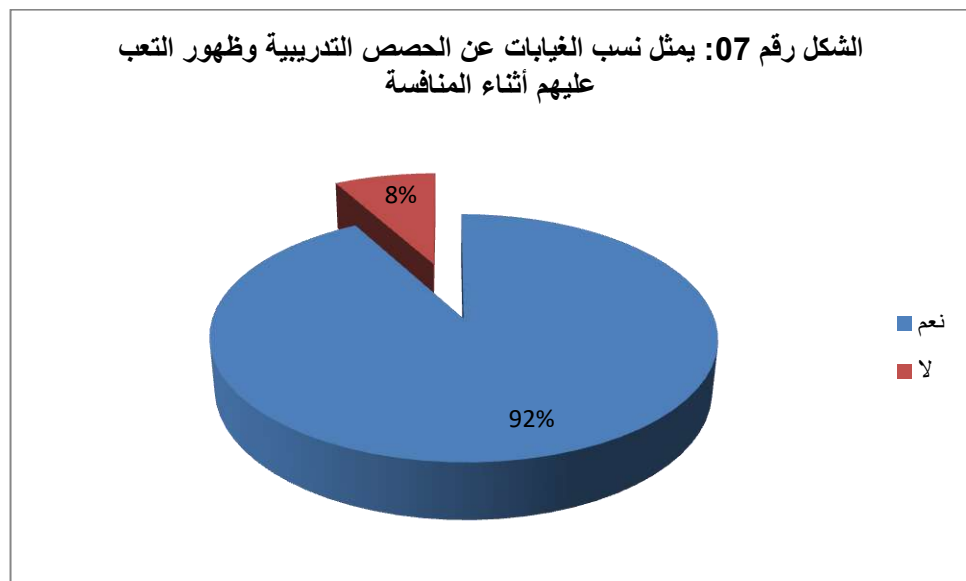
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم 09 يتضح أن نسبة 92% أكدت أن الغياب عن الحصص التدريبية يظهر عليهم التعب خلال المباراة في حين 8% من أفراد العينة لا يظهر التعب عليهم أثناء المنافسة عند الغياب عن الحصص التدريبية.

وقد تبين أن كا² الجدولة والمقدرة بـ 30841 عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 35.28 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن غياب اللاعب عن الحصص التدريبية يجعله يحس بالتعب خلال المباراة وهذا نظرا للأهمية الحصص التدريبية خلال الاسبوع التي تحسن الأداء البدني والمهاري وتحمل الجهد البدني المبذول.



- سؤال 8: حسب خبرتك هل الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف.

* جدول رقم (10) يوضح ما إذا كان الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف.

الافتراضات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	39	78	15.68	3.841	0.05	01	دال
لا	11	22					

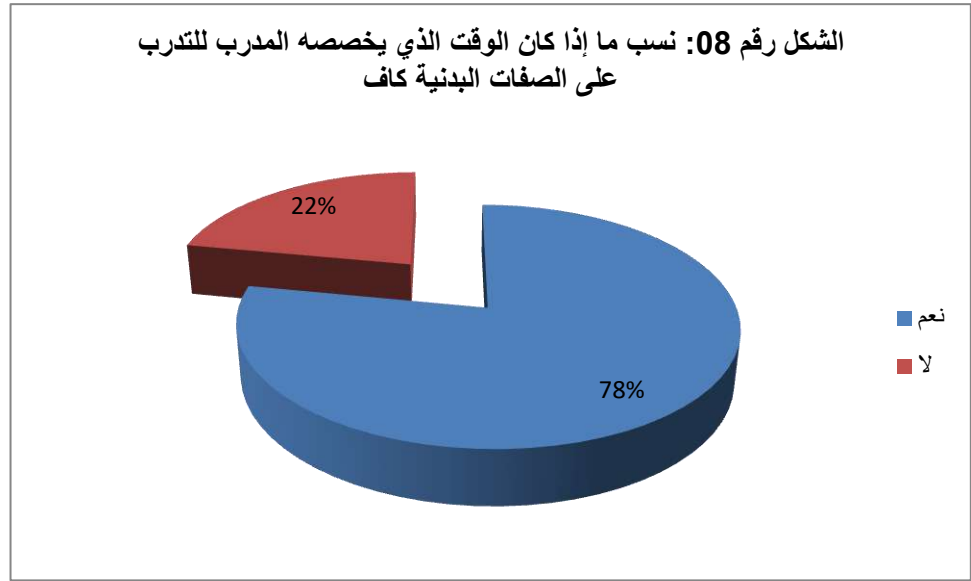
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم 10 يتضح أن نسبة 78% من أفراد العينة ترى أنه الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف في حين 22% ترى أن الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية غير كاف.

وقد تبين أن كا² الجدولة والمقدرة ب 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى دلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة ب 15.68 ، وهذا يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق عرضه يتضح أن الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كاف وهذا لتطوير اللياقة البدنية للاعب واكتساب القوة وتحمل عبء المباراة وكذلك الفوز بالصراعات الفردية فوق الملعب والتأقلم مع ظروف وأجواء المباراة مهما كانت.



- سؤال 9: هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

* جدول رقم (11): يوضح ما إذا كان الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	88	28.88	3.841	0.05	01	دال
لا	6	12					

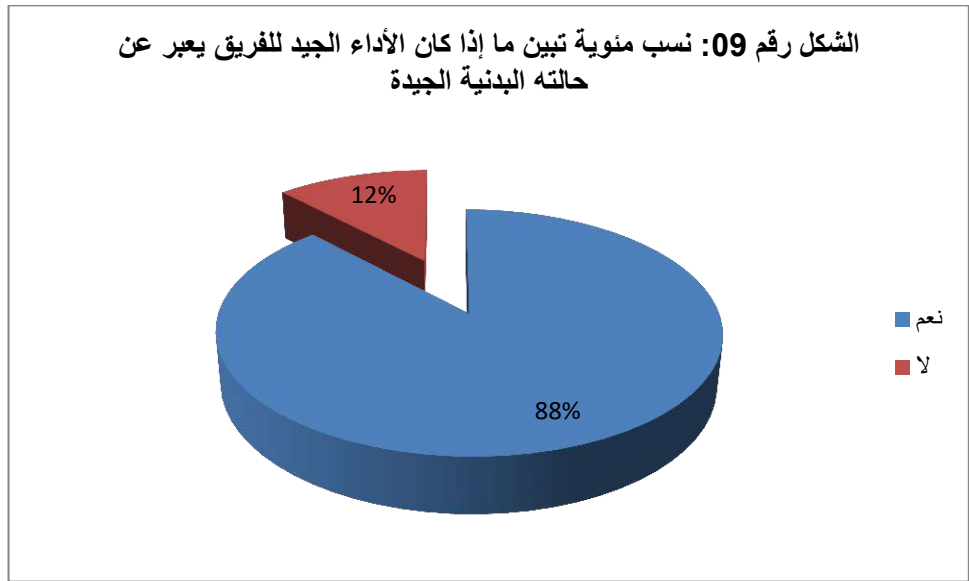
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن 12% من أفراد العينة أن الأداء الجيد للفريق لا يعبر عن حالته البدنية الجيدة، في حين 88% أكدت أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

وقد تبين أن كا² الجدولة والمقدرة بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها، أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 28.88 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج

مما سبق يتضح أن الاداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيد، فالتحضير البدني الجيد قبل دخول في المنافسة يسهل على اللاعبين أداء مبارياتهم خاصة من الناحية البدنية وأيضا المهارية وتحمل الجهد البدني المبذول خلال المباراة ويساعدهم بالارتقاء بمستواهم الفني.



- سؤال 10: هل الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة.

* جدول رقم (12) يوضح ما إذا كانت الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	49	98	46.08	3.841	0.05	01	دال
لا	01	02					

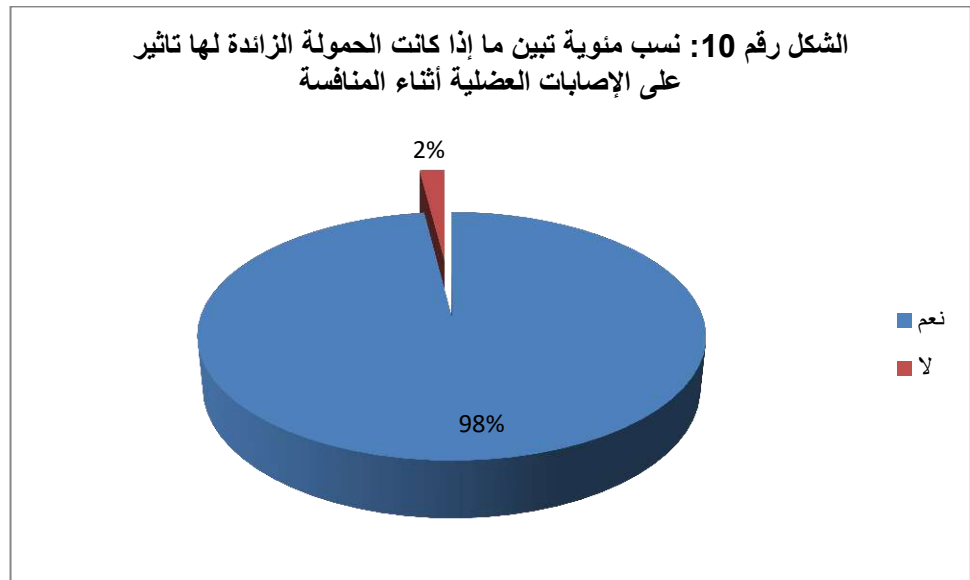
- قراءة وتعليق:

يتضح من خلال الجدول أن 98% من أفراد العينة يرون أن الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة، في حين 2% يجدون أن الحمولة الزائدة ليست لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة.

وتبين أن χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 46.08.

* تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن أغلبية عينة الدراسة ترى أن الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة، فالتوزيع الخاطئ للحمولة أثناء الحصة التدريبية والتمارين المبرمجة خاصة خلال الحصتين أو الحصة التي تكون قبل المباراة يكون لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة وهذا ما لاحظته أحد الباحثين كونه لاعب في شباب حي موسى.



- سؤال 11: هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية.

* جدول رقم (13): يوضح ما إذا كان الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	46	92	35.28	3.841	0.05	01	دال
لا	4	8					

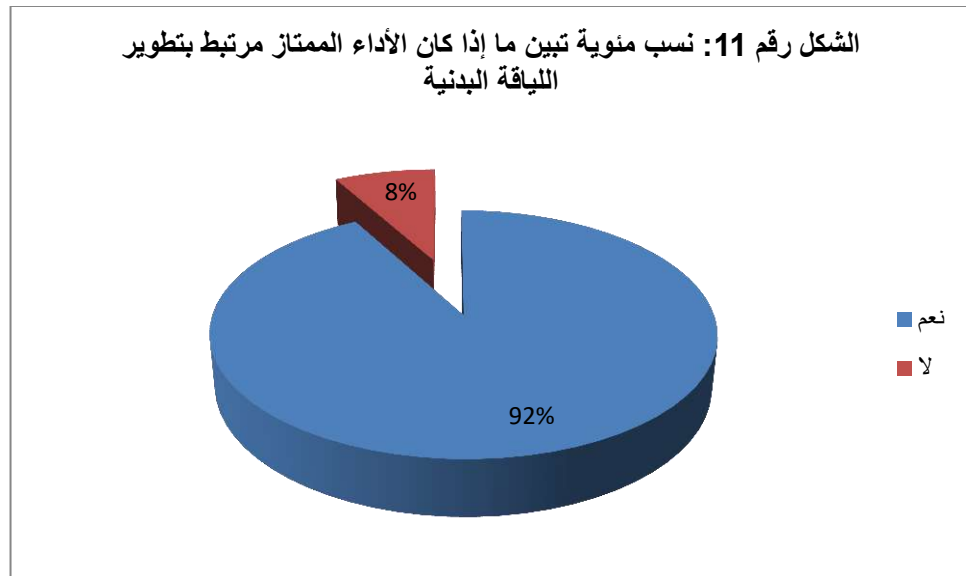
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول يتضح أن أغلبية أفراد العينة 92% يرون أن الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية في حين 8% يرون أن الأداء الممتاز غير مرتبط بتطوير اللياقة البدنية.

وقد تبين أن كا² الجدولة والمقدرة بـ 3.841 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 35.28 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.

* تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية فاللياقة البدنية مرتبطة بتحسين الصفات البدنية كالقوة والتحمل والسرعة وهذا ما يطور أداء اللاعب ويجعله يرتقي إلى أعلى المستويات.



- السؤال رقم 12: في رأيك، كيف يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية خلال المنافسة؟.

- الغرض من السؤال: معرفة وجهة نظر اللاعبين كف يساهم التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية خلال المنافسة.

لقد جاءت إجابات اللاعبين فيما يخص مساهمة التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية خلال المنافسة.

- إن التحضير البدني الجيد واتباع الطرق العلمية في التحضير البدني يعمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية فيكون اللاعب جاهزا فنيا وتكتيكيا مما يسمح بلعب مباراة في لياقة بدنية جيدة.

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

- سؤال 13: هل يعتمد مدربكم على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يعتمد على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية.

* جدول رقم 14: يوضح ما إذا كان المدرب يعتمد على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	88	28.88	3.841	0.05	01	دال
لا	6	12					

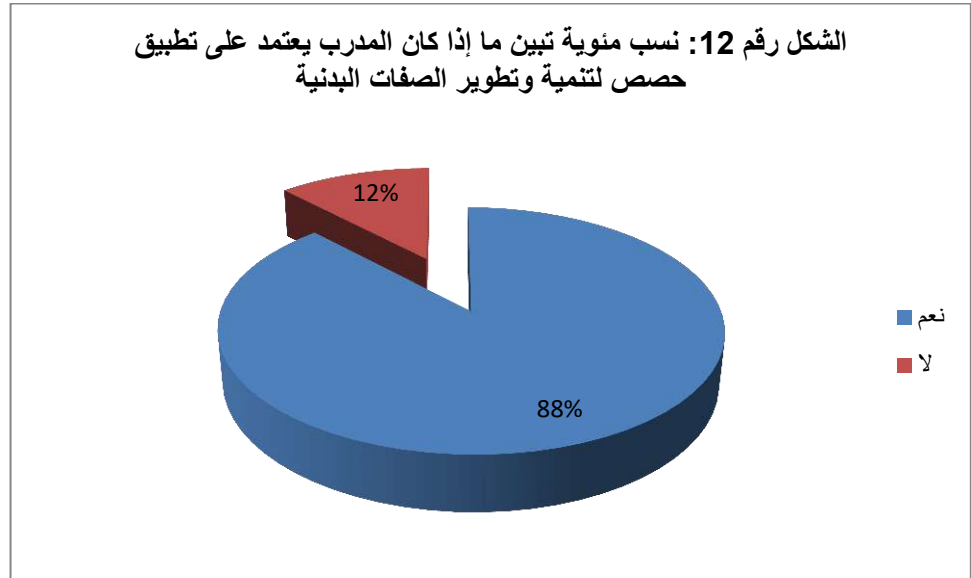
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم 14 يتضح أن 88% من أفراد العينة يعتمد المدرب على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية في حين 12% أجابوا ب لا يعتمد المدرب على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية.

وقد تبين أن كا² الجدولة والمقدرة ب 3.841 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة ب 28.88 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن المدرب يعتمد على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية وذلك من خلال وضع تمارين لتطوير المهارات الحركية كالمراوغة والتسديد والجري بالكرة ووضع اللاعب في وضعيات التي يقع فيها خلال المباراة من أجل اكتساب السرعة والدقة في تنفيذ المهارات الحركية.



- سؤال 14: ما هي المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين لكرة القدم أثناء المنافسة؟.

- الغرض من السؤال: معرفة المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة.

* جدول رقم 15: يوضح المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة.

الاقتراحات	التكرار	النسب المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التمرير والاستقبال	19	30					
المراوغة	07	14	8.28	7.815	0.05	3	دال
التسديد	09	18					
الجري بالكرة	15	38					

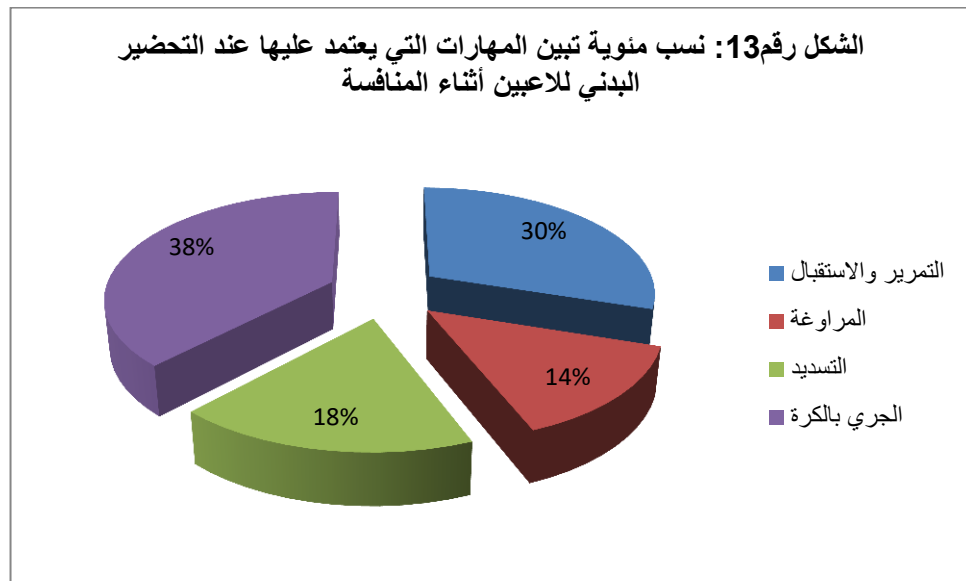
* عرض وقراءة:

من خلال الجدول رقم 15 يتضح لنا أن 30% من أفراد العينة ترى أن مهارة التمرير والاستقبال هي التي يعتمد عليها عند التحضير البدني خلال المنافسة، في حين 14% يرون أن المراوغة من المهارات التي يعتمد عليها و18% ترى أن التسديد من المهارات التي يعتمد عليها خلال التحضير البدني أثناء المنافسة و 38% أجابوا أن الجري بالكرة هي المهارة التي يعتمد عليها خلال التحضير البدني.

وقد تبين أن χ^2 المجدولة المقدرة بـ 7.815 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 8.28، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن المدرب يعتمد على مهارة الجري بالكرة عند التحضير البدني فهي مهارة تتطلب السرعة والقوة والتحمل وهي الصفات الأساسية التي يعمل على تطويرها وتنفيذها المدرب خلال فترة التحضير البدني.



- سؤال 15: هل لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية.

- جدول رقم 16: يوضح ما إذا كان لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	47	94	38.72	3.841	0.05	01	دال
لا	3	06					

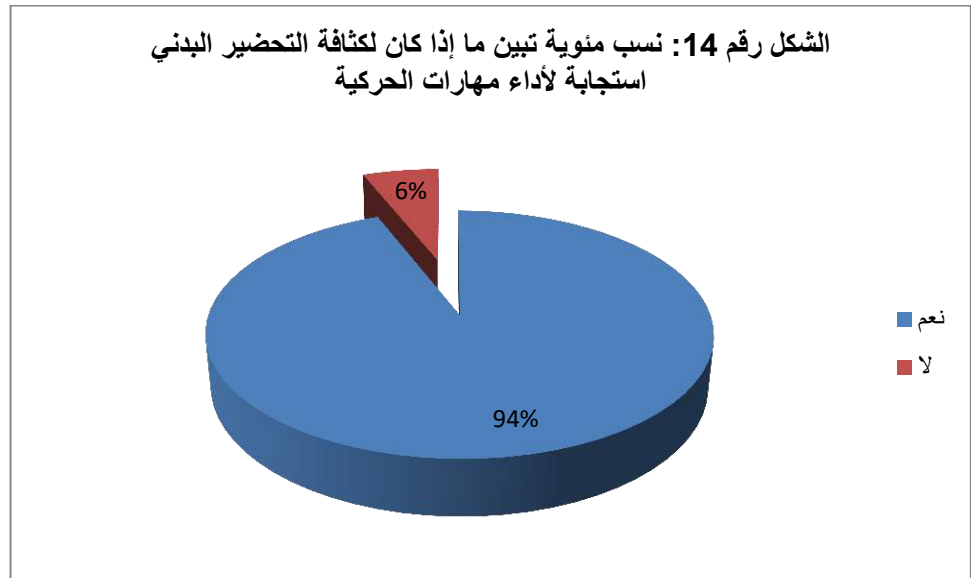
- عرض وقراءة:

من خلال الجدول رقم 16 يتضح لنا أن 94% من أفراد العينة أجابوا أن لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية، في حين 06% أجابوا ب لا أي ليست لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية.

وقد تبين أن كا² الجدولة المقدر ب 3.841 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة ب 38.72، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

* تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن أغلبية عينة البحث تؤكد أن لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية، فكثافة التحضير البدني تساعد على أداء المهارات الحركية بسرعة ودقة وقوة، فبعض المهارات الحركية مرتبط بأدائها ببعض الصفات البدنية.



- سؤال 16: هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره اللياقة البدنية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط بـ لافتقاره للياقة البدنية.

* جدول رقم (17): يوضح ما إذا كان عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة، أو بدونها مرتبط بـ لافتقاره للياقة البدنية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	42	84	23.12	3.841	0.05	01	دال
لا	08	16					

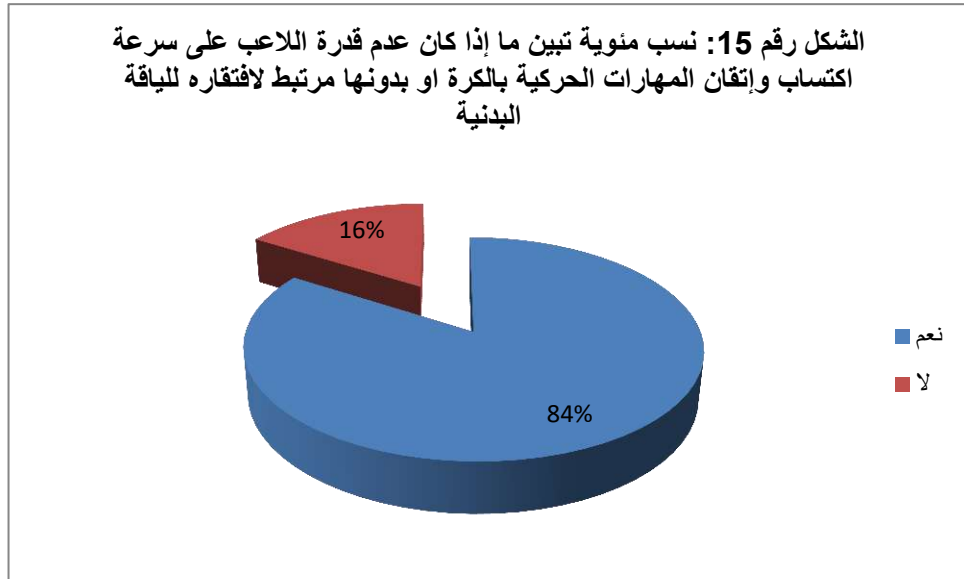
- قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم 17 يتضح لنا أن 84% من أفراد العينة أجابوا أن عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة، أو بدونها مرتبط بـ لافتقاره للياقة البدنية، في حين 16% من اللاعبين أجابوا أن عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها ليس مرتبط بـ لافتقاره للياقة البدنية، وقد تبين أن كا² الجدولة المقدر بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 23.12، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

* تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن أغلبية عينة البحث تؤكد أن عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط بـ لافتقاره للياقة البدنية.

حيث أن اللياقة البدنية الجيدة تعمل على اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة، أو بدونها والسرعة في تنفيذها وتحسين أداء المهارات الحركية.



- سؤال 17: هل إتقانك لمهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان إتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل.

* جدول رقم (18): يوضح ما إذا كان لإتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	45	90	32	3.841	0.05	01	دال
لا	05	10					

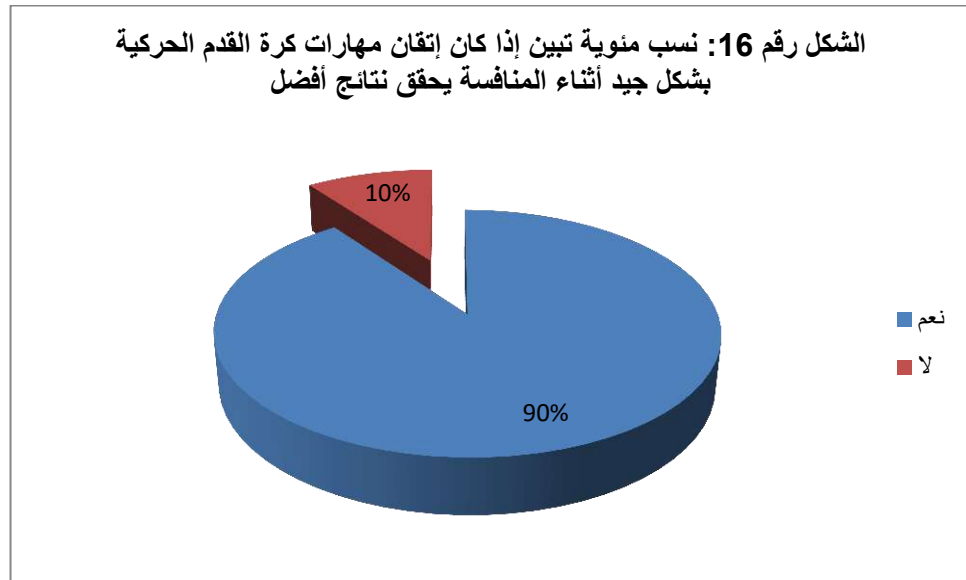
- عرض وقراءة:

من خلال الجدول رقم 18 يتضح لنا أن 90% من أفراد العينة أجابوا أن إتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل، في حين 10% أجابوا أن إتقان المهارات الحركية بشكل جيد لا يحقق نتائج أفضل خلال المنافسة.

وقد ثبتت أن كا² الجدولة المقدر بـ 3.841 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من كا² المحسوبة والمقدرة بـ 32، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن اللاعب يمكنه إحداث الفارق خلال المباراة وذلك بأدائه الجيد لمهارات الحركة وتسجيل الأهداف عن طريقها وتحقيق نتائج أفضل وهذا ما لاحظته أحد الباحثين كونه لاعب في شباب حي موسى.



- سؤال 18: هل يخصص لك مدربكم حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يخصص حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية.

* جدول رقم (19) يوضح إذا كان المدرب يخصص حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	38	76	13.52	3.841	0.05	01	دال
لا	12	24					

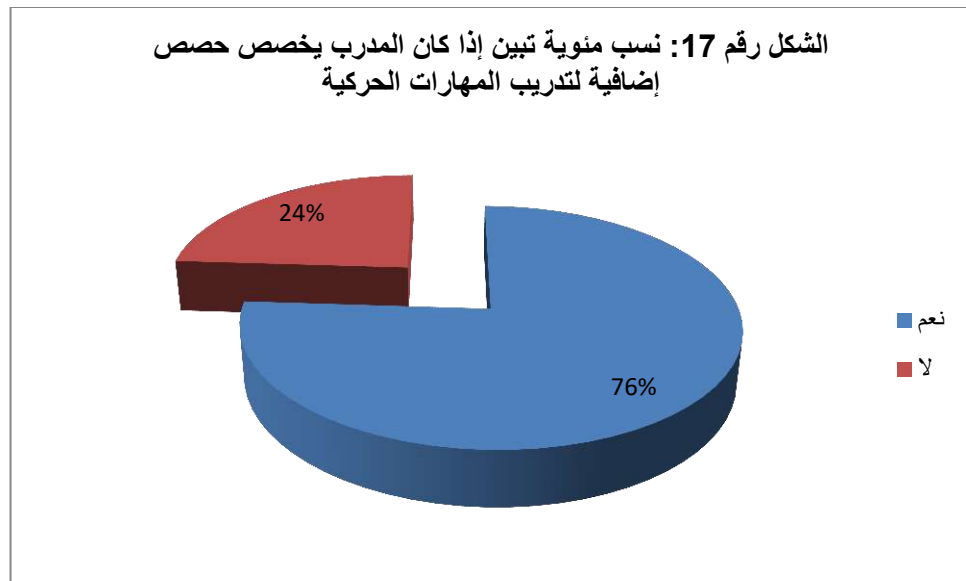
* قراءة وتعليق:

من خلال الجدول رقم 19 يتضح لنا أن 76% من أفراد العينة يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية، في حين 24% أجابوا ب: لا يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية.

وقد تبين أن قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 13.52، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

*** تحليل واستنتاج:**

مما سبق يتضح أن المدرب يخصص حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية نظراً لأهميتها في تحسين أداء اللاعب والفريق لتحقيق نتائج أفضل ورفع مستوى اللاعب من حيث إتقان المهارات الحركية وتطويرها واكتساب الثقة اللازمة من حيث تنفيذها.



- سؤال 19: هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين كرة القدم بغرض التكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية.

* جدول رقم (20): يوضح إذا كان التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	88	28.88	3.841	0.05	01	دال
لا	6	12					

* عرض وقراءة:

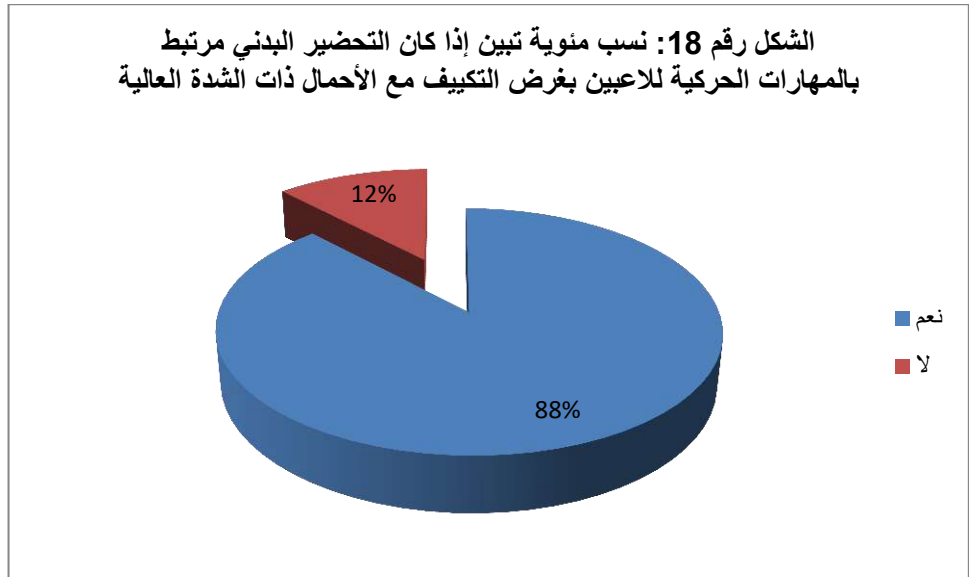
من خلال الجدول رقم 20 يتضح لنا أن 88% من أفراد العينة أجابوا أن التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية، في حين 12 % أجابوا أن التحضير البدني لا يرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

وقد ثبتت أن χ^2 المجدولة المقدرة بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 28.88، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

- تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبين بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

في التحضير البدني في كرة القدم وخاصة في التحضير البدني الخاص يربط المدرب تمارين المهارات الحركية باستعمال الكرة بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية من أجل تحمل الجهد البدني.



- سؤال 20: هل يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة بشكل كبير؟.

- الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة بشكل كبير.

* جدول رقم(21): يوضح إذا كان التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة بشكل كبير.

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	43	86	25.92	3.841	0.05	01	دال
لا	07	14					

* عرض وقراءة:

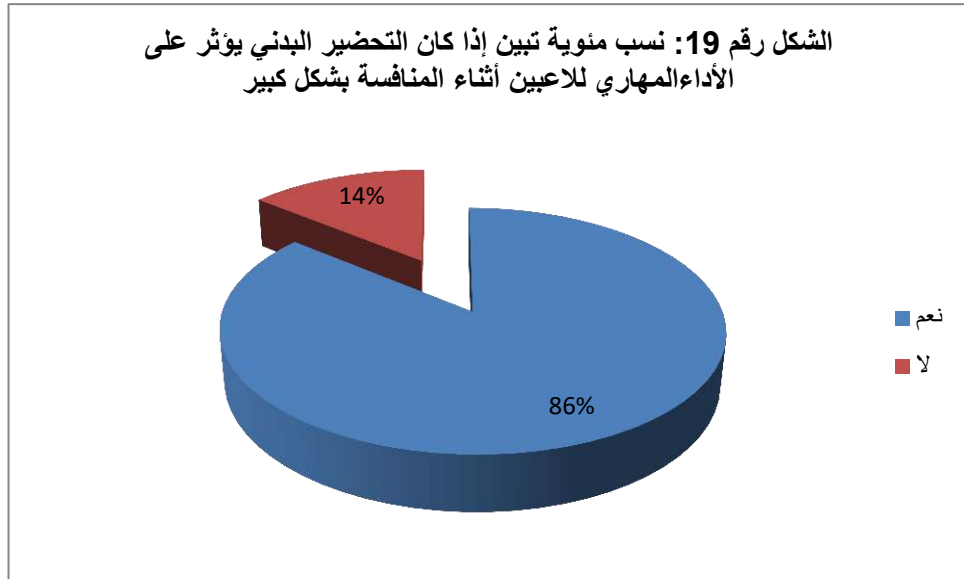
من خلال الجدول رقم 21 يتضح لنا أن 86% من أفراد العينة أجابوا أن التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة بشكل كبير في حين 14% أجابوا أن التحضير البدني لا يؤثر على الأداء المهاري.

وقد ثبتت أن كا²الجدولة المقدره بـ 3.841 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 أنها أصغر من كا²المحسوبة والمقدرة بـ 25.92، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

* تحليل واستنتاج:

مما سبق يتضح أن التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري للاعبين خلال المنافسة.

إن اللياقة البدنية الجيدة تجعل اللاعب يقدم أداء مهاري راقى وجيد وتسمح له بتقديم الإضافة للفريق خاصة عندما تكون المباراة تعتمد على المهارة من أجل التفوق فيها وتسجيل الأهداف.



- السؤال 21: في رأيك، كيف يساهم التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكبر؟.

- الغرض من السؤال: معرفة كيف يساهم التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.

لقد جاءت إجابات اللاعبين فيما يخص مساهمة التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.

إن الأداء المهاري وتأدية الحركات المهارية مرتبط بمستوى التحضير البدني، أي أن لاعب محضر جيداً بدنياً لا يستطيع تأدية المهارات الحركية بشكل جيد وأيضاً تحسين مستوى أداء الرياضي أثناء المنافسة بشكل عام.

2- مناقشة النتائج:

1-2- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان، الخاص باللاعبين وكذا عرض النتائج وتحليلها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

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

2-2- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن التحضير البدني يساهم في تطوير اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة من 5 إلى 11، فأكدوا أن التحضير البدني يساهم في تطوير اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول ما يلي:

حيث يتضح أن الأداء البدني مرتبط بالحالة البدنية للاعب واللياقة البدنية التي تساعد اللاعب على مواجهة الضغوط التي يتعرض لها أثناء المنافسة وأن الأداء الجيد للفريق يعبر عن الحالة البدنية الجيدة للاعبين وإكمال اللاعب للمباراة دون هبوط في مستوى الأداء يرجع للتحضير البدني الذي يساهم بشكل كبير في تطوير اللياقة البدنية للاعبين أثناء المنافسة وهذا ما يثبت صحة الفرضية الأولى.

2-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم لنا الفرضية الثانية التي صيغت بأن التحضير البدني يساهم في تطوير أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة حيث تم التحقق منها خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة من 13 إلى 20 فأكدوا أن التحضير البدني يساهم في تطوير أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ومن خلال النتائج المتحصل عليها:

- لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية وكذلك إتقان مهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل وأيضا إهمال التحضير البدني يؤثر بشكل كبير على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة، وعدم قدرة اللاعب على اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها راجع لافتقاره للياقة البدنية وتأدية الحركات المهارية في كرة القدم يحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات وكذلك الأداء المهاري مرتبط بمستوى التحضير البدني واللياقة البدنية للاعب وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية.

- خلاصة الاستبيان:

من خلال الملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاث يتبين لنا بوضوح أن للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر - ذكور -.

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في الأداء البدني والمهاري للاعبين وعلى المدرب الاهتمام بالتحضير البدني والحث عليه من أجل العمل على إنجاز المهارات الرياضية بالطريقة اللازمة من طرف اللاعبين وكذلك الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير اللياقة البدنية للاعب من أجل أداء المهارات الحركية خلال المنافسة واتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا لضمان الأداء الجيد للمهارات. وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة باللاعبين وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى النتائج توحى بأن للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- يساهم التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة صنف - أكابر - .

- يساهم التحضير البدني في تطوير أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر .

✚ اقتراحات وتوصيات:

- بعد عرض ما تقدم في بحثنا من جانب نظري وجانب تطبيقي، والتي أوضحت نتائجها وتبين أن للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، نقدم بعض التوصيات والاقتراحات:
- العمل على الوصول باللاعب إلى لياقة بدنية عالية خلال التحضير البدني.
 - التركيز على الأداء المهاري الجيد من أجل التوصل على نتائج جيدة خلال المنافسات.
 - إعطاء التحضير البدني أهمية كبيرة باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.
 - مراعاة الفروق الفردية واتباع الطرق العلمية خلال مرحلة التحضير البدني.
 - تطوير الصفات البدنية التي تساعد في أداء المهارات.
 - العمل من أجل الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من الجاهزية من الناحية البدنية والمهارية لتحقيق أفضل النتائج.
 - مراعاة مركز اللاعبين في تعلم المهارات كل حسب حاجاته.

خاتمة

خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في سيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، من أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية إذ على اللاعبين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير.

وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات وجدنا أن للتحضير البدني فعالية على أداء لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة.

ونتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة فيتضح لنا أن التحضير البدني يساهم في تطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير نقول أن التحضير البدني له دور كبير في تطوير الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة

القدم.



قائمة المراجع

قائمة المراجع:

الكتب بالعربية:

- إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، مصر، مناة المعارف، 2000.
- إبراهيم مقتي، المرجع الشامل في التدريب الرياضي: التطبيقات العلمية، دار الكتاب الحديث، الجزائر، 2013.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياي: الأسس الفزيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، 1997.
- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان، فزيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994 م.
- أحمد بوسكر، مناهج التربية البدنية و الرياضية للتحكم الثانوي و التقني، دار الخلودية، الجزائر، 2005.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2000.
- أليس بيلوس: ترجمة: عبلة عودة، كرة القدم الحياة على الطريقة البرازيلية، مراجعة أحمد خريس، أبوظبي: هيئة أبوظبي للسياحة والثقافة، ط1، 2011م.
- أمر الله أحمد الباسطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته، دار المعارف، العراق، 1999.
- أمر الله الساطر: أسس وقواعد التدريب وتطبيقاته، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- بشير صالح الرشيد، مناهج البحث التربوي: رؤية تطبيقية مبسطة، دار الكتاب الحديث، الطبعة الأولى، القاهرة، 2000.
- ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى، التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1999.
- حارس هبوز، كرة القدم الخططية المهارية، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990 م.
- حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- حسن السيد أبو عبدو، الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، مكتبة الاسكندرية، مصر.
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1980 م.

- حنفي محمود مختار، "كرة القدم للناشئين"، دار الفكر العربي، مصر، دون سنة.
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1974.
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- حنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995م.
- رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر، ط1، الجزائر، 2007.
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت، 1986.
- ريسان خريبط، المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، مركز الكتاب، القاهرة، 2014.
- صباح السيد فيروز، محمد إبراهيم شحاته، برنامج اللياقة البدنية للجميع، 1996.
- طلحت حسين حسام الدين و محمد فوزي عبد الله، التحكم و التحكم الحركي (مبادئ نظريات، تطبيقات)، دون طبعة، القاهرة، مركز الآداب للنشر، 2009.
- عامر إبراهيم: البحث العلمي و استخدام مصادر المعلومات، دار اليازوري، عمان، 1999.
- عامر فاخر شغاتي، علم التدريب الرياضي: نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، الطبعة الأولى، مكتبة المجمع العربي.
- عصام الدين عبد الله، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية و التطبيق، دون طبعة، الاسكندرية، الوفاء، 2006.
- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1992.
- غازي صالح محمود، كرة القدم التدريب المهاري، دار الرواد، عمان، 2012.
- فري كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون: "منهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي"، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياي في الأعمار المختلفة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، 1998.
- مأمور بن حسن آل سليمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.
- محمد إبراهيم شحاته: دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ط1، 2008.
- محمد إبراهيم شحاته، برامج اللياقة الدولية، ماهي للنشر و التوزيع، الإسكندرية، 2014.
- محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للنشر، العراق، 1980، ص42.
- محمد حسين علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.

- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1999.
- محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد، اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، 1997.
- محمد مجيد المولى"، المدرّب العمل التكتيكي لكرة القدم، دار الينابيع، ط1، 2009م.
- مشهورين حسن آل سلمان"، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار حازم للطباعة النشر، لبنان، ط2، 1998م.
- مصطفى السابح محمد، أنيس محمد": الإختبار الأوروبي الياقة البدنية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2009.
- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة البطولة الرياضيين، سلسلة معالم رياضية، القاهرة، ط1.
- مفتي إبراهيم، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- مقدم إبراهيم حصاد، المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- موفق سعد محمود، التحكم و المهارات الأساسية في كرة القدم، الطبعة الأولى، عمان، دار الدجلة، 2009.
- موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999..
- أطروحات و رسائل:
- عمر جليل محمد شرعب، بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية و المهارية لدى أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية-فلسطين، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2011
- كمال مقاق، أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (صنف أصاغر)، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضة، جامعة الجزائر 3، 2013/2012.
- القواميس:
- قاموس كامل، 2000.
- المنجد في اللغة العربية و الإعلام، دار المشرق، لبنان، 1987.
- كتب بالأجنبية:

Jurgen Weineek, Manuel d'entrainment, edition vigot, Paris, 1997.

ملاحق

فائمة الأساتذة المحكمين

الرقم	الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	مكان العمل	الامضاء
01	بلقر بخت ياسين	دكتورة	تدريب رياضي	جامعة بجاية	
02	ابن وازر محمد عمر	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة بجاية	
03	خايزد تاجر	ماجستير	علم الأحياء	جامعة بجاية	
04	عبودة ربيع	دكتورة	تدريب رياضي	جامعة بجاية	
05	أ. بوعراجة	مستوراه	تدريب رياضي	جامعة بجاية	

السنة الجامعية 2021/2020

شعار نوادي محل الدراسة



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني رياضي

استمارة بحث موجهة للاعبين

بعنوان:

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر - ذكور -

دراسة ميدانية لفرق الثالث هواة وسط - شرق لولاية جيجل

أخي الرياضي، نرجو تعاونكم معنا في هذا البحث وملاً هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل مصداقية، حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، ونحيطكم علماً أن الإجابات الواردة في هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا لخدمة أغراض البحث العلمي.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

* سي طاهر حسن

إعداد الطلبة:

- كرويل عصام

- صوكو عبد الرؤوف

السنة الجامعية: 2020-2021

المحور الأول: محور البيانات الشخصية

(1) السن:

أقل من 25 سنة من 25 إلى 30 سنة فوق 30 سنة

(2) المستوى التعليمي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

(3) عدد سنوات اللعب مع الأكاير:

أقل من 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات فوق 10 سنوات

(4) مركز اللعب:

حارس مرمى مدافع متوسط ميدان مهاجم

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني بتطوير اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف الأكاير.

(5) هل يهتم مدربكم بتطبيق حصص لتنمية أو تطوير اللياقة البدنية؟

نعم لا

(6) كم عدد الحصص البدنية التي يعتمد عليها المدرب في الأسبوع؟

حصة حصتين 03 حصص

(7) عند غيابك عن الحصص التدريبية يظهر عليك التعب أثناء المنافسة؟

نعم لا

(8) حسب خبرتك هل الوقت الذي يخصصه المدرب للتدريب على الصفات البدنية كافٍ؟

نعم لا

9) الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة:

نعم لا

10) هل الحمولة الزائدة لها تأثير على الإصابات العضلية أثناء المنافسة؟

نعم لا

11) هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية؟

نعم لا

12) في رأيك كيف يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية خلال المنافسة؟

.....

المحور الثالث: يساهم التحضير في أداء المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية لصنف الأكاير.

13) هل يعتمد مدربكم على تطبيق حصص لتطوير وتنمية المهارات الحركية؟

نعم لا

14) من بين المهارات التي يعتمد عليها عند التحضير البدني للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة:

التمرير والاستقبال المراوغة التسديد الجري بالكرة

15) هل لكثافة التحضير البدني استجابة لأداء المهارات الحركية؟

نعم لا

16) هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره للياقة البدنية؟

نعم لا

17) عند إتقانك لمهارات كرة القدم الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل:

نعم لا

18) هل يخصص لك مدربكم حصص إضافية لتدريب المهارات الحركية؟

نعم لا

19) هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟

نعم لا

20) يؤثر بشكل كبير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة:

نعم لا

21) في رأيك كيف يساهم التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر؟

.....



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني رياضي

استمارة بحث موجهة للاعبين

بعنوان:

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر - ذكور -

دراسة ميدانية لفرق الثالث هواة وسط - شرق لولاية جيجل

أخي الرياضي، نرجو تعاونكم معنا في إتمام هذه الدراسة وذلك بملاً هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل مصداقية، حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، ونحيطكم علماً أن الإجابات الواردة في هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا لخدمة أغراض البحث العلمي.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة، وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

* سي طاهر حسن

إعداد الطالبين:

- كرويل عصام

- صوكو عبد الرؤوف

السنة الجامعية: 2020-2021



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تحضير بدني رياضي

استمارة بحث موجهة للاعبين

بعنوان:

فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر - ذكور -

دراسة ميدانية لفرق الثالث هواة وسط - شرق لولاية جيجل

أخي الرياضي، نرجو تعاونكم معنا في إتمام هذه الدراسة وذلك بملا هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل مصداقية، حتى يتسنى لنا الوصول إلى نتائج دقيقة، ونحيطكم علما أن الإجابات الواردة في هذه الاستمارة سرية ولن تستخدم إلا لخدمة أغراض البحث العلمي.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة، وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

* سي طاهر حسن

إعداد الطالبين:

- كرويل عصام

- صوكو عبد الرؤوف

السنة الجامعية: 2020-2021

رئيس النادي الرياضي
شعبانة إسحاق



ملخص الدراسة

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة صنف أكابر - ذكور - ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة تمثلت في فريقين من ولاية جيجل ينشطون بدوري الثالث هواة وسط - شرق والمتمثلين في شباب حي موسى وشبيبة جيجل، فتحصلنا على عينة قوامها 50 لاعبا أجريت عليهم الدراسة.

وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات بحيث يوجه للاعبين، والملاحظة كأداة مساعدة، والنسب المئوية واختبار كاف تربيع كوسائل إحصائية.

حيث توصل الباحث إلى أن التحضير البدني له فعالية على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

ملخص باللغة الفرنسية:

L'étude vise à identifier l'efficacité de la préparation physique sur les performances des footballeur pendant la compétition et pour parvenir, l'étude a été menée sur un échantillon composé de deux équipes de la wilaya de jijel qui jouent dans la troisième division ligue amateur de centre-Est .

Représentés par les jeunes village moussa (CR VMJ) et l'équipe de jeunesse de jijle (JSD) Nous avons obtenir un échantillon de 50 joueurs qui été étudiés.

Le questionnaire a été utilisé comme outil de collecte de données pour adresser les joueurs.

La remarque comme aide, les pourcentage et sélection adéquate au carré comme moyennes statistique.

Donc le chercheur a conclu que la préparation physique est efficace sur les performances des joueurs de football pendant la compétition.

تم بحمد الله تعالى