



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية



العنوان

أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة
القدم أثناء المنافسات الرياضية - صنف أكابر -
-مكان التبرص: نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT.-

مذكرة مقدم لنيل شهادة ليسانس أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

إعداد الطلبة:

تحت إشراف الأستاذ:

✓ بوبلوط حسام

- قريمس صهيب

- موساوي هشام

السنة الجامعية: 2022/2021 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال الله تعالى: ﴿وَلَمَّا شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ (سورة إبراهيم الآية 07).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله عز وجل".
أحمد الله العلي العظيم حمدا كثيرا طيبا مباركا على توفيقه لي وتيسير أمري من أجل إكمال
هذا العمل الذي أتمنى أن ينال رضاه.

لا يسعني إلا أن أقرّ بال معروف لكل من ساهم في مساعدتي لتتضح هذا التقرير وأخصّ
بالتذکر:

الأستاذ المشرف " بوبلوط حسام"، ورئيس النادي "عربيده فرحات" والمدرّب "فنيبر
عياش" اللذين لم يبخلوا علينا بالنصح والإرشاد والتوجيه لإجازه هذه المذكرة فلكم منا كل
الشكر والاحترام والتقدير والثناء الحسن.

والشكر موصول أيضا للجنة المناقشة التي لم قبلت مناقشة هذه المذكرة المتواضعة
ولكل من مدّ لنا يده العون، خاصة الدعم النفسي. كما أتقدم بشكري أيضا لزملائي
بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
بوكتم جميعا وجزاكم الله عني خيرا الجزاء.

إهداء

إلى أطهر قلبين، والديّ حفظهما الله ورعاها

إلى من دفعوني قُدماً: إخوتي وأخواتي

إلى أساتذتي، أحبتي، أهلي، ومن كانت

له بصّة في محثي أهدي هذا العمل.

هشام

إهداء

إلى أطهر قلبين، والديّ حفظهما الله ورعاها

إلى من دفعوني قُدماً: إخوتي وأخواتي

إلى أساتذتي، أحبتي، أهلي، ومن كانت

له بصّة في محشي أهدي هذا العمل.

صهيب

فهرس المحتويات

3	شكر وتقدير.....
4	إهداء.....
5	إهداء.....
أ	المقدمة:.....

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4	1- إشكالية الدراسة:.....
6	2- فرضيات الدراسة.....
6	3- أهداف الدراسة:.....
6	4- أهمية الدراسة:.....
7	5- أسباب اختيار الموضوع:.....
8	6- مفاهيم الدراسة:.....
9	7- الدراسات السابقة والمشاهدة:.....
13	8- التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:.....
14	9- الاستفادة من الدراسات السابقة:.....

الجانب النظري

الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

17	تمهيد.....
18	1- التحضير البدني.....
18	1-1- مفهوم التحضير البدني.....
19	1-2- أنواع التحضير البدني.....
21	1-3- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:.....

21	4-1- الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم:
21	1-4-1 تعريف اللياقة البدنية:
22	2-4-1 مكونات اللياقة البدنية:
26	5-1- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:
26	1-5-1 طريقة التدريب المستمر:
26	2-5-1 طريقة التدريب الفتري:
27	4-5-1 طريقة التدريب الدائري:
27	5-5-1 طريقة Stretching:
27	6-5-1 طريقة التدريب المحطات:
27	7-5-1 طريقة التدريب المتغير:
28	2- الأداء الرياضي :
28	1-2- مفهوم الأداء :
29	3-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:
30	4-2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:
30	5-2- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:
30	6-2- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:
31	3- كرة القدم :
31	1-3- تعريف كرة القدم:
32	3-3- كرة القدم في الجزائر:
33	4- المنافسة الرياضية:
33	1-4- مفهوم المنافسة الرياضية:
34	2-4- أنواع المنافسات الرياضية:
34	1-2-4 المنافسة التمهيدية:
34	2-2-4 المنافسة الإختيارية:

34	3-2-4 المنافسة التجريبية:
34	4-2-4 منافسات الإنتقاء:
34	5-2-4 المنافسة الرئيسية:
35	3-4- أهمية المنافسة الرياضية:
36	4-4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:
36	4-4-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:
36	4-4-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:
37	خلاصة:

الفصل الثاني: الإجراءات الميدانية للدراسة

39	تمهيد:
40	1- الدراسة الاستطلاعية:
40	2- منهج الدراسة:
41	3- مجتمع الدراسة:
41	4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:
43	6- مجالات الدراسة:
43	6-1- المجال المكاني:
45	6-2- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: عرض وتحليل نتائج الدراسة

49	تمهيد:
50	1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:
58	2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:
66	خلاصة:

الفصل الرابع: مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة

68	تمهيد.....
69	1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى.....
70	2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :.....
73	الخاتمة.....
76	قائمة المراجع والمصادر.....

قائمة الجداول

- الجدول رقم (01): يمثل قائمة أعضاء مكتب الجمعية.....44
- الجدول رقم (02) : قائمة أعضاء الجمعية العامة..... 45
- الجدول رقم (03) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الأول..... 50
- الجدول رقم:(04) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثاني..... 51
- الجدول رقم:(05) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثالث..... 52
- الجدول رقم:(06) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الرابع..... 53
- الجدول رقم:(07) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الخامس.... 54
- الجدول رقم:(08) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال السادس.... 55
- الجدول رقم:(09) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال السابع..... 56
- الجدول رقم:(10) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثامن..... 57
- الجدول رقم:(11) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال التاسع..... 58
- الجدول رقم:(12) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال العاشر..... 59
- الجدول رقم:(13) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الحادية عشر 60
- الجدول رقم:(14) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثاني عشر . 61
- الجدول رقم:(15) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثالث عشر 62
- الجدول رقم:(16) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الرابع عشر.. 63
- الجدول رقم: (17) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الخامس عشر
- 64.....
- الجدول رقم(18): يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال السادس عشر
- 65.....

قائمة الأشكال

- الشكل رقم (01): يمثل الهيكل التنظيمي : نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT.....42
- الشكل رقم (02): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول.....50
- الشكل رقم (03): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني.....51
- الشكل رقم (04) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث.....52
- الشكل رقم (05): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع.....53
- الشكل رقم: (06) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس.....54
- الشكل رقم: (07) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس.....55
- الشكل رقم: (08) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السابع.....56
- الشكل رقم:(09) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثامن.....57
- الشكل رقم: (10) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال التاسع.....58
- الشكل رقم : (11) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال العاشر.....59
- الشكل رقم:(12) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الحادية عشر.....60
- الشكل رقم: (13) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني عشر.....61
- الشكل رقم: (14) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث عشر.....62
- الشكل رقم: (15) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع عشر.....63
- الشكل رقم: (16) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس عشر.....64
- الشكل رقم: (17) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس عشر.....65

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01: وثيقة إجراء التربص الميداني

الملحق رقم 02: إستمارة الإستبيان



المقدمة:

درس الإنسان الرياضة وحلّلها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصها ومستوياتها وذلك بإلمام بجميع العلوم المتعلقة ما، فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي. بما أن كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها الطور، فنحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم، من خلال إعداد اللاعب بالكم والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعباً ذو كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طول زمن المباراة من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم.

فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه ويظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك، والتحضير البدني الجيد المبني على الأسس والقواعد العلمية الرياضية السليمة لها الأثر الإيجابي في بلوغ الهدف.

وعليه فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية للوصول إلى التنافس الحقيقي والبناء، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والتسيير الأفضل مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التحضير البدني للأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية حيث أن للتحضير البدني الجيد أهمية على الجانب البدني الذي له الفضل في تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكنيكي وتطوير الصفات البدنية دون إهمال الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات.

فكرة القدم أصبحت تسير التكنولوجيا نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح، علم النفس وعلم الإجماع... إلخ، كلها ساهمت في رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية، مع تطور الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب التقني، التكنيكي، النفسي، النظري، مع التركيز على التحضير البدني الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى أداء درجات في الأداء الرياضي المميز بالإتقان والعطاء الفني بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به أثناء المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص 83).

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد دور على الجانب البدني وهذا في عدة دراسات نذكر منها قول الدكتوران: "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" 1997 " هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها. " الذي يعتبر ب الدراسات السابقة في هذا الخال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية ورف كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية والوظيفية في تكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله أحمد البساطي، 1999، ص 21).

كما جاء في كتاب الدكتور "كمال جميل الربضي": "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون": الذي يهدف إلى توضيح أهمية تطوير اللياقة البدنية، وقد توصل بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني وتطوير اللياقة البدنية، وفي كهذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطاءها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي ظواهر الإجهاد والتعب، ونقصد ما ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة والكثافة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

وعلى حسب قول الدكتوران: "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" كانت الانطلاقة لهذا الموضوع والتعرف على أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي في مجال التدريب لرياضة كرة القدم على الرفح من مستوى أداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، واقتصرت دراستنا على فئة الأكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأكابر هي فئة يمكن من خلالها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد المرحلة النهائية والمهمة في حياة الفرد الرياضي من ناحية التعلم واكتساب المعلومات وتعلم المهارات الحركية..

وقد اشتملت هذه الدراسة على:

الفصل التمهيدي: تحت عنوان الإطار العام للدراسة والذي يشمل على كل من إشكالية الدراسة، فرضيات، أهداف، أهمية ومفاهيم الدراسة ثم تلتها مفاهيم الدراسة وفي الأخير تناولنا الدراسات السابقة والمشابهة.

وقد قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين، الجانب النظري وجانب تطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين: الأول بعنوان الخلفية النظرية للدراسة والفصل الثاني تحت عنوان

الإجراءات الميدانية للدراسة

وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد قسمناه هو أيضاً إلى فصلين، الفصل الأول بعنوان عرض وتحليل نتائج الدراسة

والثاني تناولنا فيه مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

وفي الأخير أتمنا هذا البحث بإستنتاجات وإقتراحات وقائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة.



الفصل التمهيدي:
الإطار العام للدراسة



1- إشكالية الدراسة :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من تحضير مهاري وخططي ونفسي ويأتي التحضير البدني في مقدمة هذه التحضيرات المترابطة والمختلفة، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ ما عند التخطيط لعملية التدريب. ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم، الكثافة) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحانة الصحية واختبار الكفاءة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم. (حسن السيد أبو عبده، ص 127).

عند نهاية كل منافسة رياضية يكثُر الحديث عن أسباب وعوامل الفوز والخسارة، وما يصدر عن تصريحات دربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث عن مشقة السفر أو أرضية ميدان الملعب ومنهم من يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة) وعدم إظهار علاقة التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وإعطاء صورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم، وكما هو معلوم تنقسم الألعاب الرياضية إلى ألعاب رياضية وفردية وأخرى جماعية، وهذه الأخيرة تشتمل أنواعا مختلفة في الرياضات الجماعية، والذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير، ومن مختلف الأعمار ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هذه الرياضة، فهي واحدة من أشهر وأعظم و أحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ممن يمارسونها، أو من يتابعونها عبر الأثير (الإذاعة) ومن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجالات الدورية، الصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامية، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق، والتي تتحدث عن هذه اللعبة ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هذه الجماهير العريضة للمتعة والفرجة.

التغيرات في فترة المنافسة حيث يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة باعتبارها الأكثر شعبية، الشيء الذي يدعو اللاعب إلى التوازن البدني والحركي ودور الأداء الرياضي فيها من كل النواحي التي تتطلب أن تكون في لاعب كرة القدم والامام بكل جوانب الأداء الرياضي (البدني، النفسي، والحركي) وتبين علاقة الجانب البدني الذي له دور في هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي

يعتبر العامل الأساسي في تطوير الأداء الرياضي والمهاري لاسيما أثناء المنافسات الرياضية.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسين علاوي "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية. (محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص65). ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم والكثافة) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه الزيادة تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة الاجهزة الوظيفية الحيوية الداخلية والخارجية للجسم.

(P134-135، 1987، Jobber (jobbes B-leveque m-foot ball)

وهذه الاختبارات تعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة.

ونظرا لأهمية عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم وارتباطها بالأداء الرياضي، فهي تسهم إسهاما فعالا في نجاح وتحسين مستوى الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، ص170). ونضيف خلال كل ما سبق تواجهنا مشكلة سوف نحاول جاهدين الإحاطة ما وتمت صياغة هذه المشكلة على النحو التالي:

"هل للتحضير البدني تأثير على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم"

ولقد تفرع عن هذا التساؤل عدة تساؤلات جزئية هي كالتالي:

✓ 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؟

2- فرضيات الدراسة : من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا والمقابلات التي أجريت مع لاعبي نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT. - و رئيس النادي " عرييد فرحات " والمدرّب " فنيّر عياش " ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية والتي يمكن اعتبارها اتجاهات مؤقتة لهذه التساؤلات.

2-1- الفرضية العامة :

للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية :

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

✚ يساعد التحضير البدني في تنفيذ لاعب كرة قدم أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.

3- أهداف الدراسة:

مما لا شك فيه أن هذا البحث يساهم في رفع كفاءة صاحبه ويعود في تكوينه العلمي بالإيجاب بل ويزيد من توسيع ثقافته في المجال الرياضي فهو يحمل فائدة نظرية وعلمية تجعل آفاق صاحبه أوسع وأعلى مستوى، ويمكن حصر أهداف الدراسة فيما يلي:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على الدور الفعال للتحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- مساهمة التحضير البدني في الارتقاء بمستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- السعي إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية والرعاية والمحافظة على الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

4- أهمية الدراسة :

تستمر هذه الدراسة الخاصة "أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" صنف أكابر من حيث طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة شعبية ورياضة يمارسها عدد كبير وتجدر 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.
- ✓ الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- ✓ الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم من ممارستها ومؤطريها.
- ✓ إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.
- ✓ لقت الانتباه إلى الاهتمام بشكل أكبر إلى الجانب البدني.
- ✓ التعرف على التحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للتحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي وتأثيره على لاعبي كرة القدم.
- ✓ توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالتحضير البدني عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول والرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا من المادة العلمية بصفة الطالب موساوي هشام لاعب كرة قدم.
- وكذلك هنا أسباب موضوعية و ذاتية:
- ✓ أسباب موضوعية:
- أترأ مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.
- توضيح مدى أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري والبدني للاعبين في المنافسات الرياضية..
- ✓ أسباب الذاتية:
- كون هذا الموضوع مميز وميلنا النفسي له للبحث والتعمق فيه أكثر وإكتساب معلومات جمة، تتعلق به
- حب الاطلاع والفضول الزائد لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.

6- مفاهيم الدراسة :

6-1- التحضير البدني: إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير اللياقة البدنية للاعب من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة ومرونة، ولا يجب أن نفعل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة القدم وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة الخاصة وأيضا مستوى التحضير التقني والتكتيكي والنفسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني ويساهم في تطوير الصفات البدنية.

✓ لغة : أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والارادة والتحفيز.

(<http://www.iraqcad.org/atheer/atheer6.htm>:16h00)

✓ اصطلاحا: يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الأعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء والاجهزة الحيوية الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله أحمد البساطي، ص 21).

✓ التعريف الاجرائي: هي تلك العمليات التدريبية التي تدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والمرعة والتحمل والمرونة وما ينتج عن اندماج بعضها ببعض، وجميع الصفات النغمية والشخصية الارادية للفرد الرياضي.

6-2- الأداء : كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي أنجزه الفرد، فتذكر الكثير من البحوث المنحزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثيرا في العمل والرياضة والعمل في الغريق.

✓ لغة: مصدر أدى، قام بأداء واجبه : بإنجازه بأكمله).

✓ اصطلاحا: تعريف منصور 1973 : كفاءة العامل لعمله وملكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية. (محمد حسن علاوي ورضوان نصر الدين، مرجع سبق ذكره، ص 50).

6-3- الأداء الرياضي:

✓ لغة: أدى الشيء أوصله والأداء هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والاغلام، 2008، ص 6).

✓ اصطلاحا: يعرفه عصام عبد الخالق هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، والوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا. (أسامة كامل

راتب، 1997، ص 195).

✓ **التعريف الاجرائي:** يقصد الباحث بالأداء : النتائج التي يحققها الغرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقييمها.

6-4- المنافسة الرياضية :

✓ **لغة:** يعرفها قاموس الكامل أها بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل مركز واحد (لقب واحد) أو دافع واحد. (قاموس كامل، 2000، ص 98)،

✓ **اصطلاحا:** المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز، بمعنى على الرياضي الذي يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.

حيث يؤكد جورج هير أن المنافسة الرياضية تركز أساسا عن البحث على المساواة أو التفوق.

✓ **التعريف الإجرائي :** المنافسة هي شكل منظم لمواجهة نشاط طبقا لقواعد محددة مسبقا، وتزيد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز.

6-5- الفئة العمرية: "أكابر" :

✓ **لغة:** كبر كبرا فلان في السن: تقدم فيه فهو كبير (ج) كبار وكبراء. **اصطلاحا:** هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي كذلك تطور الغرد من رعاية الأسرة إلى الاستغلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 — 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم. (30: 2015.16/01/18: FIFA).

✓ **التعريف الإجرائي:** فئة "ممكن من خلالها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلهما بأسهل ما -ممكن حيث تعد المرحلة النهائية والمهمة في حياة الغرد الرياضي من ناحية التعلم واكتساب المعلومات والمهارات الحركية.

7-الدراسات السابقة والسابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاواني مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان الباحث من متأكد من شيء ما فهو متأكد من عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه باحث آخر في وقت ما، والباحثون ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين.

فإذا قبلنا هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا

المضمار، والغرض منه؟

لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقته حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن تخصص جزء للدراسات السابقة حول هذا الموضوع، من أجل إثراء الدراسة من جهة، واستعماله في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

الدراسة الاولى :

✓ صاحب الدراسة : حسن أحمد - 1996 - مذكرة شهادة ماجستير - الجزائر.

✓ عنوان الدراسة : أثر منهج علمي مفتوح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر.

✓ الهدف العام من الدراسة: الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث، والتوصل إلى معرفة أثر منهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية.

✓ المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.

✓ عينة الدراسة وطريقة اختيارها: طلبة قم التربية والرياضية بجامعة مستغانم (190 طالب 66 عينة تجريبية، 58 عينة ضابطة).

✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبارات بدنية، اختبارات مهارية.

✓ أهم النتائج :

- استنتج الباحث أن البرنامج المقترح قد أثر ايجابا في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية.

الدراسة الثانية :

✓ صاحب الدراسة : سمسوم على - مذكرة لنيل شهادة الماجستير — 2004 — 2005 — الأغواط.

✓ عنوان الدراسة : ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

✓ الهدف العام من الدراسة :

لهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في لهيئة وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو

تركيز جيد بعيد عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين بسبب أتنه الأشياء.

✓ تساؤلات الدراسة :

- ما هي درجة مستوى القلق وما مدى تأثيراتها اللبية على النشاط الجسمي والبدني والأداء كنتيجة لهذا التأثير للاعبين أثناء المنافسات؟

- لماذا يوجد نقص لدى اللاعبين في التحكم في انفعالهم وأعصابهم؟

- هل يمكن إرجاع وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات إلى ضعف عدم فعالية التحضير السيكولوجي؟

✓ المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

✓ عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 32 لاعب بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة : استبيان.

✓ أهم النتائج والاقتراحات :

- نستنتج أن اغلب اللاعبين يصيبهم التوتر والقلق قبل الخوض في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية ونفسية.

- ستننتج أنه لا توجد استمرارية أو متابعة في الجانب النفسي إذ انه يكون ضمن الحصص باستخدام أساليب ليت لها فعالية كالحوار المتبادل والحصص النظرية.

- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.

- وضع برنامج منظم فيما يتعلق بالتحضير النفسي.

الدراسة الثالثة :

✓ صاحب الدراسة : عبد اللام مقلاتي - مذكرة ماجستير - 2004 - 2005 - الجزائر.

✓ عنوان الدراسة: أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

✓ الهدف العام من الدراسة: ادراك أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

✓ تساؤلات الدراسة :

- هل للإعداد النفسي قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو إيجابية؟
- هل عدم وجود الأخصائي النفسي للرياضي يقع على كاهل المدرب الإعداد النفسي للاعبين؟
- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، التكتيكية، التقنية) ارتباطا مباشرا؟
- ✓ المنهج المتبع وطريقة اختيارها: العينة رياضيين ممارسين ورياضيين نخبة كان عددهم كالتالي: 52 حاصلين على شهادة متوسط، 60 حاصلين على شهادة البكالوريا، 48 حاصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة، 60 حاصلتين على شهادة مستشار في الرياضة، 14 حاصلتين على شهادة ماجستير، طريقة عشوائية.
- ✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة: استعملت أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.
- ✓ أهم النتائج: من خلال النتائج نجد أن للإعداد النفسي قصير المدى أهمية وعلاقة الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. الاقتراحات المتوصل إليها :

- ضرورة وجود أخصائيين نفسانيين رياضيين مع اشراك المدرب كمدرب وعدم معالجة المشاكل النفسية.
- استخدام برامج مسطرة للاعبين لمعالجتهم نفسيا لزيادة مردودهم الرياضي.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها للقيام بالدراسات والبحوث الأخرى.

الدراسة الرابعة :

- ✓ صاحب الدراسة: اسماعيل الصادق - شهادة ماجستير - 2007 - 2008 - بسكرة.
- ✓ عنوان الدراسة: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات للاعبي كرة القدم فئة الناشئين.
- ✓ الهدف من الدراسة: إيجاد العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ تساؤلات الدراسة :

- هل يختلف مستوى الأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة باختلاف الصف؟
- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟
- هل يوجد علاقة ارتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاد لدى الناشئين في كرة القدم؟
- ✓ المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي.

- ✓ عينة الدراسة وطريقة اختيارها: 30 لاعبا ناشئين وكانت الطريقة عشوائية.
- ✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة : استعمال الاستبيان والمقياس تقدير الذات لإنجاز هذا الموضوع.
- ✓ أهم النتائج :
- ✓ تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض.
- ✓ اختلاف في مقدار التفوق فهو نقل في مهارة التمرير الكرة مقارنة بالمهارات الأخرى.
- ✓ يغلب اداء الناشئين المستوى المرتفع ولكن بدرجات متفرقة.
- ✓ الاقتراحات المتوصل إليها:
- ✓ يجب تعليم الناشئين المهارات الأساسية لكرة القدم.
- ✓ مراعاة فئة الناشئين في الوطن العربي ككل لأنها تعد الانطلاقة الأولى في الميدان الرياضي.
- ✓ تعليم فئة الناشئين الربط بين الأداء المهاري وتقدير الذات.

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصد.

خلال تفحصنا وبحثنا عن الدراسات السابقة والمتشابهة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا ولو من قريب ولا توجد من بين هذه الدراسات قد تناولت هذا الموضوع كوحدة واحدة، إضافة أن الدراسات التي تم إجرائها كانت في بيئات جزائرية مختلفة، لكل منها ميزات وخصائصها والبعض الآخر تمثلت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي.

فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث من خلال تحديد المحاور والفصول أما فيما يخص جانب الإجراءات الميدانية فمن خلالها حددت المنهج المتبع وقمنا باختيار العينة وتحديدناها.

9- الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها إستفدنا منها ما يلي :

- ✓ في اختيار منهج البحث، اختيارنا المنهج الوصفي في الغالب واستمارة الاستبيان
- ✓ في اختيار عينة البحث، اختيار لاعبي نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT. - في كيفية الحصول على البيانات ومعرفة عناصر اللياقة البدنية والتحضير البدني الجيد لها وأهميتها على الأداء الرياضي.
- ✓ في تحديد الإختبار الإحصائي المناسب مع متطلبات البحث.
- ✓ في عرض ومناقشة النتائج.





الفصل الأول: الخطية النظرية للدراسة

تمهيد

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ، لو أن أصبح العالم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي والتحضير البدني والذهني خاصة من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالمية يستلزم ذلك تسليط على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته. (أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص 5).

1- التحضير البدني

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقويته بأجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما اكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين للدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم 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 تقدم علوم الرياضة الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1-1- مفهوم التحضير البدني

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو إكسابه للياقة البدنية، وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في علم التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، هذا نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن ما علماء الثقافة الرياضية في مختلف بلدان العالم، حيث أن علماء التربية الرياضية في روسيا يطلق مصطلح اللياقة البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية. (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 158).

في حين كلا المدرستين اتفقا على أن لها مكونات وأن الاختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية حيث نلخصها كالتالي: (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وهذه العناصر يطلق عليها " الفورما الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطية ونفسية..

أما من جهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية هي العناصر السابقة مع إضافة ما يلي: المقاومة،

القوة البدنية، المقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة، هذه العناصر ككل تحقيق عمليات التدريب البدني.

إختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى اغا عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

قسمها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري).

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، ث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي: (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة). (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص 127).

كما اعتبر القدرة الحركية العامة أكثر هذه اللياقة شمولا، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين هما: (توافق الذراع والعين، توافق القدم والعين).

1-2- أنواع التحضير البدني

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإردية والخلقية لدى اللاعب (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "1994، ص 70")

ويقسم الإعداد البدني إلى قمين أساسيين وهما كالآتي:

1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

- وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.
- تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرة أسبوعيا.
- تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات القنبية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (مغتي إبراهيم حماد، 2000، ص 39)

- ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصقة شاملة، إلا أن التب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.
- ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب

1-2-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فهرة ما بين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث النكل والمواقف بما يعمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللباقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية

للعبة استعداداً لفترة المباريات (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص145)

❖ خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة تنكر منها ما يلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفهري والتكراري.

1-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3-5) أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري.

خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري، ثم الإعداد البدني الخاص.

1-3- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الغني ولخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنما غير متناسبتين نظر لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بفرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

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

1-4- الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم:

1-4-1 تعريف اللياقة البدنية:

وددت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من " جارلسبوخير ولارسون" على أنما مجموعة من الغدرات العقلية والنفسية والخلقية والاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية .

ويعرفها "هارسون كلارك" على أنما الغدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بحوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفكي السوفيتي" اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية" ، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص

الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، والفرص من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي. لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعاً بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفيزية والنوية، ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاً واضحاً، إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اشب ولرجولة في الأداء والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

1-4-2 مكونات اللياقة البدنية :

🌟 **القوة** : هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف التحضير البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمانية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص199).

وبالتالي هي صفة من الصفات اللياقة البدنية الرياضية، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسين، 1984، ص35).

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

وعلى هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يجمع ما كل ممارس للنشاط الرياضي وللاعب كرة القدم على وجه الخصوص وأن يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسته للنشاط.

• أنواع القوة : تقم صفة القوة إلى قسبين أساسيين هما :

أولاً : القوة العامة : يقصد ما قوة العضلات شكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، ص13).

ثانياً : القوة الخاصة : نقصد ما بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية

أما قوة التحمل فهي مغدرة الجرم على مقاومة التعب عن أداء مجهود ميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار، 1988، ص61).

🚩 **السرعة** : لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها

إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمك ما.
(أمين أنور الخولي، 1990، ص 95).

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التسابق بالمشي لم له من أهمية لصحة الجسم فهذا أبو هريرة قال: ما رأيت أحد أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم في مشيه كأنا الأرض تطوي له، إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث".

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصغار وآخرون، ص236). . بمعنى أن السرعة هي مغدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

• أنواع السرعة : للسرعة عدة أقام وهي :

أولا : سرعة الانطلاق: إن سرعة الانطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي ساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الانطلاق على قوة اللاعب وسرعة رد فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تغنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ثامر وواتق ناجي، ص123).

ثانيا : سرعة الحركة: نفصد مده الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.

وفي بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من المرعة مصطلح "سرعة حركة الجسم" نظرا لأنه بأجزاء أو مناطق معينة من الجسم فهناك المرعة الحركية للذراع أو المرعة الحركية للرجل، وعموما تتأثر المرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المؤداة.

ثالثا : سرعة رد الفعل: إن سرعة رد الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حق اكتمالها"

فجسم الإنسان قابلة على اكتساب صفة إرادية بتغيير من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لإرادية كالكفز أو الركض والضرب ولانتباه نحو المثيرات الخارجية، ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المستتب، أما رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس رد الفعل المستتب. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص65-66)

التحمل : يعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته المهارية والخطوية بإجابه وفعالية بدون أن عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الجهد المطلوب طول المباراة. (Rentaelman).

• أنواع التحمل : "يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين هما :

أولاً: التحمل العام: هو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص: يقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية، وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله، 1994، ص516).

المرونة : هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي. ممدى واسع وسهولة نتيجة إطالة العضلات

والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم في كرة القدم، فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في :

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.

- قدرة أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الانشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، 1990، ص318).

• أنواع المرونة: تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما :

أولاً: المرونة الديناميكية: يطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد ما الغدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل، ويكون ذلك واضحاً مد ودرجاة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانياً: المرونة السلبية: يقصد ما المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة هي :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين، يمتلكون صفة المرونة، يمكنهم توليد قوة أكبر، (إبراهيم أحمد سلامة، ص 45، 46).

الرشاقة: تعرف على أهما الغدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، ص 57). وبحسب "وجيه محبوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. .

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

• أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما :

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة. (حنفي محمود مختار، مرجع سبق ذكره، ص 69).

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي اللياقة البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام ينمي صفات

(السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تَهمَل.

1-5-1- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1-5-1-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبير.

1-5-1-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل إرتفاع نبضة القلب إلى 180 نبضة/دقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة/دقيقة، ثم يعطى حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** ويهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة بالسرعة، ويرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة/دقيقة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.

التدريب الفتري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 نبضة/دقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلا

1-5-1-3- طريقة التدريب التكراري:

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

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع

1-5-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 نبضة /د.

1-5-5- طريقة Stretching:

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

1-5-6- طريقة التدريب المحطات:

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

1-5-7- طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط يهذه السرعة والقوة، فيما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 05 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرر وآخر (10، 15، 20 ثانية) على الترتيب وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة اذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح التمرين تنمية تحمل السرعة، كما تستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية.

2- الأداء الرياضي:

إذ يجب الإشارة إلى ربط التحضير البدني بالأداء الرياضي الذي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم ما الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله لتحقيق أهداف معينة، ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو المجال الرياضي للوصول بالعريق حقيق النتاج الايجابية الذي يعتمد على المبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، واتخاذ الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير البدني والنفسي الجيد في أفضل أداء وأقصر جهد.

2-1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر thomas (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف مذصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

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

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا.

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز فيذكر توماس " أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق". (محمد حسن علاوي، 1987، ص 28-29).

لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كان ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

تعريف منصور 1973 الأداء " أنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتأسيسا على هذا المعنى يتركز على عنصرين :

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله.
- صفات الفرد الشخصية.

يعرف الدكتور عصام عبد الخالق الأداء الرياضي على أنه إيصال الشيء إلى المرسل إليه ، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة التأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به لأج التعليم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية كليم سلوكيا.

2-3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنما تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- ✓ درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافات.
- ✓ كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- ✓ الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحكي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نقيه ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحكي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

- ✓ الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور كفين مختلف الواجبات الحركية المهارة في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- ✓ المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- ✓ العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

2-4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأس السليمة لعملية التدريب.

2-5- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

2-6- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ✓ ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- ✓ نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- ✓ خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلا).
- ✓ سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام.

- ✓ التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .
- ✓ الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

3- كرة القدم:

3-1- تعريف كرة القدم:

✓ التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer ".

✓ التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل: 1986 ص 50.52)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

✓ التعريف الإجرائي:

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

3-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك- إدوار الثاني - بحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدرب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المتناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى فيأتون Eton بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف ولرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (موقف مجيد المولي، 1999، ص9).

3-3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، " علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة

القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أوربي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرماي، زوبا، كريمو، ابرير...

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

4-المنافسة الرياضية

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه مورتونديش عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن علاوي 2002 ، ص20)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (P.S Wienberg & D. Gould, 1997)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنما رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنما مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي ، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

4-2-أنواع المنافسات الرياضية:

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

4-2-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-2 المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختيارية لفرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-2-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المثابة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-2-4 منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتمثيل الفريق في المنافات الرسمية.

4-2-5 المنافسة الرئيسية: تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والحطية والشية(أبو العلاء أحمد عبد الغنح1997،ص24.25)

4-3- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليوزاڤيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سحلت وقتها وعبرت عن رح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى مارتينز الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلفية للرياضة كالروح الرياضية.

أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعى فاندروزاج إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان ، فأتمم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا

التفاعل. (أمين أنور الخولي، 1996، ص204)

4-4-4 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

4-4-4-1 إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتب معناها من رباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

4-4-4-2 مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

3-4-4-4 المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

4-4-4-4 المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

خلاصة

من خلال ما سبق لقد تعرفنا على عدة عناصر والمتمثلة في التحضير البدني، وأهميته للاعب كرة القدم، الأداء الرياضي، وكرة القدم وفي الأخير المنافسة الرياضية. وقد بينا في هذا الفصل تعاريف وأهمية تلك العناصر حتى لا تكون مبهمة علينا في الفصول الموالية وخاصة الجانب التطبيقي.



الفصل الثاني:
الإجراءات الميدانية
للدراسة



تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى الإجراءات الميدانية للدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة ومجتمع الدراسة الذي نختار منه عينة الدراسة وكيفية اختيارها ونعرف على أدوات الدراسة المتمثلة في إستمارة الإستبيان وفي الأخير مجالات الدراسة والتي تنقسم إلى المجال المكاني والمجال الزمني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى طرق التمهيدية للدراسة المراد القيام لها، وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، فكان لابد منا القيام بزيارات ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث.

يعرف (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى لاعبي نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT. - وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بأسئلة الدراسة ، ومن خلال دراستنا حول موضع " فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم أثناء مراحل المنافسة — صنف أكابر — "، توجهنا إلى نادي CRBT بالطاهير ، واتصلنا بمدير النادي السيد عرييد فرحات من أجل الموافقة لإجراء التريص الميداني على مستوى ناديه الرياضي وكذلك توجهنا إلى السيد المدرب فنيير عياش ولاعبي النادي -صنف أكابر لتعليمنا واقع وأهمية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدي الاعبين في تنمية الصفات البدنية و المهارة. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة الاستبيان على لاعبي النادي بغرض الاستفادة منها في الجانب التطبيقي.

2- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الوضع المدروس وإنطلاقاً من موضع البحث والذي يهتم بدراسة أهمية التحضير البدني على الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر أداة دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.(حسين عبد الحميد رشوان2003،ص66)

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3-مجتمع الدراسة:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويح في معظم الحالات على الأفراد. ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب—سكان—أو أية وحدات أخرى

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث لاعبي كرة القدم لنادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT والذي من خلاله تم تحديد عينة البحث.

4-عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو مدن أو غير ذلك". (رشيد زرواتي 2007، ص334)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT لكرة القدم (صنف أكابر) حيث شملت العينة على 18 لاعب.

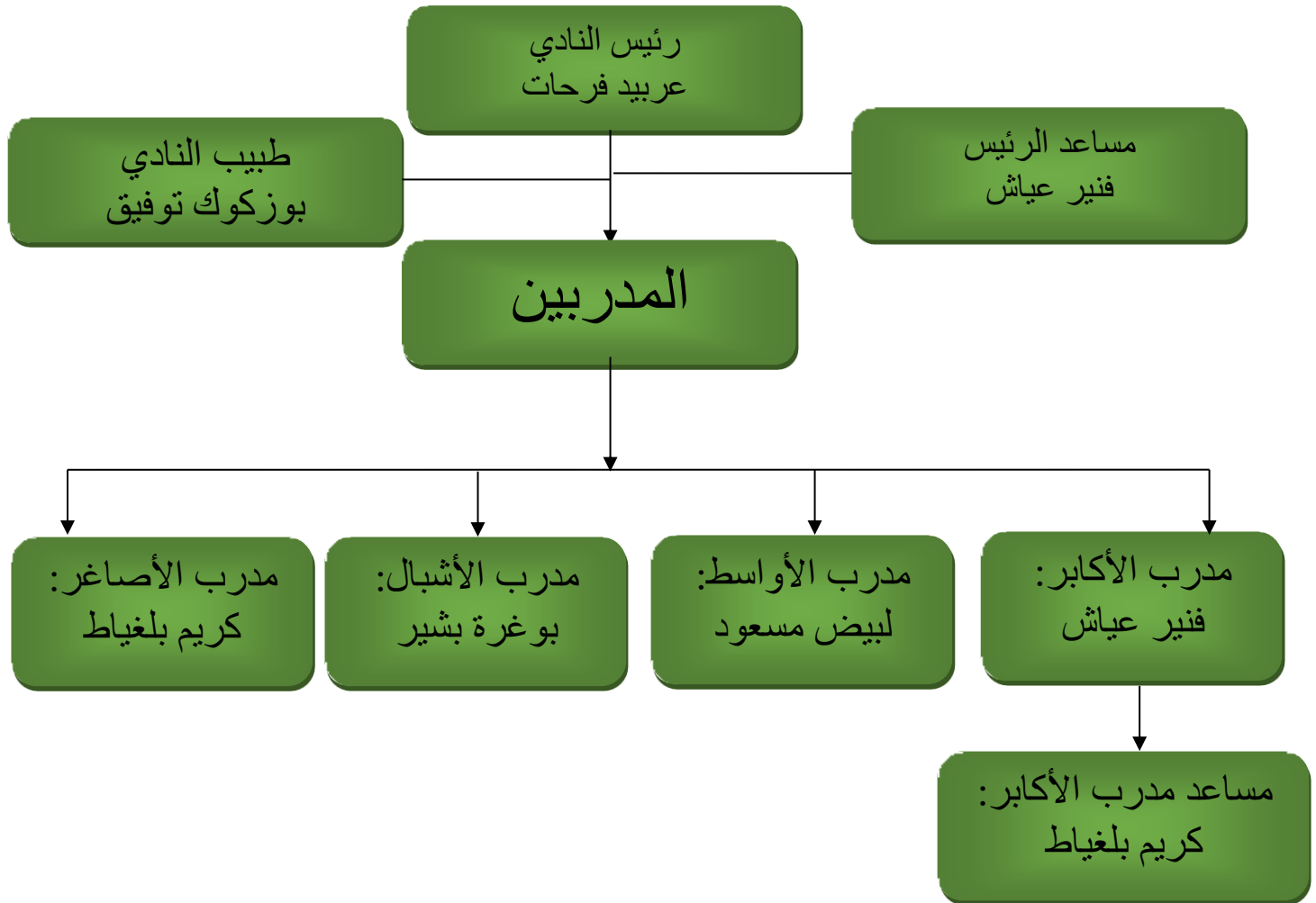
كما يمارس النادي نشاطه في ملعب متعدد الرياضات بوشركة الطاهير والذي يتكون من محيط الملعب و غرف تبديل الملابس والمراحيض. وأماكن الاستحمام كما يحتوي على غرف خاصة بالحكام. وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار لإجراء المقابلات عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (30%) من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:

✓ العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل اللاعبين لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات

أخرى غير التي حددها البحث.

✓ إختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق إختيار العينات وقد شملت العينة على 18 لاعب كرة القدم للنادي صنف أكابر.

✓ الهيكل التنظيمي للنادي:



الشكل رقم (01): يمثل الهيكل التنظيمي : نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT

المصدر : نادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT. - (مقابلة مع السيد رئيس النادي عرييد فرحات)

5- أدوات الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وفي موضوع بحثنا اعتمدنا على أداة الاستبيان.

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

✓ الاستمارة:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة والمستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- ✓ تحديد الهدف من الاستبيانات.
- ✓ تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- ✓ اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- ✓ وضع عدد كاف من الاختبارات لكل سؤال.
- ✓ وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

6- مجالات الدراسة

6-1- المجال المكاني:

أجريت تربيصينا لنيل شهادة ليسانس أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية تخصص: تدريب رياضي تنافسي بالنادي الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT ولاية جيجل وهو نادي حديث التكوين تأسس سنة 2013. بهدف نشر رياضة كرة القدم وتوفيرها للشباب في المنطقة والطامحة الي الوصول بها الي أعلى المراتب من خلال التدرج في مستويات اللعب وهذا تحت إشراف المدير والمدرب عرييد فرحات. وينشط في الولائي (جيجل) في المستوى ما قبل الشرقي.







✓ التعريف بالبنية التحتية:

يمارس النادي نشاطه في ملعب متعدد الرياضات بوشركة الطاهير والذي يتكون من محيط الملعب وغرف تبديل الملابس والمراحيض. وأماكن الاستحمام كما يحتوي على غرف خاصة بالحكام.

✓ قائمة أعضاء مكتب الجمعية

الجدول رقم (01): يمثل قائمة أعضاء مكتب الجمعية

التسمية: النادي الرياضي للهواة - الشباب الرياضي لبلدية الطاهير
قائمة أعضاء مكتب الجمعية

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الأرياد	المهنة	صاحب العمل	صفة العضوية	العنوان الشخصي	الهاتف	الامضاء
01	عربيد فرحات	1960 حكم 15-02-1961 الأرياد	مقاعد	/	رئيسا	تاسيفت الطاهير	0666.71.72.02	
02	بحري بونس	1938-02-02 الطاهير	مقاعد	/	نائب الرئيس	الطاهير		
03	شباح فوضيل	28.12.1980 جيملة	تاجر	/	أمين العام	الطاهير		
04	بوعكراف احسن	-02-04 الطاهير	أعمال حرة	/	مساعد أمين العام	الطاهير		
05	قنون عمر	1962-11-29 الطاهير	موظف	مديرية الضرائب لولاية جيجل	أمين المال	الطاهير		
06	منيع فتيج	-03-01 جيجل 1955	تاجر	/	مساعد أمين المال	الطاهير		



✓ قائمة أعضاء الجمعية العامة

الجدول رقم (02) : قائمة أعضاء الجمعية العامة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الأزيد	المنهنة	صاحب العمل	العنوان الشخصي	الهاتف	الامضاء
01	عربيد فرحات	15-02-1961 حكم 1960	مقاعد	/	تاسيفت الطاهير	0666.71.72.02	
02	بحري بونس	02-02-1938 الطاهير	مقاعد	/	الطاهير	0698.11.75.56	
03	سنطوخ عبدالحديد	01-11-1953 الطاهير	مقاعد	/	الطاهير		
04	بوعكريف أحسن	04-02-1986 الطاهير	عامل حر	/	الطاهير	0779413688	
05	فتون عمر	29-11-1962 الطاهير			الطاهير		
06	منيع فيح	01-03-1955 جيجل	تاجر	/	الطاهير		
07	ليبيض حسين	18-11-1961 الطاهير	موظف	محكمة الطاهير	شارع دخلي مختار		
08	سفيان عد العزيز	19-12-1962 جيجل	بطل		الطاهير		
09	فاوش رمضان	29-01-1966-جيجلة	موظف	مديرية الشباب والرياضة	الطاهير		
10	فتير عياش	23-02-1963 الطاهير	موظف	مديرية التربية	الطاهير		
11	شياح فوسيل	28-12-1980-جيجلة	أعمال حرة	/	تاسيفت الطاهير	0666.71.72.02	
12	لوش عز الدين	01-11-1966 الطاهير	موظف	بلدية الطاهير	الطاهير		
13	بن بزيديم مروان	02-08-1978 الطاهير	موظف	بلدية الطاهير	الطاهير		
14	لعور عد العالي	01-09-1960 الطاهير	موظف	بلدية الطاهير	الطاهير		
15	لمخنيق محمد	1959 حكم 1961-07-19 سيدي عبد العزيز	موظف	بلدية الطاهير	الطاهير		
16	بوزكوك السعيد	30/04/1981 الطاهير	طبيب عام	جيجل مديرية الصحة لولاية	الطاهير		

قائمة أعضاء الجمعية العامة

التسمية: النادي الرياضي للنوا - الشباب الرياضي لبلدية الطاهير .CRBT.



6-2- المجال الزمني:

تم إقامة التبرص بداية من 2022/03/20 إلى غاية 2022/04/21.

خلاصة

وفي الأخير بعد ما تعرفنا على العناصر السابقة المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية و منهج الدراسة الذي إختارنا في بحثنا المتواضع هذا المنهج الوصفي حتى يتسنى لنا توصيل كمية كبير من المعلومات للقارئ، مجتمع الدراسة والمتمثل في نادي الشباب الرياضي الطاهير والذي إختارنا منه عينة الدراسة والمتمثلة في 18 لاعب كرة قدم صنف أكابر. وأدوات الدراسة التي تم العمل بها وهي إستمارة إستبيان تم توزيعها على لاعبي النادي.

نواصل بحثنا هذا بالتطرق إلى الجانب التطبيقي ونحن نحمل الكثير من المعلومات الخاصة بهذه الدراسة المقدمة في الجانب النظري.



الجانبة

التطبيقي



الفصل الثالث:
عرض وتحليل نتائج
الدراسة



تمهيد

كما عرفنا كل ما يخصنا من معلومات حول موضوع الدراسة سنتناول عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى تحت عنوان " يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة " والمتكونة من 8 أسئلة موجه للاعبين كرة القدم صنف أكابر التابعين لنادي الشباب الرياضي الطاهير. وكذلك نقوم بعرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية "يساعد التحضير البدني لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟"، هي الأخرى تحتوي على 8 أسئلة موجه للاعبين كرة القدم.

وذلك بعرض نتائج الإستبانة الموجه لعينة الدراسة المتمثلة في 18 لاعب كرة قدم صنف أكابر بنادي الشباب الرياضي الطاهير على شكل جداول ودوائر نسبية من مستخرجات معطيات الجداول.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

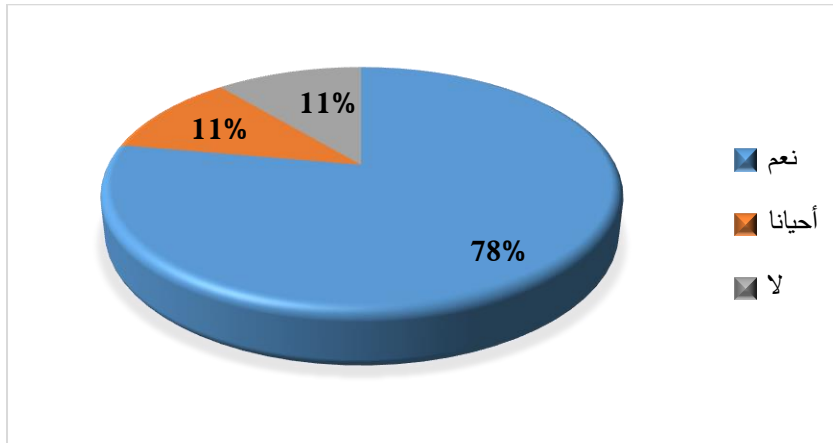
" يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة "

السؤال الأول: هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة دور التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية

الجدول رقم (03) : يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الأول

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	2	11,11%
لا	2	11,11%
المجموع	18	100%



الشكل (02): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (03):

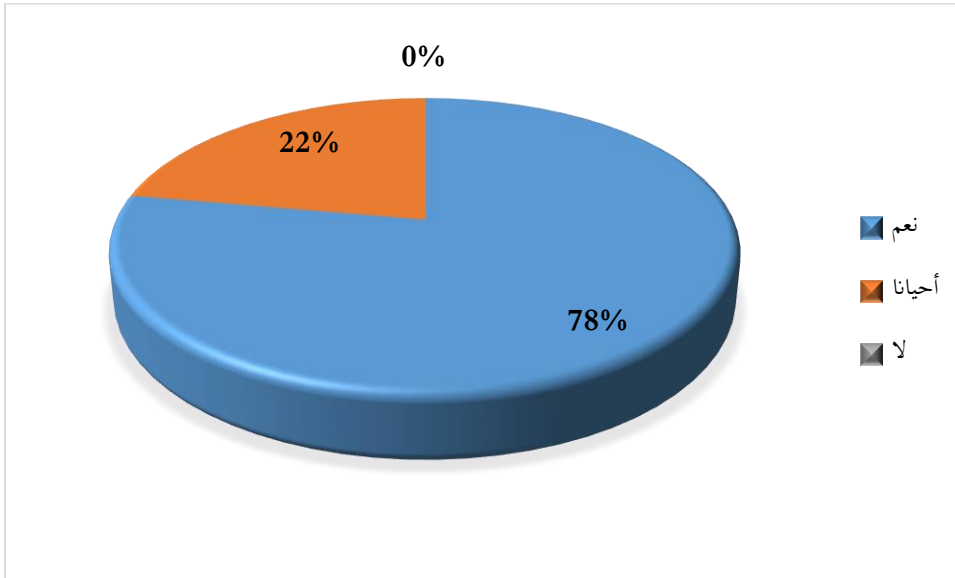
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين أحمد1996، وإسماعيل الصدق2007: على دور التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثاني: بحكم تجربتك هل لتطوير اللياقة البدنية والمهارية دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: أهمية تطوير اللياقة البدنية ودورها على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة
الجدول رقم: (04) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثاني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	4	22,22%
لا	0	0,00%
المجموع	18	100%



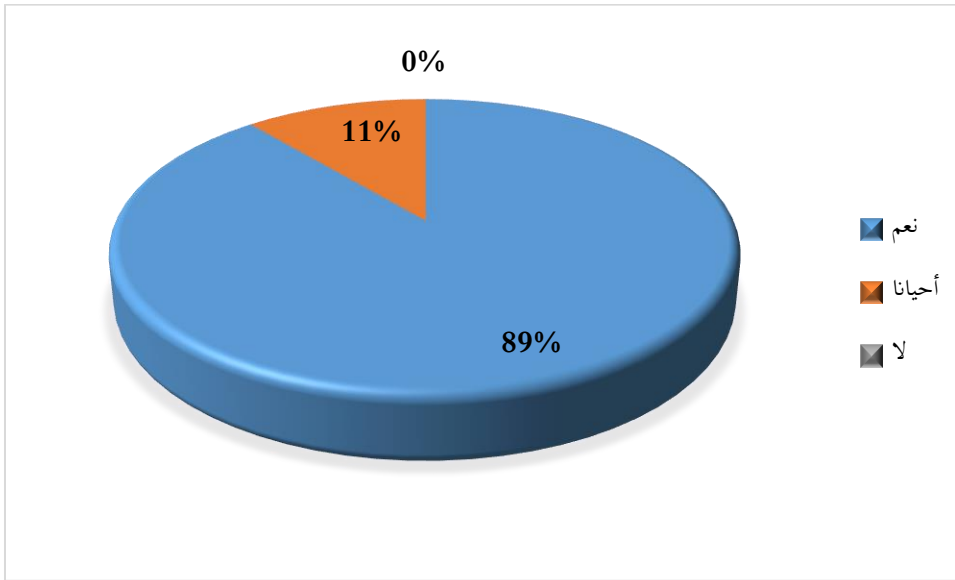
الشكل رقم (03): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين أحمد1996، إسماعيل الصدي2007، وعلى لسان العالم أتكس في كتاب (حسن السيد أبو عبده 2001) : تطوير اللياقة البدنية ودورها على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية والطرق التي ينتهجها المدرب للوصول إلى اللياقة البدنية.

السؤال الثالث: هل لزيادة التحضير البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية
الجدول رقم: (05) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثالث

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	88,89%
أحيانا	2	11,11%
لا	0	0,00%
المجموع	18	100%



الشكل رقم (04) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05):

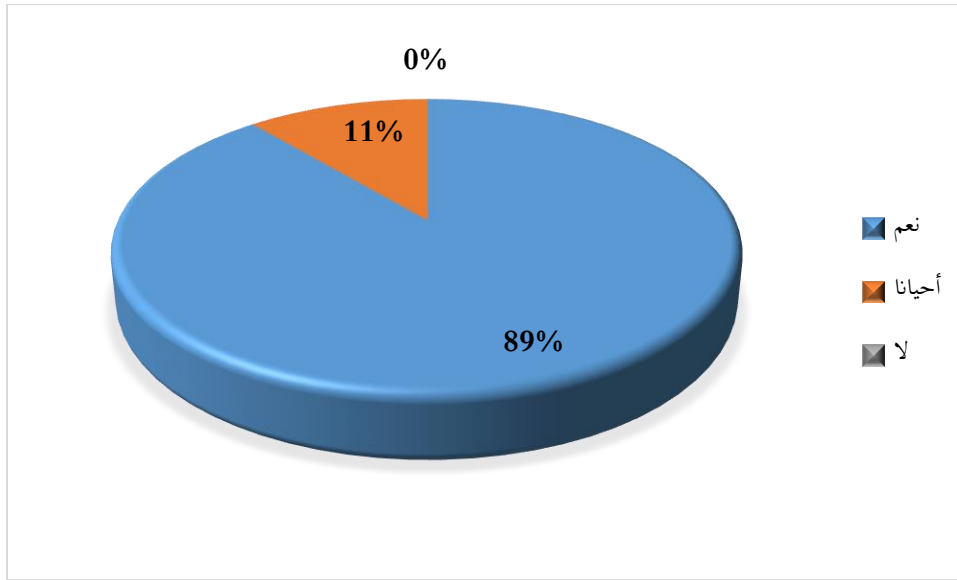
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (88.89%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: سموم علي 2004، وما جاء في كتاب (قاسم حسن حسين): معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء لاعبي كرة القدم والإعداد البدني بنوعيه يضمن تطوير اللياقة وتحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة.

السؤال الرابع: هل تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة كيفية تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (06) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الرابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	%88,89
أحيانا	2	%11,11
لا	0	%0,00
المجموع	18	%100



الشكل (05): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (88.89%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

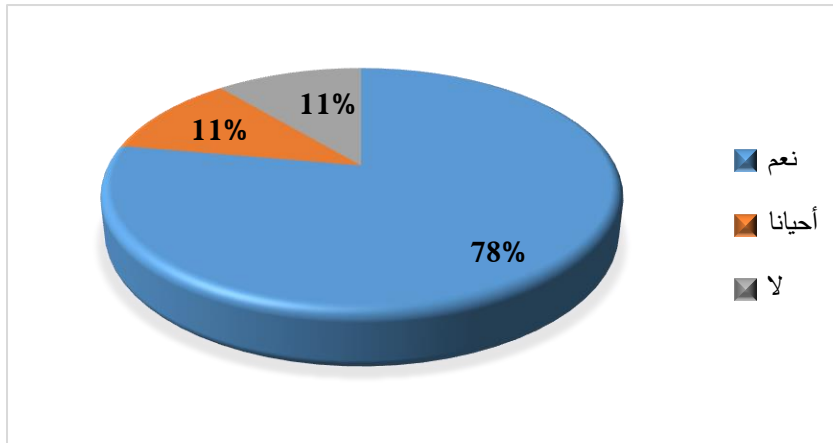
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: سموم علي 2004، وما جاء في كتاب (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي) على لسان العالم وليامز: من ضرورة اعتماد المدرب على تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية أثناء التدريبات للمنافسة الرياضية.

السؤال الخامس: هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ارتباط الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (07) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الخامس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	2	11,11%
لا	2	11,11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (06) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

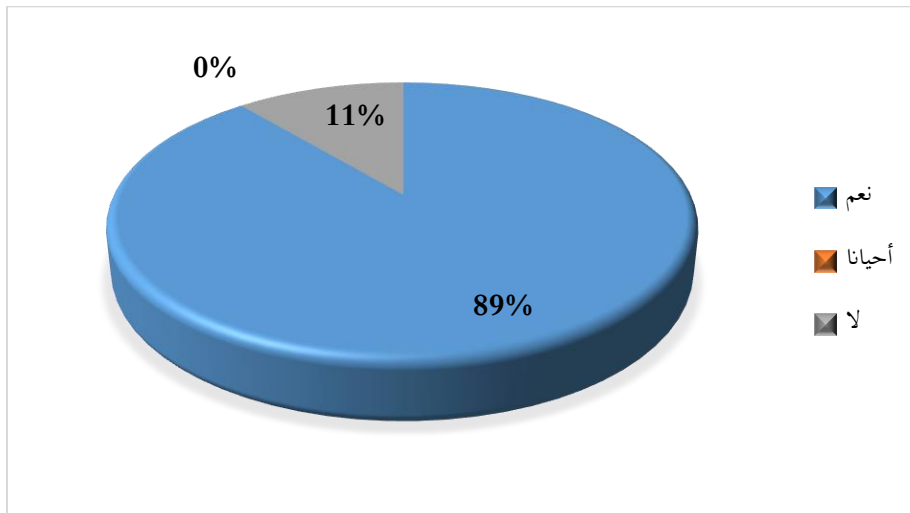
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: سموم علي 2004، على ضرورة ربط الأداء الممتاز بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال السادس: هل الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (08) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال السادس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	88.89%
أحيانا	0	00.00%
لا	2	11.11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (07) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08):

س خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (88.89%) ، ونسبة الإجابة بلا (11.11%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (0.00%).

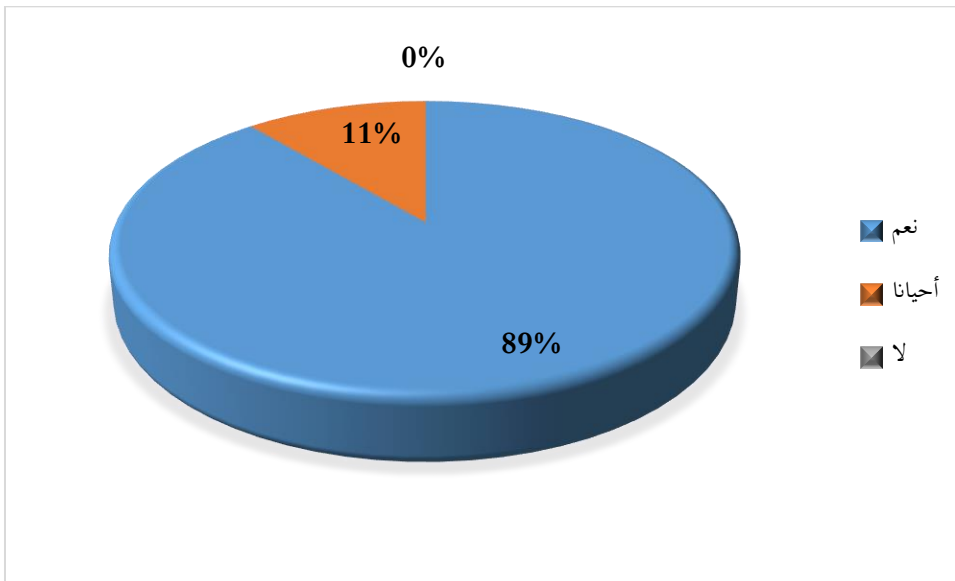
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: " حسن أحمد 1996"، إسماعيل الصادق 2007"، على ضرورة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

السؤال السابع: هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز الهدف من الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (09) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال السابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	16	88,89%
أحيانا	2	11,11%
لا	0	0,00%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (08) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السابع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (88.89%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

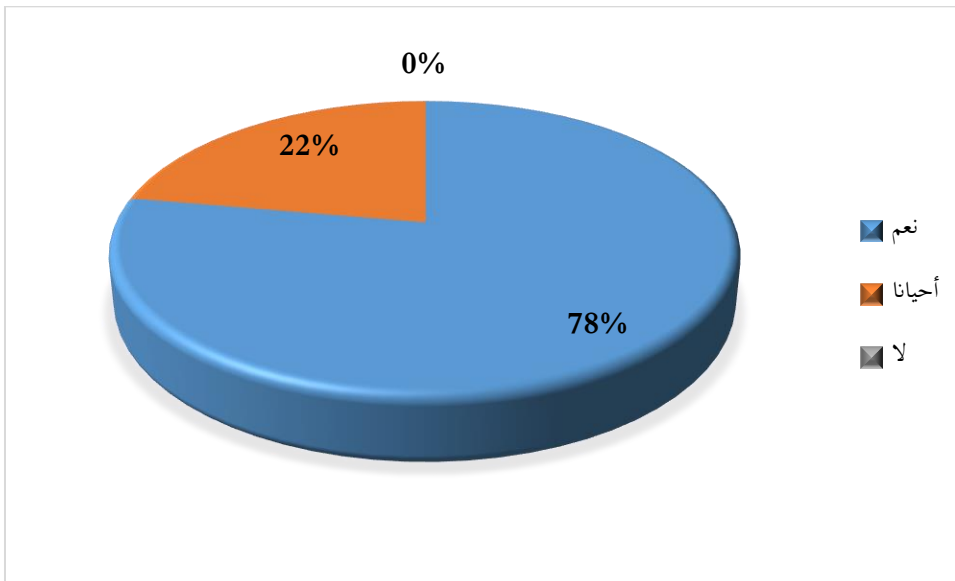
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها العالم: ران تلمان 1990 ، أن اللاعب كلما كانت الاستمرارية والتنوع في التدريب ساهمت في تطوير لياقته البدنية والمهارة أثناء المنافسة الرياضية

السؤال الثامن: هل تطوير اللياقة البدنية والمهارية ينتقل من السهل الى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة التدرج في الانتقال من السهل الى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (10) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الثامن

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	4	22,22%
لا	0	0,00%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (09) تمثيل بياني يوضح السبب المئوية الخاصة بالسؤال الثامن

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.78%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).

ومنه نستنتج أنه كلما كان الانتقال من السهل الى الصعب أدى لتطوير اللياقة البدنية والمهارية بفرض تحقيق أفضل النتائج إيجابيا أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، والتي هي قيد دراسة الباحث .

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

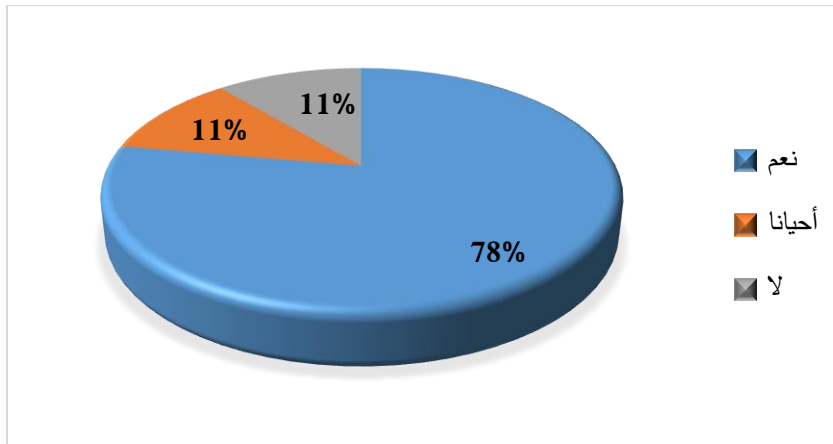
"يساعد التحضير البدني لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟"

السؤال التاسع: هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة قدرة لاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (11) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال التاسع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	2	11,11%
لا	2	11,11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (10) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال التاسع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

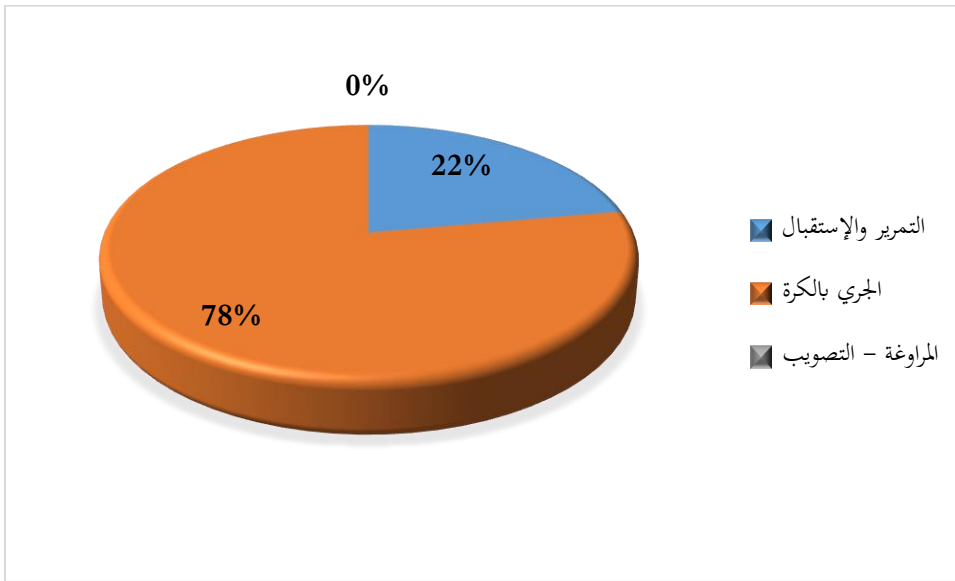
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "حسن أحمد 1996"، إسماعيل الصادق 2007"، على إجبارية سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقار لاعب كرة القدم لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال العاشر: من بين المهارات الأساسية التي تركز عليها عند التحضير البدني للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز المهارات الأساسية التي تركز عليها عند التحضير البدني للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (12) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال العاشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
التمرير والإستقبال	4	% 22.22
الجري بالكرة	14	%77.78
المراوغة - التصويب	0	%0.00
المجموع	18	%100



الشكل رقم : (11) تمثيل بياني يوضح السبب المئوية الخاصة بالسؤال العاشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

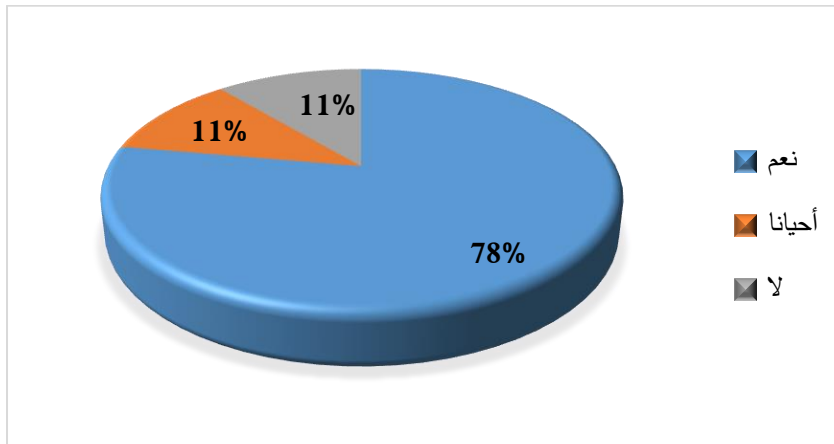
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة التمرير والاستقبال (22.22%)، ونسبة الإجابة الجري بالكرة (77.78%) ، ونسبة الإجابة المراوغة- التصويب (0.00%).

السؤال الحادية عشر: هل لكثافة التحضير البدني استجابة للاعب كرة القدم عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إظهار قدرة لاعب كرة القدم عند كثافة التحضير البدني لاستجابته في أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية أم لا .

الجدول رقم: (13) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال الحادية عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	2	11,11%
لا	2	11,11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (12) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الحادية عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

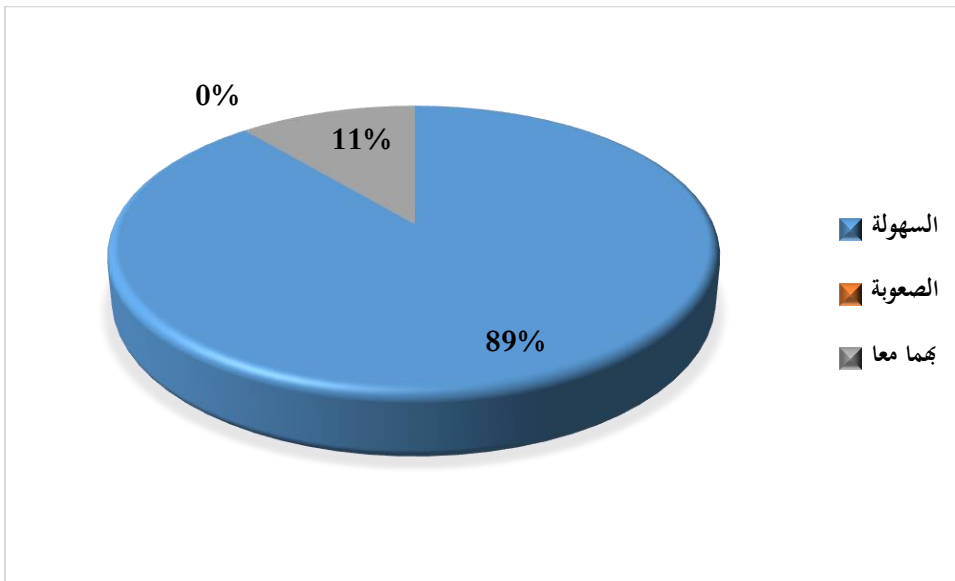
ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء في كتاب: محمد صبحي 1995، أن التدريب الرياضي المكثف يرفع من إمكانية الفرد الرياضي في استجابته للتحضير البدني عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثاني عشر: هل التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة أو الصعوبة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز التميز السهل أو الصعب عند التحضير البدني للاعب كرة القدم عند أداء مهارته الحركية أثناء المنافسة.

الجدول رقم: (14) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثاني عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السهولة	16	88,89%
الصعوبة	0	0,00%
بهما معا	2	11.11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (13) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بالسهولة (88.89%)، ونسبة الإجابة بصعوبة (0.00%)، ونسبة الإجابة هما معا (11.11%).

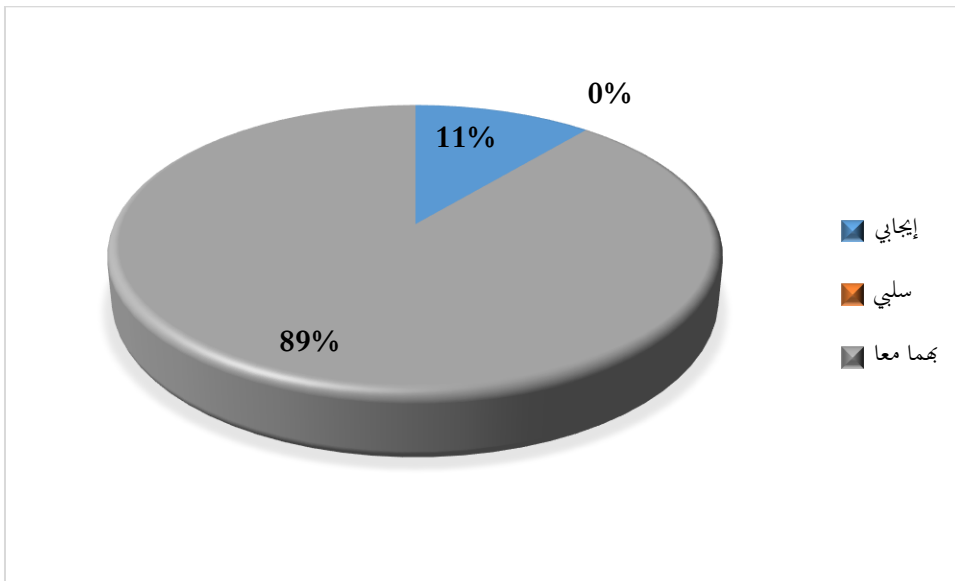
ومنه نستنتج أن التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة لدى لاعبي كرة القدم، والتي هي قيد دراسة.

السؤال الثالث عشر: حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (15) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الثالث عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي	2	11,11%
سلبي	0	0,00%
بهما معا	16	88,89%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (14) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15):

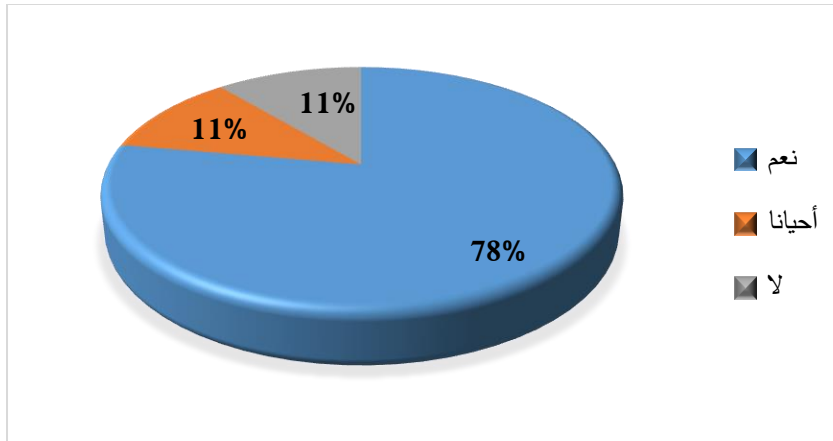
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بإيجابي (11.11%)، ونسبة الإجابة بسليبي (0%)، ونسبة الإجابة هما معا (88.89%).

ومنه نستنتج أن التأثير الايجابي والليبي للتحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة والتي هي قيد دراسة الباحث.

السؤال الرابع عشر: هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل؟
الغرض من طرح السؤال: الفائدة من إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل.

الجدول رقم: (16) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الرابع عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	2	11,11%
لا	2	11,11%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (15) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.78%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

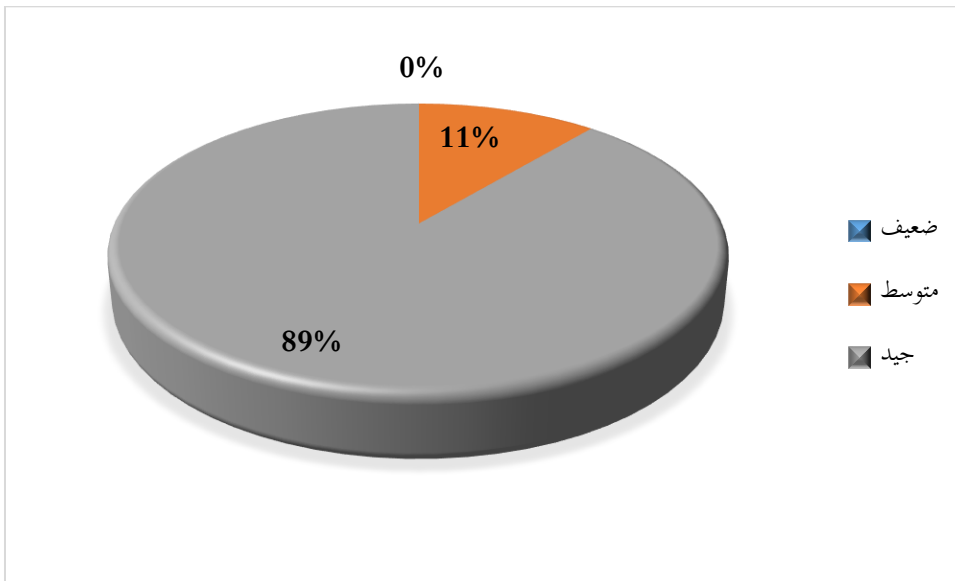
ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء على لسان: مرتون دوتس 1969، أنه لا بد من إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل دائما لاشتراك جميع اللاعبين.

السؤال الخامس عشر: في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة طريقة التحضير البدني لمساعدة لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (17) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الخامس عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	0	0,00%
متوسط	2	11,11%
جيد	16	88,89%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (16) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول وقم (17):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بضعيف (0.00%)، ونسبة الإجابة بمتوسط (11.11%)، ونسبة الإجابة بجيد (88.89%).

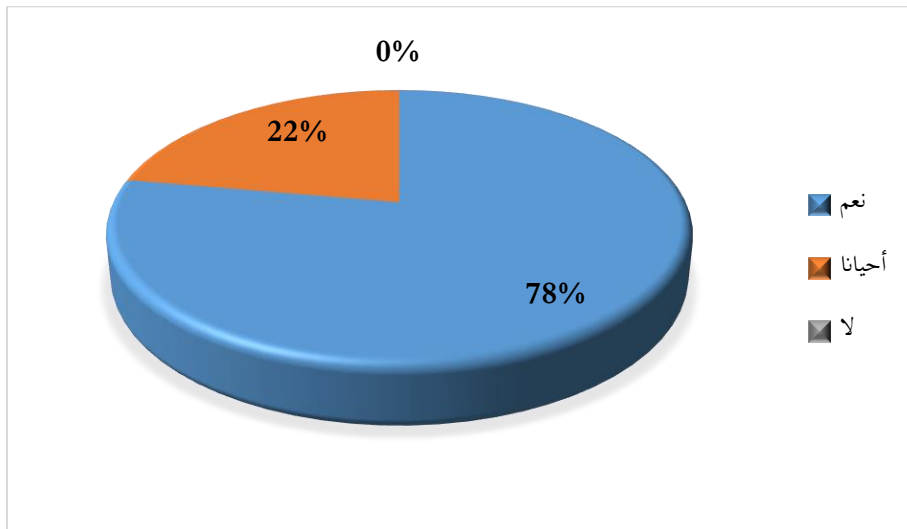
ومنه نستنتج أن طريقة التحضير البدني يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية، والتي هي قيد دراسة الباحث.

السؤال السادس عشر: هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الارتباط الوثيق للتحضير البدني للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم(18): يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال السادس عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	14	77,78%
أحيانا	4	22,22%
لا	0	0,00%
المجموع	18	100%



الشكل رقم: (17) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (78,77%)، ونسبة الإجابة بلا (0,00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (22,22%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين: حسن أحمد 1996 ، إسماعيل الصادق 2007 ، ضرورة الارتباط الوثيق بين التحضير البدني للاعب كرة القدم بفرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية.

خلاصة

في الأخير قد قدمنا كل نتائج دراستنا والمعلومات الخاصة الذي تحصلنا عليها من الإستبيانة ومدة تربصا في هذا النادي المتواضع حيث عرضنا نتائج الفرضية الجزئية الأولى. وكذلك نتائج الفرضية الجزئية الثانية. والآن سنقوم بمناقشتها في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.



الفصل الرابع:

مناقشة النتائج في ضوء

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة



تمهيد

في ختام دراسة موضوعنا هذا بمناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة التي تطرقنا إليها في الجانب النظري للدراسة حيث تم التطرق إليها بالتفصيل ومقارنة ما تحصلنا عليه في هذه الدراسة مع الدراسات المشابهة التي تطرقنا إليها سابقا.

نقوم بمناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى وكذلك نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

1. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم للاعبين كرة القدم المتميزين للنادي الشباب الرياضي الطاهير من أجل إختبار هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي : " يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية".

وبعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائياً من الاستبيان الموجه للاعبين من خلال الجداول رقم (01). (02). (03). (04). (05). (06). (07). (08) تبين لنا أن للتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم يساهم في تطوير اللياقة البدنية و المهارية أثناء المنافسة الرياضية ويمكن إثبات ذلك من خلال.

العبارة الأولى : (هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟)

وهذا يعني أن اللاعبين قد توحدت آرائهم مع الدراسة التي أجراها الباحثين : حسن أحمد 1996 ، إسماعيل الصادق 2007 ، حول مساهمة التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة الثالثة: (هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية على لاعبي كرة القدم ؟)

وهذا يعني أنها جاءت مساندة ومؤكدة مع الدراسة التي أجراها الباحث سمسوم علي 2004، وما جاء في كتاب (قاسم حسن حسين) : وهذا يدل على أن لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية على لاعبي كرة القدم.

العبارة السابعة : (هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم)

وهذا يعني أنها جاءت مساندة ومؤكدة مع الدراسة التي أجراها العالم ران تلمان 1990 : وهذا يدل على أن اللاعبين يرون بأن الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة الرياضية.

وعليه نستنتج تحقق الفرضية الأولى القائلة يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية.

2. مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدم لاعبي كرة القدم المنتمية نادي الشباب الرياضي الطاهير من أجل إختبار هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي : "يساعد التحضير البدني في تنفيذ اللاعب أداء المهارات الحركية في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية".

بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الاستبيان الموجه للاعبين من خلال الجداول رقم (09)، (10)، (11)، (12)، (13)، (14)، (15)، (16) تبين لنا أن للتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم يساهم في تطوير اللياقة البدنية و المهارة أثناء المنافسة الرياضية ويمكن إثبات ذلك من خلال:

العبارة التاسعة : (هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية؟)

وهذا يعني آراء اللاعبين تتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين حسن أحمد 1996 ، إسماعيل الصادق 2007 : كانت سبب عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة الرابع عشر: (هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل؟)

وهذا يعني أنها جاءت مسايرة على ما جاء على لسان مورتون دوتس 1969 : وهذا ما يؤكد اللاعبين أنه في حالة إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل

العبارة السادس عشر : (هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية؟)

وعليه نستنتج تحقق الفرضية الثانية القائلة يساعد التحضير البدني في تنفيذ اللاعب أداء المهارات الحركية في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

خلاصة

بعد مناقشة الفرضيات الجزئية للدراسة استنتجنا تحقق الفرضية الأولى القائلة يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية. وكذلك تحقق الفرضية الثانية القائلة يساعد التحضير البدني في تنفيذ اللاعب أداء المهارات الحركية في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية. وعليه فإن النظرية الرئيسية محققة.



الخاتمة

من خلال كل ما تم تقديمه في دراستنا في كلا الجانبين النظري والتطبيقي ، يمكن القول أننا وصلنا إلى الخروج بنتائج هذا العمل المتواضع و خاصة من خلال الدراسة الميدانية بنادي الشباب الرياضي الطاهير التي كشفت الغموض الذي طغي على هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول للمشاكل المطروحة على مستوى النادي، وكتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج ما يلي:

- ✓ يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والمهارية.
- ✓ يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- ✓ التحضير البدني المقنن يعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية
- ✓ أهمية المناقشة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا
- ✓ تحفيز اللاعب من خلال الرفع معنوياتهم والحفاظة على راحتهم البدنية للوصول إلى مردود بدني جيد.
- ✓ استقرار الفريق يساعد علي الرفع من المستوي اللاعب البدني .
- ✓ ممارسة اللاعبين الكرة القدم من أجل المكانة المرموقة التي يتمتع بها الرياضي.

اقتراحات :

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

وعلى أثر هذه النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو لاعبين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- ✓ عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- ✓ الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- ✓ إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
- ✓ ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- ✓ وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- ✓ توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين فئة أكابر والاهتمام بالفئات الصغرى .
- ✓ توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .

الافاق المستقبلية للدراسة :

في ضوء ما أسفرت عنه النتائج الدراسة الحالية واستكمالاً لها، نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في مجال أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وما تثيره الدراسة من بحوث بإمكانها أن تكون محور الدراسات المستقبلية ما يلي :

- دراسة الأهمية الكبيرة للتحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة التطوير الحاصل بينهما.
- دراسة التداخل والتكامل بين التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- دراسة العلاقة بين التحضير البدني والداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد المنافسة الرياضية .



قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- (1) أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- (2) أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م .
- (3) أمين أنور الخولي: "الرياضة والتجمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- (4) أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2000، .
- (5) بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م .
- (6) 8 ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1988م.
- (7) ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997م.
- (8) ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988م
- (9) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م .
- (10) حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م .
- (11) حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م .
- (12) ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م .
- (13) رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفاض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
- (14) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م .
- (15) كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م .
- (16) محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983م.
- (17) محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م .

18) مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978، ص 1.

19) سامي الصفار: "كرة القدم"، ج 1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.

20) قاموس المنجد في اللغة والاعلام، 2008، ص 6

21) قاموس كامل، 2000، ص 98

22) مقابلة مع السيد رئيس النادي عرييد فرحات

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique"،
- 2- Ed، Amphora ، Paris ، 1987.
- 3- P.S Wienberg ، D .Gould: "psychologie du sport et de 1 activité physique" ،Vigot ،Paris ، 1997
- 4- <http://www.iraqcad.org/atheer/atheer6.htm:16h00>
- 5- 30: 18/01/2015.16: Fifa



الملحق رقم 02: إستمارة الإستمبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى

جيجل

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

إستمارة الإستمبيان

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية تخصص: تدريب رياضي تنافسي تحت عنوان " أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية - صنف أكابر - "

نرجو من سيادتكم الموقرة ملاً إستمارة الإستمبيان بكل مصداقية وموضوعية، ولعلمك أخي أنه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

السنة الجامعية 2021-2022

أسئلة الاستبيان موجهة إلى اللاعبين:

الفرضية 1 : يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارة خلال المنافسة

1- هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارة للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

2- بحكم تجربتك هل لتطوير اللياقة البدنية والمهارة دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

3- هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

4- هل تطبق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

5- هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارة أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

6- هل الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارة يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

إذا كان الجواب " نعم لماذا"

7- هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارة أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

8- هل تطوير اللياقة البدنية والمهارة ينتقل من السهل إلى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

إذا كان الجواب "نعم لماذا"

الفرضية 2: يساعد التحضير البدني ل لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟
9- هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدولها مرتبط لا فتقاره لهذه

اللياقة أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

10- من بين المهارات الأساسية التي يركز عليها عند التحضير البدني للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

التمرير الجري بالكرة المراوغة والتصويب

11- هل لكثافة التحضير البدني استجابة للاعب كرة القدم عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

12- هل التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة أو الصعوبة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

السهولة الصعوبة بهما معا

13- حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

سلي إيجابي بهما معا

14- هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل ؟

نعم أحيانا لا

15- في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟

ضعيف متوسط جيد

16- هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بفرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية

أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا