

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان

واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط
السنوي للاعبين كرة القدم صنف أكابر - ذكور -

- دراسة ميدانية لفرق ولاية جيجل -

إشراف الأستاذة

☞ قبائلي ليلية

إعداد الطلبة

☞ زهاني سلمى

☞ حنصال زهرة

☞ بوحجار صلاح الدين

شكر وتقدير

الحمد لله سبحانه وتعالى، نحمده وشكره على توفيقنا في إتمام هذه المذكرة

نتقدم بكل كلمات الشكر والعرفان وأسمى عبارات التقدير والاحترام إلى أستاذة الإشراف "قبالي ليلية" ومن لها بجزيل الشكر على كل ما قدمته لنا من نصائح وتوجيهات فقد كانت السند الحقيقي لإتمام هذه المذكرة.

كما نهدي خالص الشكر إلى الأستاذة الكرام الذين يقفون وراء نجاح كل طالب من طلاب علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة تاسوست، أدامهم الله ذخائر العلم والمعرفة لخدمة الطلاب.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من مد لنا يد العون لإتمام هذه المذكرة من زملاء وإداريين ومدرسين.

إهداء

أهدي هذا لعمل المتواضع إلى

"أمي" العزیزة و"أبي" الکریم أطال الله فی عمریهما وأدامهما فوق

رؤوسنا إلى کل إخواني وأخواتي أضاء الله دريهم.

إلى جدي، وإلى روح جدي أسكنها الله فسيح جناته

إلى أخوالي وزوجاتهم، وأبنائهم وبناتهم

إلى كل خالاتي وأزواجهن، وأبنائهم وبناتهم

وإلى من يصعب على وصف حبهما واللذان أعتز بصحبتهما إلى

من وهبتي إياهما الحياة وعشت معهما أجمل اللحظات إلى

الصديقتان الحبيبتان "حنصال زهرة" و "ونهاد بوحجيلة"

إهداء

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مبارك فيه سبحانه لا نحصي تناء عليك أنت
لما أثبتت على نفسك خلقت فأبدعت وعطية فأفضت فلا حصر لنعمك ولا
حدود لفضلك وصلى الله وسلم على إشراف عبادك وأكمل خلقك ختم
المرسلين ومعلم المعلمين نبيا ورسولنا محمد بن عبد الله الأمين خير من
علم وأفضل من نصح

ثم أرسل بقلبي قبل قلبي أسمى عبارات الحب والاحترام " لعائلتي "
و"أحبائي في الله"

إلى "إخواني" و"أخواتي وفقهم الله

إلى سعادتي وفرحتي إلى حبي وقلبي إلى حكمتي وعلمي إلى أدبي
وأخلاقي " أبي " لينبوع لا يمل من العطاء لسندي وقوتي "أمي "
إلى من كانت ملجئي وميلادي التي تذوقت معها أجمل اللحظات إلى
صديقتي الغالية "سلمى"

كما أهدي أيضا هذا العمل المتواضع لكل " أستاذة وطلبة قسم علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"

ياريت المشاعر ترى ليعرف كل ذي حق حقه

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي تتربع
على عرش قلبي التي لطالما
أمنت بإمكانياتي ورعتني في كل مرحلة من حياتي
إلى جنتي و ملاذي وسندي
"أمي الحبيبة"
كذلك أهديه إلى أبي وإخوتي و أخواتي
و أصدقائي وكل من أحبني وأحبهته من أهل وأصدقاء.

صلاح الدين بوحجار

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	الرقم
أ		كلمة شكر وتقدير
ب		إهداء
ج		قائمة المحتويات
ذ		قائمة الجداول
ش		قائمة الملاحق
1		1مقدمة
مدخل عام للدراسة		
5		1 الإشكالية
8		2 الفرضيات
8		3 أهمية الدراسة
9		4 أهداف الدراسة
9		5 أسباب اختيار الموضوع
10		6 تحديد المفاهيم والمصطلحات
12		7 الدراسات السابقة
19		8 التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة		
الفصل الأول: التحضير البدني		
23		تمهيد
24		1-1 تعريف التحضير البدني
24		2-1 التحضير البدني في كرة القدم
26		3-1 أهمية التحضير البدني في كرة القدم
27		4-1 أنواع التحضير البدني
31		5-1 طرق تطوير التحضير البدني لاعبي كرة القدم

33	طرق التدريب في مرحلة التحضير البدني	6-1
35	أساليب التدريب الحديثة في كرة القدم	7-1
43	الخلاصة	
الفصل الثاني: الأداء الرياضي والتخطيط في كرة القدم		
45	تمهيد	
46	مفهوم الأداء الرياضي	1-2
47	أنواع الأداء الرياضي	2-2
48	العوامل المساهمة في الأداء الرياضي	3-2
49	متطلبات الأداء الرياضي	4-2
58	دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي	5-2
59	تعريف التخطيط الرياضي	6-2
60	مبادئ التخطيط الرياضي	7-2
60	مراحل التخطيط الرياضي	8-2
61	مؤشرات التخطيط الرياضي	9-2
62	أهمية التخطيط الرياضي	10-2
63	أنواع التخطيط الرياضي	11-2
65	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم		
67	تمهيد	
68	لمحة عن كرة القدم	1-3
68	تاريخ كرة القدم	2-3
70	أصل التسمية	3-3
70	الإتحاد الدولي لكرة القدم	4-3
71	تأسيس كأس العالم	5-3
72	الكأس الذهبية	6-3
73	مسابقات نهائيات كأس العالم	7-3

74	قانون كرة القدم	8-3
78	طرق اللعب القديمة والحديثة في كرة القدم	9-3
81	أساليب اللعب في كرة القدم	10-3
82	المهارات الأساسية في كرة القدم	11-3
87	خلاصة	
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة		
90	تمهيد	
91	متغيرات الدراسة	1-4
91	المنهج المتبع	2-4
92	الدراسة الاستطلاعية	3-4
92	مجتمع الدراسة	4-4
93	عينة الدراسة	5-4
94	مجالات الدراسة	6-4
94	أدوات الدراسة	7-4
96	الأساليب الإحصائية	8-4
98	صعوبات الدراسة	9-4
99	خلاصة	
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج		
101	تمهيد	
102	عرض وتحليل نتائج المحور الأول (أسئلة الاستبيان)	1-5
121	عرض وتحليل نتائج المحور الثاني (أسئلة الاستبيان)	2-5
136	الخلاصة	
الفصل السادس: مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية		
138	تمهيد	
139	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-6

141	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-6
143	خلاصة	
145	الاستنتاج العام	
147	خاتمة	
ض	المصادر والمراجع	
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جميع مواصفات العيينة (المدربين) .	93
2	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة على مقدار الدرجة التي يتم الاعتماد وفقها على مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل نتائج.	102
3	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على أن مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية.	103
4	التكرارات والنسبة المئوية لإجابة على الاختيارات حسب مؤشرات إلى يتم وفقها تخطيط برامج التدريب في مرحلة تحضير بدني.	104
1-4	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي يتم وفقها تخطيط برامج التدريب في مرحلة التحضير البدني.	104
5	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تمثل الاعتماد على نتائج بطارية الاختيارات في بداية الموسم التدريبي.	106
6	التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا ² لإجابة على كيفية تخطيط برامج التدريب	107
7	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة على الشدة المخططة لها في مرحلة التحضير البدني	108
8	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) حسب المؤشرات إلى يتم وفقها تدريب في مرحلة التحضير البدني.	109
9	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) حسب المؤشرات إلى يتم وفقها التحكم في حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية.	110

111	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على الالتزام دائما بالتخطيط الموضوع في مرحلة تحضير البدني.	10
112	التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات حسب المؤشرات إلى يتم مراعاتها أكثر عند بناء الخطة التدريبية.	11
112	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي يتم مراعاتها أكثر عند بناء الخطة التدريبية.	1-11
114	التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا ² للإجابة وفق المؤشرات التي يتم الاعتماد عليها أثناء تصميم البرامج.	12
115	التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات وفق المؤشرات التي تسبب النتيجة الغير مرضية للفريق.	13
115	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي تتسبب في النتيجة الغير مرضية للفريق.	1-13
117	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات تدل على استخدام أساليب تدريبية محددة خلال مرحلة التحضير البدني.	14
118	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة على الأساليب المستخدمة والأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم.	15
119	التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات حسب مؤشرات التي تعتبر سبب في نقص القدرات البدنية للاعب خلال منافسة	16
119	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي تعتبر سبب في نقص القدرات البدنية للاعبين خلال منافسة	1-16

121	التكرارات والنسبة المئوية وقم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات إلى تحدد المدة المخصصة لمرحلة التحضير البدني	17
122	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات إلى تحدد عدد الحصص التدريبية في الأسبوع.	18
123	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تحدد الحجم الساعي للحصص التدريبية.	19
124	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على إعطاء أهمية لتحضير برنامج زمني لمراحل التدريب.	20
125	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات الذي تدل على نوع التدريب في اليوم الواحد.	21
126	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على الموازنة بين مدة التحضير البدني العام، تحضير بدني الخاص، والتحضير ما قبل منافسة.	22
128	التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات حسب مؤشرات التي يتم تخصيص وقت كبير لها في مرحلة التحضير البدني.	23
128	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي يتم تخصيص وقت كبير لها في مرحلة التحضير البدني.	1-23
130	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة وفق المؤشرات التي تعتمد على زيادة مدة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج.	24
131	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على القيام بتخصيص حصص تدريبية للاعب حسب نقائصه.	25

132	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على مراعاة العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصص التدريبية.	26
133	التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات حسب مؤشرات التي تعتبر السبب في النتائج الغير مرضية للفريق بعد المباراة.	27
133	المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي تعتبر بسبب في النتائج الغير مرضية للفريق.	1-27
135	التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا ²) للإجابة حسب مؤشرات التي يعملون على زيادتها قبل المنافسة.	28

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	استمارة الموجهة لمدربي كرة القدم لولاية جيجل.	1
ب	بعض الوثائق الإدارية لتسهيل مهمة إجراء الدراسة الميدانية على مدربي كرة القدم لولاية جيجل.	2

مقدمة

يتميز العصر الحالي بزيادة شعبية رياضة كرة القدم وكذلك ارتفاع الأداء والإنجاز وتقارب المستوى بين الفرق والمنتخبات حيث قلت النتائج التي تعتبر ثقيلة عما كانت عليه سابقا بسبب زيادة قاعدة الممارسة والوسائل والمرافق وعدد الإطارات، إضافة إلى ما يتحصل عليه مشاهير كرة القدم من امتيازات خيالية، واهتمام العديد من الدول بلعبة كرة القدم باعتبارها فرصة للوجاهة والبروز في المحافل الدولية كما يعتبرها الكثير من علماء الاجتماع علاج للعديد من الأمراض الاجتماعية كالتميز العنصري.¹

كل هذا جعل مدربي كرة القدم يبذلون الجهود الجبارة ويتنافسون من أجل إعداد رياضيين ذو كفاءة ولياقة بدنية عالية لتحقيق الشهرة والفوز، فنجد تنوع في أساليب وطرق التدريب خاصة في مرحلة التحضير البدني الذي يعتبرها (محمد حسن علاوي) الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي والأجهزة وإعطاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية.²

فقد أصبحت الأساليب والطرق القديمة في التدريب لا تواكب التطور الحادث على المستوى الكروي لذلك ظهرت العديد من الاتجاهات تناشد إلى استخدام الأساليب الحديثة في التدريب والاعتماد على التكنولوجيا والتطورات الحالية في هذا الصدد أشار (محمد صبحي حسين) أن التطور العلمي لأساليب التدريبية تعتبر هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستوى العالي بصفة عامة.³

¹مصطفى السايح محمد: علم الإجماع الرياضي في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2007، ص 190.

² محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط12، 1994، ص 65.

محمد صبحي حسانين، كمال عبد الحميد: اللياقة البدني، ومكوناتها الأسس النظرية للإعداد البدني وطرق القياس، القاهرة، ط3، 1997.

ومما لاشك فيه أن النتيجة الجيدة تأتي بعد جهد كبير، وهذا الأخير لا يمكن التحكم فيه عشوائيا بل لا بد له من تخطيط وبرمجة مسبقة، بمعنى آخر نقول أن العمل المدروس بدقة لا ينتج عنه إلا الأهداف الجيدة، وعليه فالأداء الرياضي الجيد لا بد له من تخطيط عملي مدروس مسبقا معمول به من طرف المدرب، وهذا ما سنتعرف عليه من خلال دراسة إشكالية واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط السنوي لدى فرق كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر.

بهذا نوجز أهم جوانب دراستنا بصفة ملخصة إذ تطرقنا في بادئ الأمر إلى:

– المدخل العام للدراسة التي عرضنا فيها: إشكالية الدراسة، أهدافها، فرضياتها وأهميتها، تحديد مفاهيم ومصطلحاتها وفي الأخير قدمنا بعض الدراسات السابقة المرتبطة بدراستنا.

حاولنا الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي.

يتضمن الجانب النظري من ذلك ثلاث فصول نوجزها فيما يلي:

الفصل الأول: التحضير البدني.

نجد فيه تعريف لهذه المرحلة، طرق التدريب، أنواعه، أساليب التدريب الحديثة.

–الفصل الثاني: الأداء الرياضي والتخطيط.

وفيه تناولنا محورين: الأول منهما يمثل الأداء الرياضي، وفيه قدمنا تعريف وأنواع، ومتطلبات الأداء، بالإضافة إلى دور المدرب في الأداء الرياضي في حين نجد في المحور الثاني يمثل التخطيط وفيه قدمنا تعريف لهذه العملية ومبادئ التخطيط الرياضي أنواعه أهميته.

-الفصل الثالث: كرة القدم.

وفيه تناولنا لمحة عن كرة القدم، أصل التسمية، طرق اللعب، أساليب اللعب...

• يتضمن الجانب الميداني أيضا ثلاثة فصول نوجزها فيما يلي:

- الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة.

وفيه قمنا بعرض: متغيرات الدراسة، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية مجتمع الدراسة، عينة الدراسة،

مجالات الدراسة، أدوات الدراسة الأساليب الإحصائية، صعوبات الدراسة.

- الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.

وفيه قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة.

- الفصل السادس: "مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة".

وفيه تمت مناقشة نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها وذلك في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

• وفي الختام خرجنا باستنتاج عام، وخاتمة.

مدخل عام للدراسة

1. الإشكالية

يعتبر التحضير البدني أحد الأركان الذي يتكون منها التدريب الرياضي الحديث حيث يمثل العلمية الجوهرية التي يتم من خلالها تكوين رياضيين ذو كفاءة ولياقة بدنية عالية وفق لما تفرضه متطلبات المنافسة، فعند أداء مباراة أو مشاركة رسمية دون التذبذب في الأداء أستوجب حينها على المدرب أن يكون ملزماً باستغلال الوقت وبدل الجهد لتطوير مختلف المهارات والصفات البدنية للاعب الواجب توفرها خلال المبلوأة، وفي ذلك أشار (محمد لطفي السيد وآخرون) أن فترة التحضير البدني تعتبر القاعدة الأساسية إلى الفورمة الرياضية المطلوبة، إذا لم يصل للفورمة الرياضية يكون معرضاً دائماً لتذبذب الرياضي وحدث مختلف الإصابات.¹

ويضيف (سعد حماد الجميلي) أن التحضير الجيد والمحكم يمكن أن يكون سبباً رئيسياً وقاعدة مهمة لتطوير مختلف الجوانب الأخرى للإعداد (المهارية، الفنية، الخططية وخاصة البدنية).²

فالأداء الجيد للاعب خلال المنافسة متوقف إلى حد كبير على مدى تحضيره بدنياً من حيث الصفات البدنية (قوة و سرعة مداومة خاصتها) ويؤكد (بطرس رزق الله) ذلك بقوله أن التحضير البدني لأي نشاط من الأنشطة الرياضية يعتبر من الدعامات الأساسية للارتفاع بمستوى الأداء في النشاط الرياضي والحفاظ على المستوى الذي وصل إليه للاعب و على مستوى المنافسة فأن للاعب غير معد من الناحية البدنية (من حيث القوة، سرعة، مداومة) يظهر عليه التعب ويتسبب في فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التركيز الخططي أو انعدامه، على عكس المعد بدنياً فإنه ينهي المباراة كما بدأها.³

¹ محمد لطفي السيد و آخرون ، وجدي مصطفى الفاتح : رؤى تدريبية في المجال الرياضي ، الجزيرة ، 2014، ص 97

² سعد حماد الجميلي :التدريب الميداني في القوة و المونة، دار حجلة ، عمان ،2013،ص 26

³ بطرس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ،1994

فالأداء الرياضي الجيد للاعب كرة القدم خلال المباراة يظهر في مدى تطويره لصفات البدنية الأساسية الخاصة بطبيعة اللعبة التي تتمثل في القوة و السرعة و المداومة إذ أن لاعبي كرة القدم في حاجة ملحة لهته الصفات من أجل القيام بمختلف المهارات خلال 90 دقيقة من المباراة .

حيث تميز اللاعبون في الآونة الأخيرة بالاحترافية في الأداء و يظهر ذلك في تمكنهم من الانتقال السريع من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم في هذا الصدد أشار **أمين خزعل** أن لاعب كرة القدم يستخدم أثناء المباراة السرعة بأنواعها سرعة رد الفعل و تتمثل في حركات حارس المرمى ، ولاعبي الميدان نتيجة لحركات الخصم وحركات الكرة، بالإضافة إلى السرعة الانتقالية عند أداء حركات متشابهة متتالية في أقل زمن ممكن كالجري بالكرة أو بدون كرة.¹

كما أن لاعب كرة القدم في حاجة ملحة أن تتميز عضلاته خاصة السفلية منها بالقوة وبتالي أداء المهارة بدقة فقد أكد **(مفتي إبراهيم)** ذلك في قوله حول التصادم مع المنافسين خلال الالتحام لاستخلاص الكرة أو محاولة استخلاصها أو تشتيتها يتطلب القوة العضلية بأنواعها وأضاف أن مختلف التمريرات التي ينفذه اللاعبون خلال أدائهم في المباراة تحتاج إلى قوة عضلية إذ أن وزن الكرة يتطلب قوة لتنفيذ التمريرات الطويلة أو القصيرة أو المتكررة، إذ ما وضعنا في الاعتبار زيادة وزن الكرة خلال الأمطار والملاعب المبتلة فإن اللاعبين في تلك الحالة سوف يحتاجون إلى القوة العضلية بدرجة أكبر.²

ومما لا شك فيه أنه لا يمكن لأي مدرب أن يصل بفريقه إلى تحقيق الإنجاز والأداء الأمثل إلا وفق خطط يضعها مسبقا فقد ولى زمن الذي كان فيه المدربون يعتمدون على قدراتهم وخبراتهم السابقة، حيث استجوب الأمر على المدرب و خاصة في مرحلة التحضير البدني أن يواكب التطور الحديث وأن يلم

¹ أمير خزعل عبد : تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية و الفنية ، دار الواد ، عمان ، ط2014، ص1، ص 59

² مفتي إبراهيم : جمل القوة العضلية ، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، ط 1 ، 2013، ص ص 19 ، 20.

بمختلف العلوم المرتبطة بجوانب الأداء للرياضي وذلك بتباع الأساليب الحديثة وتقنين وتنظيم مختلف التمرينات التحضيرية وإعطاءها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع قدرات اللاعبين وتفادي الإجهاد والتعب من خلال احترام الوقت المخصص لمدة التحضير وتنظيم الشدة والحمل والكثافة وفي هذا الصدد أشار (حسن السيد أبو عبده) إلى كون التخطيط في مرحلة التحضير البدني من الإجراءات الضرورية اللازمة وضعها من طرف المدرب والقائمين على العملية التدريبية لتحديد له الطريق، بغرض تطوير وتقديم حالة التدريب (الفورمة الرياضية) عند الفريق للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء.¹

وقد جاءت دراستنا من أجل التعرف على واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط السنوي للاعبين كرة القدم صنف أكابر -ذكور-، على مستوى فرق ولاية جيجل.

التساؤل الرئيسي

- هل لنقص الاهتمام بفترة التحضير من طرف القائمين على العملية التدريبية على مستوى فرق كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين ؟

وبهذا يبرح تحت هذا التساؤل الرئيسي سؤالين فرعيين هما كالآتي :

الأسئلة الفرعية

1. هل لنقص التخطيط وعدم تطبيق الأساليب الحديثة في مرحلة التحضير البدني من طرف مدربي كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية ؟
2. هل لنقص الفترة الزمنية المخططة لمرحلة التحضير البدني تعرقل لاعبي كرة القدم في ولاية جيجل من حيث تحقيق الأداء الجيد في المنافسة ؟

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب، دار النشر للإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2005

2.الفرضيات

1.2الفرضية الرئيسية

-نقص الاهتمام بفترة التحضير البدني من طرف القائمين على العملية التدريبية على مستوى فرق ولاية
جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين

2.2الفرضيات الفرعية

1. نقص التخطيط وعدم تطبيق الأساليب الحديثة في مرحلة التحضير البدني من طرف مدربي كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على الأداء للاعبين خلال المنافسة الرياضية.
2. نقص الفترة الزمنية المخططة لمرحلة التحضير البدني تعرقل لاعبي كرة القدم في ولاية جيجل من حيث تحقيق الأداء الجيد في المنافسة الرياضية.

3.أهمية الدراسة

تتصدر أهمية الدراسة والحاجة إليها في عدة جوانب تتمثل في الجانب المعرفي حيث يعتبر بحث من البحوث العلمية في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، جانب نظري والممثل في تقديم مرجع علمي بصفة عامة للباحثين والطلبة الذين تهتمهم هذه الدراسة، وبصفة خاصة للمدربين، وذلك بمحاولة توضيح ضرورة التحضير البدني الجيد ومدى تأثيره على الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية، وهذا بالاطلاع على كل ما هو جديد ويرتبط بهذا الأخير، ومن حيث الجانب الميداني والذي يتمثل هو أيضا في تشجيع المدرب على العمل وفق مبادئ وأسس علمية تتماشى والرياضي نحو المستويات العليا بالإضافة إلى تقديم النتائج المتحصل عليها ومناقشتها.

4. أهداف الدراسة

تهدف جميع البحوث والدراسات العلمية التي تقضي الحقائق العلمية الدقيقة من خلال التعمق في المواضيع الشائكة والمواضيع التي تلهم الفضول لدى الباحث لرفع كفاءته وتحسين مستواه، ومن خلال هذا البحث نلمح للأهداف التالية:

- ✓ محاولة التعرف على واقع التحضير البدني في المخطط السنوي على مستوى فرق ولاية جيجل لكرة القدم صنف أكابر.
- ✓ محاولة التعرف على دور التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي للاعبين.
- ✓ محاولة التعرف على مدى استعمال الوسائل الحديثة في مرحلة التحضير البدني.
- ✓ محاولة لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة لرياضي.

5. أسباب اختيار الدراسة

من المؤكد أن وراء كل بحث أو دراسة دوافع معينة، فمن أهم الأسباب التي أدت بنا إلى اختيار هذا الموضوع والخوض في هذه الدراسة نجد منها أسباب موضوعية وذاتية.

1.5 الموضوعية

منها تتجلى في أهمية وحدثة الموضوع بالإضافة إلى صلاحية المشكلة لدراسة النظرية والميدانية بالإضافة إلى إهمال أو عدم الإلمام بأهمية التحضير البدني في المخطط السنوي من طرف مدربي والقائمين بالعملية التدريبية.

2.5 الذاتية

منها فتظهر في الميل الشخصي لرياضة كرة القدم، ومن أجل الاحتكاك باللاعبين أو المدربين، بالإضافة لطبيعة التخصص (التدريب الرياضي).

6. تحديد مفاهيم الدراسة

1.6 التحضير البدني

التعريف الاصطلاحي

يقصد بيه ذلك المحتوى من التدريبات مقننة الحمل و الموضوعية وفق لأسس علمية لتدريب و بهدف الوصول باللاعبين إلى أعلا مستوى ممكن من اللياقة البدنية.¹

التعريف الإجرائي

هي مرحلة يستغلها اللاعب في تنمية مختلف صفات البدنية لديه بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل من أجل اجتياز المنافسات بكفاءة وذلك اعتمادا على مجموعة من التمرينات يضعها المدرب بطريقه علميه مراعي الفروق الفردية لدى اللاعبين.

¹ إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 198،

2.6 الأداء الرياضي

التعريف الاصطلاحي

هو الانجاز رياضي فعليا.

هو التعلم بالإضافة إلى الحوافز.

هو الاستعداد إلى المهارة المكتسبة.¹

التعريف الإجرائي

الأداء الرياضي هو إمكانية الرياضي علي تقديم أفضل ما لديه من المهارات الحركية، والأداء الجيد

هو محصلة للتحضير الجيد.

3.6 التخطيط الرياضي

التعريف الاصطلاحي

هو تحديد الأعمال أو الأنشطة، وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق

هدف معين، وبذلك فإن التخطيط عملية مستمرة ومستقبلية.

التعريف الإجرائي

التخطيط في كرة القدم هو عبارة عن خطط مسبقة يقوم المدرب بتسطيرها وفق للإمكانيات والأساليب

المتاحة من أجل تحقيق تلك الأهداف، ويعتبر وسيلة فعالة وأساسية لضمان السير الحسن لعملية التدريب.

¹ زكي محمد درويش :اسس التدريب الرياضي ، الرئاسة العامه لرعاية الشباب ، معهد إعداد القادة ،السعوديه ، بدون طبعه،

4.6 كرة القدم

التعريف الاصطلاحي

رياضة يتبارى فيها فريقان في الملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرميان، والفكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم وذلك باستخدام أرجل والرأس غالباً، حيث لا يسمح باستخدام اليدين إلا حارس المرمى، يتكون كل فريق من 11 لاعبا، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب.¹

التعريف الإجرائي

كرة القدم رياضه جماعية تتكون من فريقين منافسين بعضهما البعض يتكون كل فريق من 11 لاعب بحيث يحاول كل منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم في زمن يقدر بـ 90 دقيقة موزع على شوطين.

7. الدراسات السابقة

1.7 الدراسات التي تناولت متغير التحضير البدني

الدراسة الأولى

تناول الطلبة الباحثين عزة عامر وآخرون عام 2017/2016 دراسة لنيل شهادة الليسانس، جامعة المسيلة، تحت عنوان: فعالية التحضير البدني على أداء اللاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

¹ علي حسن أبو جاموس : معجم الرياضي، دار أسامة، ط1، عمان الأردن، 2012، ص6

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول

- إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين.

وأجريت هذه الدراسة على مستوى ولاية المسيلة على عينة شملت 30 مدرب لأندية الولاية، استخدم الباحثين المنهج الوصفي في دراسته معتمدا على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

- أن التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدني والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة لتدريب دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي.

الدراسة الثانية:

تناول الطالبان الباحثان بودومي عبد الرزاق، مراوي محمد أمين 2014/2013 دراسة لنيل شهادة الماستر، جامعة خميس مليانة تحت عنوان: اتجاهات لاعبي كرة القدم الاحترافية نحو نوعية التحضير البدني.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول:

- إبراز العلاقة الموجودة بين اتجاهات اللاعبين نحو نوعية التحضير البدني.

وقد تمت على بمستوى أندية الرابطة المحترفة الأولى على عينة عشوائية شملت 40 لاعب واستخدم الباحثان المنهج الوصفي في دراستهم الاستمارة كأداة لجمع البيانات.

حيث أسفرت الدراسة على النتائج التالية

- أن اتجاهات اللاعبين نحو نوعية التحضير البدني يعتبر عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة

الدراسة الثالثة

تناول الطالب الباحث عباسي صدام ، عام 2017/2016 دراسة لنيل شهادة الماس بتو بجامعة محمد بوضياف المسيلة تحت عنوان: دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

تضمنت إشكالية الدراسة الأسئلة التالية:

استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه والاستبيان كأداة لجمع البيانات ، على عينه قوامها 16 مدرب

من فرق ولاية بسكرة.

أسفرت الدراسة عن مجموعه من النتائج أهمها :

هناك دور مهم للتحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم .

الدراسة الرابعة:

تناول الطالب الباحث بله المسعود عام 2016/2015 لنيل شهادة الماستر جامعة محمد بوضياف المسيلة

تحت عنوان: فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول

- معرفة مدى فعالية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الأداء لدى اللاعبين

خلال مرحلة المنافسة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه ، واستعمل استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات على عينة شملت 9 مدربين لأندية الجهوي الأول لولاية المسيلة .

أسفرت الدراسة عن نتائج أهمها :

- التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة التحضير البدني مع التحكم في الحمولة والشدة.

2.7 الدراسات التي تناولت متغير الأداء الرياضي :

الدراسة الخامسة:

تناول الطالب الباحث زيان حمزة عام 2016/2015 دراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة المسيلة تحت عنوان بعض الأساليب التدريبية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي الجماعي للاعبين كرة القدم خلال المنافسات

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول :

- معرفة العلاقة الموجودة بين الأساليب التدريبية على مستوى الأداء الجماعي للاعبين كرة القدم .
- معرفة العلاقة الموجودة بين الأساليب التعامل لمدربي كرة القدم ومستوى أداءهم ونتائجهم.

استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته معتمدا على الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة تمثلت في 36 لاعب كرة القدم ، 18 لاعب من نادي أولاد خروف و 18 لاعب من نادي اتحاد نادي عيسى مع استمارة موجهة لمدربي الفريقين .

أسفرت الدراسة على مجموعه من النتائج أهمها:

الأساليب التدريبية لها دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية للفريق ، نقص الكفاءة المهنية للمدربين لأغلب النوادي نظرا لعدم التكوين الجيد .

الدراسة السادسة:

تناول الطالبان الباحثان براهيم يعقوب، خرشي مخلوف عام 2016/2015 دراسة لنيل شهادة ليسانس بجامعة الجلفة، تحت عنوان تنمية السمات الانفعالية وعلاقتها بالأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول :

- التعرف على السمات الانفعالية لدى لاعبي كرة الطائرة، التعرف على الفروق في السمات الانفعالية لدى اللاعبين.

استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته واعتمد على الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة قوامها 126 طالب سنة ثانية ليسانس قسم التدريب موزعون على 4 أفواج.

أسفرت الدراسة على نتائج أهمها :

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية ما بين التفاعل الاجتماعي ومستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية لكرة الطائرة لطلبة السنة الثانية ليسانس ،توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية ما بين التعاون ومستوى الرضا عن الأداء الحركي في المهارات الأساسية للكرة الطائرة.

الدراسة السابعة:

تناول الطالب الباحث عتاب إبراهيم عام 2009/2008 دراسة لنيل شهادة الماجستير جامعة الجزائر يوسف بن خرة ، تحت عنوان أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

كانت أهداف البحث تتمحور حول:

- إبراز أهم العراقيل التي تواجهها العملية التدريبية والتي تعيق تطورا مستوى الأداء
- إبراز أهمية العملية التدريبية في رفع مستوى واستقرار مستوى اللاعبين.

أستخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي معتمدا على المقابلة واستمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات على عينة مكونة من 20 مدرب في الفرق التي تنشط في وسط الجزائر العاصمة والولايات المجاورة لها.

أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

إن عملية التدريب لا تتوفر على أهم الوسائل المادية والمالية التي تساهم في تحقيق الأهداف والنتائج واللاحق بالمستويات العليا ، هذا ما يعرقل عمل المدرب على تطبيق المحكم للتخطيط الرياضي.

3.7 الدراسات التي تناولت متغير التخطيط :

الدراسة الثامنة:

تناول الباحث محروق عبد المالك عام 2016 دراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة مسيلة تحت عنوان : واقع تخطيط البرامج التدريبية و انعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة.

-التحضير البدني.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول:

- محاولة التعرف وإبراز أهمية التخطيط لطريقة حديثة لتحسين مستوى التحضير البدني.
- معرفة الوسائل والطرق التي ترفع من مستوى التحضير البدني في كرة الطائرة.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي في بحثه و اعتمد على الاستمارة في بحثه كأداة لجمع البيانات على عينة قصديه بلغت 6 مدربين.

وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

- التخطيط المبني على أسس علمية ينعكس حتما على مستوى التحضير البدني في فرق الكرة الطائرة.
- يجب على المدربين الاهتمام بعملية التخطيط التدريبية والقيام على أتم وجه وكذا تطبيقها وفقا لمتطلبات الرياضة.
- يجب اعتبار التخطيط بمثابة الوسيلة الأولى لتحقيق الفرق بين الفرق.

الدراسة التاسعة:

- تناول الطالب الباحث نجاري بن حاج على محمد عام 2014/2013 دراسة لنيل شهادة الماستر بجامعة خميس مليانة عين الدفلى تحت عنوان أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي.

كانت أهداف الدراسة تتمحور حول:

- إبراز أهمية دور التخطيط في التدريب كطريقة حديثة لتحسين المردود الرياضي
- إعطاء اقتراحات ميدانية لتعميم و استعمال التخطيط في التدريب كمنهج علمي في الحصص التدريبية .

وقد استخدم الباحث منهج الوصفي في بحثه اعتمده على الاستمارة كأداة لجميع البيانات على عينة استخدمها بشكل عشوائي على مجموعة من المدربين 24 مدرب من ثمانية أندية ولاية عين الدفلى .

أسفرت الدراسات على نتائج التالية :

- أن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر على عملية رفع مستوى الأداء .
- لعملية التخطيط أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي.

7-2 التعقيب على الدراسات السابقة:

في حدود تطلعنا ومن خلال ما قمنا به من استطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمتشابهة لموضوع دراستنا يتضح لنا أن معظم الدراسات السابقة تناولت إحدى متغيرات الدراسة في بحثنا سواء بشكل أحادي وثنائي كما أن المنهج الوصفي هو المعتمد في هذه الدراسات ،وتوصلت نتائج هذه الدراسات إلى كون التحضير البدني هو القاعدة الأساسية التي يبني عليها الأداء الجيد للفريق.

وفيما يخص الدراسات التي تناولت مجال الأداء الرياضي ، نجد أن المنهج المستخدم فيها أكثر هو المنهج الوصفي وفقا لطبيعة الموضوع كما أن نتائج هذه الدراسات تظهر على أنها متفقة على أن الأداء الرياضي مرتبط ارتباطا كبيرا بمستوى التحضير البدني.

بالإضافة إلى الدراسات المتعلقة والمرتبطة بمجال التخطيط الرياضي ، نجد كذلك أن المنهج

الوصفي هو المعتمد ، بحيث توصلت نتائج هذه الدراسات على أن التخطيط الجيد للبرامج التدريبية يزيد من مستوى التحضير البدني للاعبين وبلقالي يعمل على رفع المردود.

مدخل عام للدراسة

في ظل هذه الدراسات تتمحور دراستنا بحيث تعتبر هذه الدراسات انطلاقة لدراسة علمية جديدة، فقد تم الاستفادة من هذه الدراسات من حيث المنهجية المتبعة، اختيار العينة، وأدوات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم وكذا استفدنا منها في بناء الفصول النظرية للبحث.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الألعاب المصغرة

تمهيد:

يرمي طموح كل فرد رياضي ينخرط في إحدى الرياضات إلى تحقيق هدف معين سواء من أجل الترفيه أو من أجل تحقيق الأرقام، فكل رياضة من بين الرياضات تتبع منهاج تدريبي يتمشى وطبيعة اللعب، إلا أنها تشترك كلها في قاعدة أساسية لا بد من الفرد أن يبتدئ بها مشواره ألا وهي عملية التحضير، حيث يتم تحضير اللاعب من جوانب مختلفة كالجانب التكتيكي والجانب الخططي، والجانب النفسي والجانب البدني. هذا الأخير يمكن اللاعب من اكتساب اللياقة البدنية والصفات الفعالة والخاصة باللعبة الممارسة، فعملية التحضير البدني تعتبر عملية بالغة الأهمية فعليها يتوقف نجاح أو إخفاق الرياضي لما لها من دور في تنمية مختلف القدرات البدنية الضرورية و اللازمة للمنافسة.

يتناول هذا الفصل شكلا من أشكال التحضير وهو التحضير البدني حيث يتم التطرق إلى مفهومه وأنواعه وأهم الطرق والأساليب التدريبية الحديثة.

1-1 تعريف التحضير البدني:

هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي، حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس العلمية الصحيحة يصبح الأمر ضروري له خصوصا أن التفوق البدني والحركي تمتد مزياه وفوائده الايجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنيا أكثر استعدادا و قدرة على تنفيذ اللعبة والمنافسة الفنية والخططية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنيا فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب.¹

يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين: عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والعمل على دوام تطورها.²

1-2 التحضير البدني في كرة القدم :

التحضير البدني في كرة القدم أحد العناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، و هو كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات ال لاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية.³

¹ عمر نصر الله قشطة: المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الإسكندرية، مصر، ط1، 2011، ص 13.

² مفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي ،مصر، 1978، ص 340.

³ حسن أحمد الشافعي :تاريخ التربية البدنية في المجتمعتين العربي و الدولي ،دار المعارف ،ط2،مصر1990،ص70.

ويأتي على شكل التمرينات و الإجراءات المخططة التي يضعها المدرب و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية و بدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة.

والإعداد البدني يهدف إلى تطوير صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة¹ ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا و نفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة. وتتطلب لعبة كرة القدم من اللاعبين بذل مجهود كبير وليس السبب في بذل هذا المجهود الكبير طول وقت المباراة (90 دقيقة) وكبر مساحة الملعب، والمسافة الكبيرة التي يجريها اللاعب بين الهدفين مرات ومرات فحسب، ولكن هناك أيضا عوامل أخرى تكرر منها :

- طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية و تفرعها .
- ما تتطلب طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببدايات جري سريعة ومفاجئة .
- تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم، أو الجري السريع للحاق بالكرة قبل الخصم .
- تستدعي اللعبة أن يبدل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوما، نتيجة لاتساع الملعب مع الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا و هجوما، نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة (90 دقيقة).

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة 1976، ص 52.

- يضيف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور مثلا) على الجهاز العصبي للاعب ¹.

1-3 أهمية التحضير البدني في كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها تأثير مباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طوال العام أثناء فترة الإعداد تعطى أهميه كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة والمرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل. تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فتره المباريات.

وإذ ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فتره مباريات نجد أنهما غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنيه كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فانه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعه اللاعب خلال فترة المباريات أيضا ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل أن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ومن هنا فقد أصبح على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن إذا كان التدريب يشتمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن

¹حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية،الإسكندرية، مصر، ط1 ، 2001 ، ص 35.

العمل والتركيز على صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمّي صفت بدنية واحدة.¹

1 4 أنواع التحضير البدني:

1-4-1 التحضير البدني العام:

هو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي.²

ويقصد به أيضا تنمية الأجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة و ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية و الحركات الأرضية بدون الأدوات و الأجهزة و مثل الحبال والمقاعد وعن طريق جري مختلف المسافات بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.³

ويمثل الأعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد الخاص ولذلك يوجه هنا نحو

المكونات العامة والاساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية:

1 -القوة العضلية Muscular strength.

2 -التحمل Endurance .

3 -السرعة Speed.

4 -الرشاقة Agility.

5 -المرونة Flexibility.

6 -التوافق Coordination.

7 -التوازن Balance.

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 54.

² عمر نصر الله قشطة: مرجع سابق، ص 104.

³ مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1978، ص 340.

وعلى المدرب مراعاة التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية، من خلال التمارين البنائية ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في القاعات المغلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر و غير المباشر باستخدام الأثقال (أجهزة ،الأثقال،أثقال حرة)، الحواجز، الحبال وغيرها وكذا باستخدام الجري لمسافات متنوعة والألعاب الرياضية المختلفة عبر النشاط التخصصي.¹

1-1-4-1 مدة التحضير البدني العام

وفق الهدف منه و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70% و 80% من درجة العمل الكلية والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة. ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة التحضير البدني العام من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع ويجرى للفرق بالإضافة إلى التمرينات الفنية بالأجهزة و الألعاب المصغرة.²

1-1-4-2 خصائص التحضير البدني العام

- شمولية عناصر اللياقة البدنية.
- إن مكونات التمارين المستخدمة وطول القدرة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى.
- يتم التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل للأكثر.
- التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية.
- لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد الخاص.
- تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر.

¹ أمر الله الباسط: قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته، منشأة المعارف، 1998، ص ص 22-23.

² مفتي إبراهيم حماد: مرجع سابق ، ص ص 38-39.

- الفترة الزمنية للإعداد البدني العام تحدده نوع الرياضة و الفئة العمرية.¹

1-4-2 التحضير البدني الخاص

يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد والعمل

على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية.

وفي غضون فترة الإعداد البدني الخاص نجد أن عملية تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط

ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية

لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية لهذا النوع المعين من

النشاط الرياضي.²

والتحضير البدني الخاص هو الإعداد البدني الذي يتعلق بتحسين الأداء الرياضي في كرة القدم وفي

هذا الإعداد يرتبط التدريب على المهارات والخطط بالتدريب على الصفات البدنية.

والتمرينات هي الوسيلة الأساسية في الإعداد البدني و تنقسم وفقا لذلك إلى:

- تمرينات عامة أو شاملة، وهي تؤدي بدون كرة القدم و تكون شاملة لكل الجسم.

- تمرينات خاصة بكرة القدم.

- تمرينات المنافسة والمباريات.

- تمرينات الراحة الايجابية.

ولا تعني كلمة التمرينات أن تكون تمرينات بدنية بل أن مختلف الأنشطة الرياضية تمرينات بنائية عامة.³

¹ طه حسين و آخرون:كرة القدم بين النظرية و التطبيق،الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1989، ص 27.

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي الطبعة 13، دار المعارف ، القاهرة 1994، ص 80.

³ حنفي محمود مختار: مرجع سابق ، ص 55.

1-2-4-1 مدة التحضير البدني الخاص

تستغرق مدة التحضير البدني الخاص 4 إلى 6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.¹

1-2-4-2 خصائص التحضير البدني الخاص

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية لنوع الرياضة الممارسة.
- التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تختلف عن الإعداد العام.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أكبر من فترة الإعداد العام.
- الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات و القدرات الخاصة بالنشاط و على هذا فالإعداد العام عبارة عن عامل يؤثر في الإعداد الخاص بطريقة غير مباشرة.²

1-4-3 التحضير البدني للمباريات:

الغرض من مرحلة الإعداد البدني والتكوين البدني هو إعداد اللاعب بدنياً حتى يمكنه أداء المهارات الفنية والتكتيكية وربطها مع لتمثيل نواحي اللعب المختلفة غير أن تلك المرحلة لا تكفي لإعداد اللاعب والفريق للاشتراك في المباريات الرسمية لذلك روعي في نهاية فترة الإعداد والتكوين الاهتمام ببعض الشيء بالناحية الفنية والتكتيكية ثم زاد التركيز عليها في مرحلة الإعداد للمباريات مع الاهتمام بدراسة وتنفيذ الطريقة التي يلعب بها الفريق وتجربتها، ويمكن تقصير هذه المرحلة (2 إلى 3 أسابيع) إذا كان الفريق منظم أو مكتمل اللاعبين أما إذا كان ناقصاً وفي حاجة إلى التدعيم ببعض اللاعبين الشبان والناشئين أو كانت

¹ طه حسن وآخرون: مرجع سابق، ص 25.

² عمر نصر الله قشطة: مرجع سابق ، ص 105.

طريقته في اللعب غير ناجحة أو تحتاج إلى تعديل فإين الفترة التي تستغرقها هذه المرحلة تطول (3 و 4 أسابيع) مع تجربة اللاعبين في مباريات ودية.

والغرض من مرحلة الإعداد للمباريات تنمية جميع المهارات والقدرات الفردية واللعب الجماعي للفريق لتنفيذ طرق اللعب وخطته، ويراعى تخفيف حمل التدريب في هذه المرحلة نسبيا مع زيادة الاهتمام بالناحية النظرية وتطبيقاتها علميا.

ولما كانت كل لعبة تحتاج إلى تدريبت خاصة للإعداد البدني تتناسب تحركات اللاعبين إلى جانب الناحية الفني التكتيكية الخاصة بالعبة، لهذا فإين كرة القدم تحتاج إلى إعداد خاص يتماشى مع احتياجات اللعب من حيث السرعة، التحمل، القوة، والمهارات، مع اختيار التدريبات المناسبة لتنمية هذه القدرات.¹

1-5 طرق تطوير التحضير البدني للاعبى كرة القدم:

تطوير الإعداد البدني في للاعبى كرة القدم يتلخص في تنمية وتحسن الصفات البدنية الأساسية التي تتضمن القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة ، فعندما نتكلم عن طرق تطوير الإعداد البدني، فإن هذا يعني طرق تطوير العناصر الأساسية للياقة البدنية.

والإعداد البدني للاعبى الكرة يجب أن يكون متعدد الجوانب ، لذلك فمن الضروري الربط الدائم في التدريب بين الأنواع الأساسية للألعاب و التدريبات و التمرينات التي تتضمن تحقيق ذلك مثل (الجري بالكرة والجري بدون كرة ،جري المسافات القصيرة....إلخ)، أي خلط النواحي البدنية و المهارية معا كلما أمكن ذلك في مختلف فترات و مراحل التدريب.

¹ د.مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن ، ط1، 2012، ص327

ففي مرحلة الإعداد ينبغي الاهتمام بصفة خاصة بإتقان الأجزاء الفنية لمهارة التصويب على المرمى مثلا، كما ينبغي استخدام وسائل إضافية أخرى في التدريب في مرحلة الإعداد مثل تمرينات وتدرجات تنمية عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والتي تقوم بدور فعال في تحقيق الارتباط الوثيقة بين مصادر العمليات العصبية والمهارات الحركية .

هكذا ففي الجانب العملي في هذه المرحلة يخصص أكبر وقت لتنمية عناصر الإعداد البدني العام وكذلك بالنسبة للمهارات الأساسية .

في مرحلة المباريات فإن التدريب على المهارات الحركية والأساسية يجب أن يصل إلى أعلى الدرجات، ومن الضروري البحث دائما عن الوسائل التي تحقق الاستخدام الأوسع والأنسب والمحبب إلى نفس اللاعب، فبدلا من تنمية عناصر (القوة والسرعة والتحمل... إلخ) مجردة ، يمكن تكوين بعض أشكال التمرينات والتدرجات وعند اختيار الأشكال والوسائل التي تستخدم في تنمية القوة والسرعة والتحمل... إلخ، فينصح بالأخذ بالأشكال والوسائل تتلاءم مع نشاط كرة القدم وطبيعة اللعبة، ويتلاءم مع نظام عمل الأجهزة الحيوية للاعب وكذلك المجهود العضلي العصبي المبذول خلال الأداء (الجري الوثب، القفز، الجري مع تغير الاتجاه، الوقوف المفاجئ، الجري في عكس الاتجاه... إلخ) وكذلك الأشكال والوسائل التي تساعد على التطوير الأكثر ثقة للعناصر الأساسية (حمل الأثقال، ألعاب القوى، ألعاب الجمباز وأيضا أشكال والوسائل التي تعمل على زيادة توافق وتناسق الحركات العامة التمرينات البدنية، الجمباز... إلخ) حيث تعمل هذه الوسائل على سرعة ارتقاء لمستوى الحالة الوظيفية العامة لأجهزة اللاعب.¹

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط في كرة القدم، ط1، 2003، ص ص 115-118.

1-6 طرق التدريب الرياضي:

تمثل طرائق التدريب الرياضي المنهجية المتبعة من قبل المدرب في تطوير عناصر الإعداد ولاسيما الإعداد البدني فهي تمثل الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المنفذة لتحقيق أهداف التدريب.

وتختلف طرائق التدريب بعضها عن بعض من حيث مكونات الحمل التدريبي المستخدم فيها لتحقيق أهداف تدريبية مختلفة ومهما تنوعت طرائق التدريب وأساليبه فإنها من جهة النظر الفسيولوجية تعتمد على أحد نوعي التدريب (الهوائي و اللاهوائي).

وتتمثل طرائق التدريب الرياضي في ما يلي:

1-6-1 طريقة التدريب المستمر:

تعرف أنها أداة حمل تدريبية بشده متوسطة و لفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا، وتتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تتخللها فترات راحة، و يتم أداء هذه الطريقة التجريبية بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الأهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية.¹

1-6-2 طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والأخر مع فواصل زمنية للراحة، و تتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، وتكمن أهمية زمن فترة الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية (المشي، الجري الخفيف، مرجحات الرجلين) قبل حلول التعب، و استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حمض ال لاكتيك المتجمع في العضلات وتقليل الإحساس بالتعب، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا.²

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مهارات التدريب الرياضي ، دار صفاء للنشر و التوزيع، ط1 ، 2014، ص 82.

² أمر الله الباسط:مرجع سابق، ص 88.

ويتضمن التدريب الفترى أداء مجهود بدني بشدة عالية، وهذا الأداء البدني عالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء التي ربما تتضمن راحة تامة (سلبية) أو أداء جهد بدني منخفض الشدة (راحة ايجابية) أي التبادل المتتالي للحمل والراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة، من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الأعمال والراحة الايجابية.¹

1-6-3 طريقة التدريب التكراري

تتشابه هذه الطريقة مع طريقة التدريب الفترى في تبادل الأداء مع الراحة، غير أن هذه الطريقة تختلف من حيث الشدة التدريبية مع فتره الأداء ومرات التكرار وفترات استعادة الشفاء بين التكرارات، حيث تستخدم في هذه الطريقة شدة تدريبية قصوى من (95% إلى 100%) من الشدة القصوى وهي قريبة من المنافسة من حيث المسافة والشدة مع عدد قليل من التكرارات (3 إلى 4) و بما يتناسب مع شدة الأداء وفترات راحة طويلة نسبيا بين التكرارات من 3 إلى 4 دقائق إلى 45 دقيقة.

1-6-4 طريقة التدريب الدائري

يذكر العديد من الخبراء أو المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بان التدريب الدائري يعد من أفضل الأساليب التدريبية لتحقيق التكيف ورفع مستوى اللياقة البدنية والتي تتمثل في التحمل الدوري، التنفس، السرعة، و القدرة، القوة والمرونة. ويشير جمال درويش ومحمد صبحي حانية (1984) يفهم تحت مصطلح أنه طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر، فترى، تكراري) وأن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم الثاني، وهكذا ملتزم بتسلسل التمرينات

¹ أحمد يوسف متعب الحساوي: مرجع سابق، ص 88.

إلى أن ينتهي. هذه يطلق عليها دائرة. و قد يؤدي اللاعب دائرة واحدة أو دورتين أو ثلاث دورات حسب

الهدف التدريبي للوحدة المطلوب تنفيذها.¹

1-7 أساليب التدريب الحديث في كرة القدم:

1-7-1 أسلوب تدريب الفارتلك:

تمت تسمية هذا التدريب وتطويره من قبل السويديين، وهو تدريب متوسط بين التدريب الفترتي وتدريبات ركض المسافات المنتظمة. تسميته تعني اللعب بالسرعة (speed playing)، ويتضمن ركض مسافة في مكان مع الاندفاع في الأداء الأصعب للركض في النقاط غير المنتظمة والأكثر صعوبة.

ومقارنة بالتدريب الفترتي من حيث طول المسافات فإن تدريب الفارتلك ليس أسلوب تدريب كفؤ وحسب، فهو يمكن أن يساعد في تجنب الإصابات التي عادة ما ترافق الاستمرار في الأداء التكراري، كما يحسن فرص زيادة الشدة التدريبية من دون تعرض الرياضي لظروف الإجهاد البدني والاحتراق النفسي بظرف دقائق من التدريب. وتعد طريقة تدريب الفارتلك من الطرائق الأساسية لاكتساب التحمل والسرعة وتحمل السرعة فضلا عن تحمل القوة، كما يمكن استخدام شدة تدريبية من (80% إلى 90%)، كذلك يمكن استخدامها في مرحلة الإعداد العام والخاص لغرض تطوير القدرات الأكسوجينية واللاؤكسوجينية، زيادة عن تطوير الجهاز الدوري والتنفسي وقد يصل معدل النبض خلال العمل بها من (130 إلى 180 ن/د).

أما مدة الراحة والاستشفاء فتعتمد على نوع الطريقة والأسلوب التدريبي المتبع، ويمكن أن يتضمن تدريب الفارتلك تمارين ركض لمسافات تتراوح بين (10 كلم و 20 كلم) لزمّن يمتد من (30 إلى 50 دقيقة)،

¹ يوسف لازم كماش صالح أبو خيط: الأسس الفسيولوجية للتدريب في كرة القدم، دار زهان للنشر و التوزيع، الأردن ط،2013،1،ص322.

ويحسب أهداف التدريب وتخصص الرياضي وتتغير فيه شدة الأداء في التمرين تبعاً لمقدرة اللاعب وحالته البدنية خلال مسافة الأداء والقدرة الزمنية المحددة له.¹

1-7-1 أسلوب تدريب البليومتري :

وقد ابتكر العلماء السوفيات هذا الأسلوب لتنمية القدرة اللاهوائية والقوة العضلية، وهم من الباحثين الأوائل الذين اكتشفوا اسم التدريب البليومتري، ويعتبر **يوري فيروشسا سانسكي** أول من استخدم هذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين وخاصة بعد أن ظهر تأثيره الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق مئة متر واضحاً في النجاح المذهل للعداء الروسي بزوف عدو في زمن قدره 10 ثواني في دورة ميونيخ 1972.

وهي ترمينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل أمام وللخلف وللجانبيين، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل و الركبة و تنمية الرشاقة والسرعة في تغير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات .

يرى العديد من العلماء التدريب أن التدريب البليومتري هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة وأنه المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين، وتدريب البليومتري يعمل على التوجيه في مسارات مناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وقد أكدت العديد من الدراسات توليفة من تدريبات البليومتري بالإضافة إلى تدريبات القوة التقليدية سوف تؤدي إلى مستوى القدرة العضلية بشكل كبير.²

1-7-3 أسلوب تدريب بالأثقال:

منذ أكثر من أربعين عاماً كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعيق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منه بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا

¹ أحمد يوسف متعب :مرجع سابق ،ص86

² البيك علي فهمي :أسس إعداد لاعبي كرة القدم و الألعاب الجماعية ،مطبعة التوني ، الإسكندرية ،1992 ،ص 19

متزنة، ثم تغير المفهوم منذ حوالي ثلاثين عاما، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية، وبخاصة القوة القصوى منها ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى، ولكن بنسبة متفاوتة من حيث ترتب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة.¹

1-7-4 أسلوب تدريب المحطات:

يحدد الهدف من تدريب المحطات بصورة رئيسية لتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية وفي جميع مراحل التدريب ولمختلف الفئات العمرية، وكذلك يمكن استخدامها مع جميع طرائق التدريب، وهذا الأسلوب يشبه الأسلوب الدائري إلا أنها تختص في العمل فيها يكون بشكل محطة كاملة (يجب العمل بمحطة واحدة والانتهاء منها دون العودة إليها) فمثلا في تدريب المحطات هناك 10 تمارين ولكل تمرين عدد تكراراته وكذلك عدة مجاميع فبدلا من التبديل بعد الانتهاء من التمرين الأول الى التمرين الثاني هنا في تدريب المحطات الانتهاء نهائيا من تكرارات التمرين الأول وكذلك عدد المجاميع. ففي هذه الحالة يجب أن تحدد شدة التمرين وكذلك (عدد تكراراته + عدد المجاميع).

فمثلا يؤدي إلى التمرين في 15 ثانية والراحة (15-20 ثانية) في أربع مجموعات أو يؤدي التمرين على شكل تكرارات 10 تكرار للتمرين الأول في أربع مجموعات تحدد فترة الراحة بين التمرينات ثم بين المجموعات.²

1-7-5 أسلوب تدريب البدولي:

يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ويحدث هذا غالبا في الألعاب الجماعية.

¹ طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب و النشر بدون سنة، ص 20

² Phys-edu.uokufa.edu.iq/staff/amar/ar/lecturs/8/docx.

فمثلا : الفرق التي تلعب في البطولات يوما وتستريح يوما ،فهنا يكون التدريب قبل بدئ البطولة بمدة حوالي عشرين يوما تماما للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يوميا، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس القوة والسرعة التي سيلعب لها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف و قوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة، وتكون هذه 5 أيام يكون التدريب فيها متوسط الشدة على حدى.

1-7-6 أسلوب تدريب المحاكات :

إن هذه الطريقة من أحدث الطرق تدريب التحمل واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة، حيث استخدمها كون سلمان في تدريب السباحين الأمريكان وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة، ثم استخدمتا بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة، وعندم التخطيط للاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هاما في الاعتبار هما :

-مسافة السباق التي يختص فيها الرياضي

-مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب إلى تحقيقه

وتكمن طريقة المحاكاة في تغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة على هذه المسافة، مع أداء فترات راحة قصيرة إلى أقصى حد ممكن أثناء الأداء 15 ثانية، يتوقف ذلك على طول المسافة كما يجب مراعاة أن لا يقل نبض اللاعب في فترات الراحة عن 150 نبضة / دقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية.¹

1-7-7 أسلوب التدريب المتباين:

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبح بسرعة أمرا مهما بالنسبة للاعب، والمدرب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوع الإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي

¹ طلحة حسام الدين : مرجع سابق ، ص23

تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائما أفضل من الاستمرار على نفس النظام، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم وتنوع المجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعا.

1-7-8 أسلوب تدريب الهيبوكسيك:

يشير علي البيك أن موضع الهيبوكسيك ظهر بادئا لأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر 2300 متر حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعرض الرياضي إلى المنافسة في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث تكيف الأكسجين في الدم حوالي (40 مم /زئبقي) وعليه يتم انتقال الأكسجين من الحويصلات إلى الدم في نفس الوقت بنقل ثاني أكسيد الكربون من الدم إلى الحويصلات.¹

1-7-9 أسلوب تدريب الأيزوتوني :

يقصد به التدريب باستخدام الانقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر، ويمكن تقسيم هذه الطريقة إلى طريقتين مستقلتين إحداهما باستخدام الانقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماما وتتغلب على المقاومة، والأخرى باستخدام الانقباض العضلي اللامركزي تنقبض العضلة وهي تطول إما زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعا لاختلاف أوضاع ذراع القوة و المقاومة وفقا لقانون الروافع ويمكن استخدام هذه التمرينات بهدف التحضير البدني العام و الاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة معا في هذه الحالة يجب أن تكون التكرارات قليلة (6-8) وبراحة بينية (1-2 دقيقة).

¹ علي بيك الفهمي : مرجع سابق ،ص 19

1-7-10 أسلوب تدريب الضاغط :

هذا النوع من التدريب له أهمية كبيرة لتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل و سرعة الأداء، ففي هذا التدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد، يتراوح بين نصف دقيقة وفقا لمقدرة اللاعب، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لا هوائيا، والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقا لما يأتي:

-تغير اتجاه التمرين باستمرار.

-تغير المسافة بين اللاعب و الكرة .

-تغير المسافة التي يجريها اللاعب .

-إدخال مهارة الخداع التي يجريها اللاعب .

ويهدف التدريب إلى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة وفي نفس الوقت زيادة تحمل

اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ¹.

1-7-11 أسلوب تدريب الأيزوكونتيك

يتميز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء

الرياضة، كذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة .

1-7-12 أسلوب التدريب الهرمي

هي طريقة تدريبية لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة و تأتي بنتائج

إيجابية سريعة ، ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المدرب بالعمل الاتي :

-يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عاليا.

يقوم اللاعب بالآتي:

¹ <https://issuu.com>

- يرفع اللاعب 80% من أقصى ثقل رفع ثم الراحة 4 دقائق إيجابية.
- يرفع اللاعب 85% من أقصى ثقل رفع ثم الراحة 5 دقائق إيجابية.
- يرفع اللاعب 90% من أقصى ثقل رفع ثم الراحة 6 دقائق إيجابية.
- يرفع اللاعب 95% من أقصى ثقل رفع الراحة 7 دقائق إيجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعه وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليه سواء عضلات الذراعين أو الرجلين و يأتي بنتائج إيجابية سريعة.

1-7-13 أسلوب التدريب الفسفوري :

التدريب الفسفوري هو تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة، مما يؤدي إلى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي.

1-7-14 أسلوب التدريب التبادلي :

أكدت نتائج العديد من الدراسات أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الاستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل إلى نفس الحالة من الإجهاد العام، حيث يصل تركيز حمض اللاكتيك في الدم 15.7 ميلي مول، وعندما تنخفض فترة العمل إلى 10 ثواني وفترة الراحة إلى 20 ثانية، فإنه يمكن أن يستمر في بدل الجهد 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام، مع انخفاض نسبة تركيز حمض اللاكتيك إلى 2 ميلي مول.

إن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة، وكذلك التحمل

الخاص إذ ما تكرر التمرين لفترة كافية، وهو يعمل أيضا على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمه

الأساسية وتنظيم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب بالارتفاع بسرعة أو بقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط

بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر.¹

¹ طلحة حسام الدين : مرجع سابق ص 26

خلاصة

من خلال ما سبق يتضح لنا بوضوح أن عملية التحضير البدني تعتبر الانطلاقة التي ينطلق منها كل مدرب جيد لتكوين رياضيين ذوي كفاءة و لياقة بدنية عالية وبالتالي الوصول إلى الفورمة الرياضية، وهذا ما يسمح لهم بتحقيق الأرقام القياسية. فالتحضير البدني المبني وفق خطط إستراتيجية محكمة بقواعد وأسس علمية تتماشى والفروق الفردية للاعبين وذلك من حيث تقنين الشدة والحمولة واستخدام طرق وأساليب تدريبية مناسبة تعمل على تطوير مختلف الصفات البدنية في رياضة كرة القدم.

الفصل الثاني:

الأداء الرياضي والتخطيط في

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر التخطيط عنصر مهم بالنسبة لكل مدرب بحيث يعمل على تنظيم وتسير العملية التدريبية بشكل المطلوب فبدون تخطيط استراتيجي مقنن ومبنى على أسس علمية دقيقة لا يمكن لأي مدرب الوصول بالفريق إلى تحقيق مستوى إنجاز معين بحيث بفضل وضع خطط تدريبية مسبقة تسمح للمدرب بتسهيل تسير أوضاع الفريق وبالتالي الوصول بالفريق إلى الأداء الرياضي.

في هذا الفصل سنتناول محورين الأول، الأداء الرياضي كمحصلة لما يقوم به المدرب في مرحلة التحضير البدني، من تدريبات مقننة.

للفريق وذلك بفضل ما تم تناوله في محور الثاني من نفس الفصل إلا وهو التخطيط الجيد والمحكم.

2-1- مفهوم الأداء

يظهر لنا أن مفهوم الأداء هو تصور غني وكثير الاستعمال، إذ نجد استعماله في ميادين مختلفة مثل أداء كاتب في كتابه الأخير، أداء للموسيقي خلال الحفل أداء دبلوماسي خلال المفاوضات صعبة... الخ كل هذه الاستعمالات لتصور الأداء تركز على شيء مهم وعلى سمات مشتركة، هذه التغيرات المختلفة للأداء تظهر بالفعل كخاصية الجودة والتفوق.

مفهوم الأداء المذكور يظهر في الواقع حقيقة البرهان للإنتاج وللتحقيق فعند وجود الأداء يكون هناك جهد وقياس، أن فكرة الأداء مرتبطة بنوعية وكمية النتائج ولهذا السبب نجد ارتباط تصور الأداء بالبحث على التفوق والجودة، وفكرة البطل والأفضلية.

2-2- تعريف الأداء الرياضي

في الميدان الرياضي يعتبر الأداء إنجاز يمكن قياسه على أساس نتيجة رقمية يحصل عليها الفرد في مهمة حركية معينة، النتائج المتحصل عليها تعكس الاستعدادات الحركية الجسدية للفرد وتمثل كذلك الكفاءة التي يتميز بها الرياضي في نشاط حركي معين.

يعرف الأداء الأمثل بأنه ارتفاع مستوى النتائج التي يسعى إلى تحقيقها مع ضرورة التمتع

بالدينامية والابتكار والمرونة والقدرة على التأقلم والتطور بالإضافة إلى الاستمرار في تقديم أفضل النتائج والأهداف المرجوة.¹

كما يشير ألدريان Alderman إلى أن الأداء الرياضي هو عبارة عن تفاعل العوامل الأربعة التالية:

اللياقة البدنية، المهارات الحركية، المواهب البدنية والأبعاد النفسية، بالإضافة إلى عوامل تتمثل في بيئة الفرد الرياضي.

¹ سمير عبد الحميد على: إدارة الهيئات الرياضية، النظريات الحديثة وتطبيقاتها، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1999، ص، ص 89-96.

وقد أختصر كراتي craTTY هذه العوامل إلى ثلاث نقاط هي.

✓ عوامل سلوكية أساسية ومساعدة.

✓ سمات المقدرة البدنية.

✓ المهارات النوعية إلى يتطلبها الأداء¹

2-3-أنواع الأداء:

2-3-1-أداء بمواجهة

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد ويستطيع المعلم أو المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية كوحدة مناسبة.

2-3-2-أداء دائري

طريقه هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون اللعب عدة مرات بصورة متتالية.

2-3-3-أداء في محطات

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

2-3-4-أداء في مجموعة

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2001، ص 67.

2-3-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت وهذا ما يفسر وضع الجسم،

والانعكاسات إلى تتحكم في وضع الجسم نوعان

- انعكاسات ثابتة: وتقسّم إلى انعكاسات عامة وأخرى جزئية والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركة رياضية أو عادية ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.¹

2-4- العوامل المساهمة في الأداء الرياضي

يشمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأً بالمحاولات التي يبينها الطفل في السنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقاً لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقاً للبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة إلى يتطلبها الأداء البدني والنشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط

والغرض من الأداء والشيء والجنس وغيرها، وقد يدل المختصون في هذا المجال محاولات متعددة لتحديد

¹ قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط1، 1999، ص، ص 41-42.

العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وقد كشفت المحاولات عن الكثير من هذه العوامل هي (القوة العضلية، التوازن، المرونة، التحمل، الذكاء، السرعة، الرشاقة، القدرة الإبداعية، الدافعية¹

2-5- متطلبات الأداء الرياضي (الصفات البدنية)

يظهر الأداء الرياضي لدى اللاعبين في قدراتهم البدنية ومدى استغلالها خلال المنافسات، وتعتبر

هذه الأخيرة من العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي ونذكر منها:

2-5-1- القوة

-تعرف بأنها مقدرة الرياضي العضلية في التغلب على المقاومات الداخلية والخارجية.

-تعرف هي قدرة الرياضي في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها طبقاً لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه.²

ونجد أنواع القوة هي:

2-5-1-1: القوة القصوى (العظمى)

هي مقدار ما يمكن أن تنتجه العضلة من عزم ضد مقاومة خلال أداء التمرين لمرة واحدة ويكون

الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.³

¹ محمد حسن علاوى، نصر الدين رضوان: الاختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987، ص (41 - 42).

² محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، دار النشر، القاهرة، 1985، ص 21.

³ وضاح أحمد سيق عبده: علاقة بعض عناصر اللباقة البدنية بالضربة الساحة لدى أعلى كرة الطائرة في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية بدنية والرياضية، سيدي عبد الله عام 2010، 2011، ص 63 - 65.

2-1-5-2- القوى الانفجارية

القوة الانفجارية هي عبارة عن مزيج بين القوة والسرعة توفر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة

أي بذل القوة في شكل متفجر (بسرعة)¹

2-3-1-5-2- القوى المميزة بالسرعة (القدرة)

تعني استطاعة الفرد إخراج أقصى قوة من العضلة أو مجموعة العضلات في أقل زمن ممكن أي أن

القدرة، القوة، السرعة، ولا بد بأن تكون عنصر القوة والسرعة مختلطين لتكون الأداء الفعال والشخص الذي

يمتلك القدرة لا بد بأن يتوافر لديه

- درجة عالية من القوة العضلية

- درجة عالية من السرعة

- درجة عالية من المهارة بدمج القوة والسرعة معا.

ويعرفها غريغ مورر (Grg Moore) 2000م، بأنها قدرة الوصول إلى أقصى قوة في أسرع وقت ممكن.²

2-4-1-5-2: مطاولة القوة:

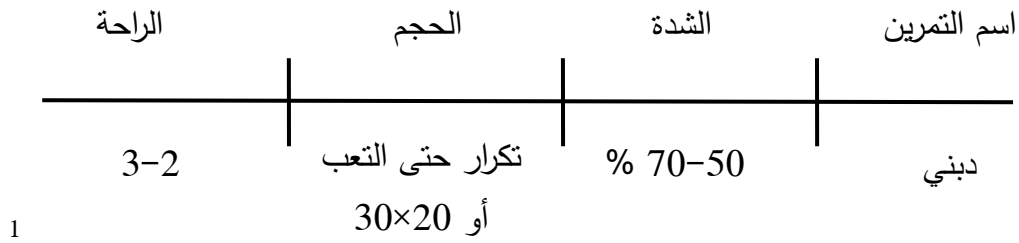
هي إمكانية العضلة التغلب على مقاومة متوسطة ولفترة طويلة وأحيانا يستمر حتى التعب كالتجديف

والدرجات.

¹ محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص 110.

² رامي محمد الطاهر سالم: تأثير استخدام التدريبات الباليستية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوقت الطويل، دار الوفاء الإسكندرية، 2013، ص، ص 29، 30.

مثال:



2-5-1-5- أهمية القوة:

تعتبر القوة العضلية أحد مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية

وتوفرها يضمن الوصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة وتحديد مكونات اللياقة البدنية والتي أتفق على

مضمون أدائها ثلاثون عالما فوجدوا أنهم أجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية،

كما تعد أحد المكونات للياقة الحركية، وعليه أن القوة العضلية هي المكون الأساسي للياقة لما لها فن

إسهامات مثل:

- إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضة وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تسهم في تقديم العناصر البدنية الأخرى.

- تعتبر مجد ومبحث هام في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضيات²

كما تساهم تمارين القوة العضلية في:

• تحسين قوة العظام.

• تحسين قوة العضلات والأوتار والأربطة.

• تحسين التحمل العضلي.

• تحسين القوة العضلية المطلوبة في الأعمال (مصانع، مزارع...)

¹ منصور جميل العتيبي: التدريب وأفاق المستقبل، دار الرواد، عمان، ط1، 2013، ص 74.

² سعد حماد الجميلي، مرجع سابق، ص 26.

كما للقوة العضلية أهمية في:

- الوقاية من مرض نقص الحركة.
- تقليل فرص الإصابة.
- زيادة سعة العمل في الحياة اليومية.
- الوقاية من القوام غير سلم وإصلاح عيوبه.¹

2-5-2- السرعة:

مفهوم السرعة في كرة القدم

يمكن القول أن السرعة في كرة القدم أنها القيام بالحركات الانتقالية، لتحقيق هذه معين في أقل زمن.

- هي أداء حركة خاصة بأقصى سرعة ممكنة.
- بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات معينة في أقصى فترة زمنية ممكنة، وهي سرعة الانقباض العضلي لمجموعة عضلية عند أداء حركات معينة، ويمكن تطويرها للاعب كرة القدم عن طريق تقنين مقطوعات تدريب من 10م إلى 20م مع أخذ راحة كاملة أو مطولة نسبياً، وتأتي تسمية السرعة بعد بناء الأساسيات البدنية مثل التحمل العام، تحمل القوى، القوى القصوى ثم تأتي بعد ذلك السرعة وسرعة الأداء للاعب كرة القدم تعتبر عنصر حاسم بالنسبة لفعالية أدائه حيث تظهر في سرعة الاستلام والتمرير، وسرعة الاقتراب للتصويب وسرعة أداء الحركات الخداعية، وسرعة الحركات الدفاعية...²

تنقسم السرعة إلى أنواع تتمثل في:

¹ مفتى إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة والرياضة، ط1، 2003، ص، ص 117 - 118.

² حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب، دار النشر بالإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2005، ص 60.

2-5-2-1- سرعة الانتقال

يعرفها يوسف محمد الزامل: بأنها الانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة، أو محاولة قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن مثل سباقات لعدو على اختلافاتها.¹

ويعرفها محمود طه نبيه مراد: هي كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة في أقصر زمن ممكن، وتعتبر من العوامل الحاسمة إلى توثر بشكل مباشر ومستمر على الموافق الهجومية أو الدفاعية من حيث سرعة وصول اللاعب إلى أفضل مكان بالملعب قبل المنافس.²

2-5-2-2- سرعة الأداء الحركي

يعرفها إبراهيم شعلان بأنها السرعة القصوى لانقباض العضلة من سلسلة العضلات عند أداء الحركات الوحيدة.³

يعرفها كل من وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار: هي سرعة انقباضات عضلية أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات الوحيدة مثل سرعة ضرب الكرة أو سرعة إعداد لكمة معينة كذلك عند أداء الحركات المركبة مثل سرعة الاستلام والتمرير أو سرعة الوقت وهي الحركة إلى يبقى فيها مركز ضمن قاعدة الاتزان، وبالرغم من تغير موقفة في أثناء الحركة في بعض الحركات المرتكزة، وقد يخرج عنها كما في حالات طيران الجسم.⁴

¹ يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2011، ص 31.

² محمود طه نبيه مراد: دليل مقترح لمعلمي المرحلة الإعدادية في منهاج كرة اليد المطور، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2014، ص 51.

³ إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 115.

⁴ وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار: الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني لنساء، دار الوفاء لدينا طباعة والنشر، 10، الإسكندرية، 2012، ص 72.

2-5-2-3- سرعة رد الفعل

يقصد بزمن رد الفعل أو زمن الرجوع أنه الزمن الذي ينقص بين بدء ظهور مثير ما وبين حدوث الاستجابة لهذا المثير، فعند حدوث المثير فإنه يسري تجاه الأجهزة الحسية المتقبلة له لدى اللاعب كالأذن، العين، فيقوم هذا المثير باستثارتها ومن ثم تبدأ العمليات الداخلية الكامنة في اللاعب حيث تنتقل ترجمة لهذا المثير إلى الجهاز العصبي المركزي ومنه إلى العضلات لتؤدي الاستجابة المطلوبة وينبغي التمييز بين نوعين من زمن رد الفعل هما: زمن رد الفعل البسيط وزمن رد الفعل المركب (التمييزي).

2-5-2-3-1- زمن رد الفعل البسيط

هو زمن المحصور بين لحظة ظهور مثير واحد معروف ولحظة الاستجابة لهذا المثير ومن أمثلة ذلك رد فعل حارس المرمى تجاه الكرة المتجهة نحو مرماه أو حركة المدافع تجاه حركة المهاجم الخصم.

2-5-2-3-2- زمن رد الفعل المركب

في حالة وجود أكثر من مثير يحاول اللاعب الاستجابة لمثير واحد فقط من بين هذه المثيرات، فإن رد الفعل الحركي عنده يطلق عليه رد الفعل الحركي التمييزي (المركب) ومثال ذلك محاولة اللاعب المدافع التمييز بين مثير حركة الكرة وحركة اللاعب الخصم وطبيعة الموقف الدفاعي الذي يستلزم حادث الموازنة الدفاعية الملائمة.¹

2-5-2-3-3- رد الفعل المركب باستجابة الواحدة

بمعنى أن يقوم الرياضي برد فعل تجاه موقف معين بأسلوب معين مثل رد فعل الملاكم على أداء الملاكم المنافس، هل يكون بالتقهقر أم بالتقدم أم بالتصدي، كذلك في كرة القدم حينما يختار اللاعب قراره

¹ أمين خزعل عبد: مرجع سابق، ص 59-60.

هل بالتصويب على المرمى أو بالتمرير للزميل وفي هذه الحالة لا يستطيع الرياضي أن يقوم إلا بعمل واحد فقط أو استجابة واحدة¹

2-5-2-4- أهمية السرعة

تمثل أهمية السرعة في المجال الرياضي فيما يلي:

- السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.
- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة والعب القوي
- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.
- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل وذلك في كرة القدم واليد²

2-5-3- التحمل

يرى بعض العلماء أن التحمل هو قدرة الفرد على مقاومة التعب لفترات طويلة ودون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية، كما يعرفه البعض الآخر أنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب.³ يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين.

2-5-3-1: تحمل عام

وهو أن يكون الرياضي قادرا على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادرا 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.

¹ أبو العلاء أحمد، عبد الفاتح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي مدينة نصر، ط1، 1997، ص، ص 188-189.

² حسني السعود، محمد سليمان عبيده: الرياضة والصحة، دار يافا العلمية، عمان، ط1، 2014، ص 48.

³ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1994، ص 172.

2-3-5-2- تحمل خاص

ويقصد بيه الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.¹

2-3-2-5-2- أهمية التحمل

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضية بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفته الإرادة في مواجهة التعب.²

2-4-5-2- المرونة

يمكن تعريف المرونة بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع، كما يرى البعض الآخر أن المرونة هي مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة³

يمكن تقسيم المرونة إلى

2-4-5-1- مرونة العامة

يصل الفرد إلى درجة طيبة من المرونة العامة (الشاملة) في حالة امتلاكه القدرات الحركية الجيدة لجميع مفاصل الجسم المختلفة

¹ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية، دار الفكر العربي، 1989، ص 98.

² بطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994، ص 516.

³ محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1990، ص 188.

2-4-5-2- مرونة الخاصة

تتطلب الأنشطة الرياضية المختلفة أنواع خاصة مميزة من المرونة في إجراء معينة من أعضاء جسم الفرد كالمرونة الخاصة لمسابقي الحواجز أو الوثب العالي أو للاعبي الحركات الأرضية في الجمباز وتتأسس المرونة الخاصة بالنسبة لأنواع للأنشطة الرياضية المختلفة على مدى توافر المرونة العامة.¹

2-4-5-3- أهمية المرونة

إن انعدام المرونة في جسم الرياضي يؤدي إلى نشود الصعوبات التالية:

- عدم قدرة الرياضي على اكتساب وإتقان أداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى (سرعة، القوة، التحصل، الرشاقة)
- سهولة الإصابة بالتمزق في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عند أداء بعض الحركات المعينة.²

2-5-5- الرشاقة

هي المقدرة على تغيير الاتجاهات، على الأرض والأوضاع في الهواء بسرعة ودقة وتوقيت سليم.³
ويعرفها جيد محجوب هي استعداد جسمي حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع المركب.⁴

ونجد نوعين من الرشاقة:

2-5-5-1- الرشاقة العامة

وهي قدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركة العامة.

¹ محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990، ص 189.

² RenTaeLMaN :football nouvelles techniques den trainement. Edito amphore .paris. 1990.p (25).

³ مفتى إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضة، مرجع سابق، ص 33.

⁴ وجيه محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1989، ص 87.

2-5-5-2-الرشاقة الخاصة

وهي إمكانية اللاعب على أداء مهارته التخطيطية بأعلى قدرة من التوافق والدقة.¹

2-5-5-3-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا

هاما في تحديد نتائج المنافسة خاصة إلى تتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون، التناسق، وتغير المراكز

والمواقف، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الإتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة

والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنبه الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي

والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم الحركة وإتقانها وبالتالي تطوير

التكنيك.²

2-4-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة للعمل المدرب حيث أنها تعتبر عن ارتفاع

وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل أهمها.

- درجة الثبات الانفصالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

¹ عاصم عبد الخالق: التدريب نطل وتطبيقاته، مشأ المعارف، الإسكندرية، ط1، 2003، ص 180.

² Jorge nwerek : manuel réentraînement , Edition, vigot, pais 1986, p (26).

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة الإمكانية في المحافظة المستمرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة تقنية إيجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي.

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التركيز، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الوجبات الحركية والمهارية في كافة التدريبات أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض دور الأفعال العصبية المرتبة على ذلك بعض النضر على حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الشباب مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات.¹

2-6- تعريف التخطيط الرياضي

من وجهة نظر الإداريين: التخطيط هو تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة.

من وجهة نظر المدربين: يعرف التخطيط في الأداء الرياضي بأنه القياس الفعلي أثناء المنافسات وهو المؤشر الحقيقي الذي يمكن من خلاله التعرف على المستويات المختلفة سواء كانت مرتفعة أو منخفضة خاصة إذا تم القياس في ضوء قياسات عملية بذلك يمكن أن يكون دور التخطيط في قياس حجم العمل الحركي وأدائه من طرف المدربين سيساعد كثيرا في تحديد أحجام التدريبات وذلك وفق مؤشرات أو معدلات يستعملها المدربين في تخطيط فترات الإعداد لنهوض بالأداء الرياضي إلى المستويات وما يخدم عملية الأداء الصحيح والمنتج في الأداء الرياضي.²

¹ محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعرفة، القاهرة، ط1، 1987، ص 28.

² مفرى إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، مركز الكتب لنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص 27.

ويعرفه إبراهيم عبد المقصود: أنه استقراء للمستقبل من خلال إمكانيات الحاضر وخبرات الماضي والاستعداد لهذا المستقبل بوضع أمثل الحلول له بكافة الوسائل الممكنة لتحقيق الأهداف البعيدة والقريبة ووضع بدائل لأي صعوبات محتملة عن طريق تحديد السياسات الكيفية لتحقيق هذه الأهداف، مع وضع البرامج الزمنية لهذه السياسات في إطار الإمكانيات المتاحة والمرتبطة.¹

2-7- مبادئ التخطيط

تتمثل القواعد الأساسية للتخطيط في:

- خضوع الخطة للهدف العام لدولة.
- بناء الخطة طبقا للأسس العلمية الحديثة
- تحديد أهم الواجبات الخاصة بالتدريب الرياضي، استيعابها وترتيبها.
- مرونة الخطة
- الارتباط والتقويم.²

2-8- مراحل التخطيط

- تحديد الهدف بوضوح
- جمع الحقائق والمعلومات المتصلة بالمشروع
- ترتيب المعلومات في أبواب متجانسة.
- تحليل هذه المعلومات.
- وضع فروض العمل في أبواب متجانسة
- تحليل هذه لمعلومات.

¹ إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية لإدارة الرياضية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1، 2003، ص، 16-17.

² علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، ص 286.

- وضع فروض العمل على تحقيق الأهداف.
- وضع عدد من الخطط البديلة.
- دراسة الخطط واختيار الأفضل منها.
- وضع برامج التنفيذ وفق الأولوية في التنفيذ والترتيب الزمني.¹

2-9- مؤشرات التخطيط

مؤشرات التخطيط تجسد آلية العمل الذي يوجه حصص التدريب فهي تعتبر وسيلة واقعية لإنشاء مخططات التدريبية ومراقبتها ومن أهم المؤشرات نجد ما يلي:

- الحمل
- عدد أيام العمل (التدريب، المنافسة، المراقبة).
- حجم ساعات العمل (الفردية، بالأفواج، بالفريق)
- حجم الساعات التدريب لكل نموذج من الإعداد البدني التكتيكي النظري.
- الكثافة

عدد التدريبات دو كثافة قصوى

عدد التدريبات دو كثافة متوسطة وصغيرة.

2-9-1- مؤشرات حسب نوعية الإعداد

2-9-1-1- الإعداد البدني.

هذه المؤشرات تسمح لنا بكشف مستوى تطور الصفات البدنية والارتباط الموجود بين هذه الصفات (القوة، السرعة، المتداومة، المرونة).²

¹ إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية لإدارة الرياضية، مرجع سابق، ص 18.

² BLazevic. MDvinovic :guide pratique de lent traineur fleurayer 11978. P. 129.

2-9-1-2- الإعداد التقني والتكتيكي

يجب تحديد مستوى التحضير التقني والتكتيكي، ويكون ذلك عن طريق مؤشرات نوعية في أداء أكثر من المؤشرات الكمية (النتيجة) وهذا يتم بتمارين المراقبة وتقييم مستوى الأداء.¹

2-9-1-3- مؤشرات الإعداد للمنافسة

إن المشاركة في المنافسات لها أهمية كبيرة في تقدير مستوى اللاعبين والتحكم في تقنيات اللعب وهي تتميز بـ :

عدد المنافسات (الرسمية، المراقبة)

النتائج المحصل عليها في المنافسات الرسمية والودية.

مؤشرات خاصة بتشكيلة الفريق.

السن المتوسط للاعبين.

الطول والوزن المتوسط للفريق.

عدد اللاعبين في كل منصب.²

2-10- أهمية التخطيط:

تتضح أهمية التخطيط الرياضي في ما يلي:

- التخطيط يعطي الثقة للمدرب والرياضي، من خلال النتائج المحققة سبب العمل المنتظم.
- التخطيط يوضح الطريق الذي يسلكه المدرب عند تنفيذ البرنامج التدريبي وكذا توضيح الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها.

¹ Weuieck (j) Manuelle laineraient, Edcoigot, paris, 1983. P 25.

² حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 372.

- التخطيط يبين جميع المواد اللازمة استخدامها كما، ونوعا وبذلك يمكن الاستعداد لكل الظروف الاحتمالات اللازمة.

- التخطيط يعمل على تحديد الهدف من المشروع بوضوح ويبي ذلك رسم الإستراتيجيات وتحديد الإمكانيات وإقرار الإجراءات وعمل البرامج الزمنية.

- التخطيط يساعد على أعمال الفكر وإتباع الطريقة العلمية لاكتشاف المشكلات وإيجاد الحلول والبدائل لها قبل تفاقمها.¹

2-11-أنواع التخطيط:

التخطيط الرياضي ينقسم من حيث المجال الزمني إلى 3 أنواع:

تخطيط طويل المدى، تخطيط قصير المدى، تخطيط جاري.

2-11-1- التخطيط طويل المدى:

هذا النوع من التخطيط يتم لسنوات طويلة، ولكن فيما يتصل بنوعية الممارسين والمدة قد تكون لمدة 4 سنوات، وهي الفترات بين الدورات الأولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب، أو قد تكون سنتان كالفترة بين بطولة أوربا مثل، أو قد تكون لسنة واحدة وهي الفترة بين بطولة العالم في بعض الألعاب.

2-11-2- التخطيط القصير المدى

وهو الذي يتم في فاصل قصير ومحدد، ففي عملية التدريب الرياضي، يتم التخطيط قصير المدى الفترة تدريبية واحدة، ويعتمد هذا النوع على مبدأ التحديد والواقعية ولذلك يلزم أن يكون ملائم للممارسين من كل جوانب.

¹حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 287.

2-11-3- التخطيط الجاري:

والذي يعتمد أساسا على التخطيط الطويل المدى، ويتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في

المرحلة الراهنة، كذلك يحدد الطرق والوسائل اللازمة للعمل¹

¹ مهند حسين البشثاوي وأحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، 2003، ص، ص
156-157.

خلاصة

يلعب التخطيط دورا كبيرا وهاما في جميع المجالات فله دور كبير في التدريب الرياضي، ويتوقف تقدم وتطور الأداء الرياضي للاعب أو الفريق في أي لعبة على العمل العلمي المخطط، فتقيد المدرب بالخطط التدريبية المسطرة والخاصة بمرحلة التحضير البدني بطريقة سليمة تؤدي إلى نجاح في العملية التدريبية وتحقيق الكفاءة، وبذلك يرتفع مستوى الأداء وتحقيق أفضل النتائج.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات التي يعود ظهورها إلى العصر القديم حيث تؤكد الأبحاث والدراسات أن الإنسان البدائي مارس هذه اللعبة بأشكالها المختلفة فاتخذ من وبر الحيوانات وجلدها أدوات لصنع كرات يلعب بها، وقد تطورت هذه اللعبة تطورا ملحوظا خلال السنوات الأخيرة حيث خصص لها مكان كبير من الاهتمام على خلاف الرياضات الأخرى مما جعل منها ملكة تتربع على عرش الجماهير مستقطبا بذلك العديد من الممجدين والمتابعين بمختلف الأعمار والأجناس، ورغم صعوبة اللعب والمجهودات الجبارة التي تحتاج إليها هذه اللعبة لم يكن ذلك عائق أمام اللاعبين للإقبال والخوض في هذه اللعبة، كونها تتميز بطابع تنافسي يحث الحماس والتشويق في نفوسهم، ومن خلال هذا الفصل سيتم التطرق إلى أهم الأحداث التاريخية والانجازات في كرة القدم بالإضافة إلى طرق اللعب فيها وأهم المهارات المميزة لهذه اللعبة.

3-1 لمحة عن كرة القدم

إن لعبة كرة القدم من الألعاب القديمة التي مارستها الشعوب عبر المراحل التاريخية و كانت تمارس بطريقة عشوائية دون نظام خاص بها، ويلعبها عدد كبير من الأفراد و لم تحدد لها قواعد ثابتة ووقت محدد ولا عدد معين من اللاعبين و لا مواصفات خاصة بالأسرة أو تحديد قياسات معينة للملعب بل كان الناس يلعبونها كيفما أرادوا باليدين و الرجلين واستخدام العصي في دحرجتها أو إيقافها وكان يصاحب لعبها أعمال عنف وحشية وتلعب داخل المناطق الشعبية والساحات العامة وكانت تحدث بعض المشاكل من إجراء ذلك مما حمل الملوك على تحريمها.

وبدء العمل على وضع قوانين الخاصة بكرة القدم وتحريم استخدام الأيدي فيها ومن خلال ذلك حدث الانقسام بين من يحبون اللعب باليدين والذين فتكونت لعبتان كرة القدم السائدة و كرة الركي ... وقد تولت لندن وبعض مدن انكلترا القيادة في وضع القوانين جديدة للعبة وحاليا تقام بطولات عديدة عالمية وقارية ووطنية وتتابعها شعوب العالم بشغف لكون كرة القدم أصبحت اللعبة الشعبية و الأولى في العالم.¹

3-2 تاريخ كرة القدم:

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى أكثر من 2500 سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم، و كما هو واضح أن هذه اللعبة أسست على منهج بربري و متوحش، كما عرفها اليونانيون واليابانيون 600 سنة قبل الميلاد، والمصريون 300 سنة قبل الميلاد كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدامى مارسوا أيضا هذه اللعبة، إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر والمعروف لنا، ظهرت بأول مرة بإنكلترا.

¹ ضافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني (المهاري لكرة القدم)، دار غيداء، عمان، ط1، 2011، ص21-22.

ففي سنة 1016م و خلال احتفالهم بإجلاء الدانماركيين عن بلادهم، لعب الانكليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدانماركيين، و ذلك أن تحرز أقرب أعضاء الجسم شبها بالكرة و أسهلها على التدرج بين الأرجل و لهذا منعت ممارستها في ذلك الوقت.

كانت هذه اللعبة تظهر وتنتشر، ثم تمنع بمراسيم ملكية لأسباب متعددة، ووصل الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع وتعد كرة القدم الرياضة الأوسع و الأكبر تأثيرا في العالم، لذا يطلق الناس عليها اسم اللعبة الأولى في العالم.

وعلى الرغم مما ذكرنا بأحقية الصين كأول دولة تمارس كرة القدم إلا أن هناك آراء عديدة تختلف حول الموطن الأصلي لظهور هذه اللعبة.

إذ جاء في سجلات تاريخية قديمة أن الناس في بعض دول العالم بما فيها الصين وبريطانيا واليابان واليونان ومصر كما أسلفنا كانوا يتسلون بركل وتقاذف كرات مصنوعة من مواد مختلفة كجلود الحيوانات والشعر، ولكن الآراء التقليدية تقول: أن موطن لعبة كرة القدم الحديثة ونقصد هنا كرة القدم المعروفة بالقوانين هو بريطانيا.

حيث صنع بعض الطلاب البريطانيين في أوائل القرن التاسع عشر نوعا من الكرات من الجلد البقر والمحشوة بالأقمشة والمواد اللينة الأخرى، وكانوا يتقاذفونها بأقدامهم بشكل فريقين يلعبان بنفس القواعد الحالية تقريبا.

وعلى هذا الأساس هناك من يعتقد أن كرة القدم نشأت في بريطانيا بشكلها الحضاري، أما الصين فهي أول من اكتشف اللعبة ولكن كانت لعبة بربرية لا تقاس سوى بقوانين همجية نوعا ما، وفي عام 1863م تأسس اتحاد كرة القدم البريطاني في لندن وأطلق على هذه اللعبة رسميا إسم كرة القدم، وفي الوقت نفسه تم إقرار بعض القواعد الخاصة بإقامة مبارياتها، وعدّ ذلك ميلاد كرة القدم الحديثة.¹

¹ مشعل عدي النمري : مهارات كرة القدم وقوانينها ، دار أسامة ، عمان ، ط1 ، 2013 ، ص ص 23-33.

3-3 أصل التسمية

وضعت قوانين كرة القدم في إنجلترا سنة 1863 واستخدم اسم "كرة القدم الاتحاد" ليميز اللعبة عن باقي الألعاب التي كانت تحمل اسم كرة قدم أيضا وخصوصا كرة القدم الريجي مصطلح سوكر ظهر في إنجلترا، وكان أول ظهور له في ثمانينات القرن التاسع عشر كاختصار لكلمة اتحاد بالإنجليزي وهي "أسوسياشن" في عالم المتحدثين بالإنجليزية، تستخدم كلمة كرة لقدم في المملكة المتحدة بينما تستخدم كلمة سوكر في الولايات المتحدة، وكندا وفي دول أخرى مثل أستراليا ونيوزلندا قد يستخدم احد المصطلحين أو كليهما.¹

3-4 الاتحاد الدولي لكرة القدم international football association

ويعرف بالفيفا FIFA اختصارا هي الهيئة المنظمة للعبة كرة القدم في العالم ومقرها زيورخ من سويسرا، يرأس ألفيفا السويسري جوزيف س ي بلاتر.

تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم 21 مارس عام 1904 في باريس، ويضم 27 اتحادا لكرة القدم في العالم . في عام 1863 اجتمع 11 مندوبا من الأندية والجمعيات الإنجليزية في لندن للبحث في كيفية وضع قوانين خاصة باللعبة ويهدف إنشاء أول اتحاد رسمي لكرة القدم فقبل ذلك الوقت كانت المئات من المدارس والأندية تمارس كرة القدم بقوانين خاصة بها فقسم منها سمح للاعب باستعمال يديه وكتفيه أثناء اللعب فيما مانع القسم الآخر استعمال اليدين، وعلى رغم هذه الخلافات اتفق الاتحاد الجديد على تحديد اصول اللعبة ووضع قانون موحد لها فخلال عقد تم إنشاء الاتحاد الويلزي وتبعه الاسكتلندي وثم الايرلندي، وفي عام 1882م أسست الاتحادات الأربعة مجتمعة الاتحاد الدولي لكرة القدم الذي حاول تنظيم لعبة القدم في أنحاء العالم . مع نهاية القرن التاسع عشر انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أنحاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين، ومن مختلف المسافرين الأوروبيين فمن أستراليا إلى البرازيل، ومن

¹ عزت يوسف كيلاني: الموسوعة الفنية لكرة القدم ، دار الوفاء، ط 1، 2015، ص271.

البحر إلى روسي أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا) في باريس في 21 مايو 1904، بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا لا يزال يستخدم هذا خارج نطاق الدولة الناطقة باللغة الفرنسية، كان أول رئيس للاتحاد الفرنسي روبيرغرين.¹

3-5 تأسيس كأس العالم

بدأت فكرة بطولة كأس العالم عندما دعا الفرنسي الين جيرار في بداية القرن العشرين الى جميع شباب العالم في بطولة دولية يمارسون فيها اللعبة الصاعدة التي بدأت تسحر الألباب بعد بدايتها في إنجلترا. غير أن الحرب العالمية الأولى أدت إلى تأجيل تلك الفكرة الى حين و بعد أن وضعت الحرب أوزنها جاء فرنسي آخر وهو جول ريميه رئيس الاتحاد الدولي فيفا في 1928 وهنري ديواني السكرتير العام للاتحاد ليحيي فكرة مواطنه، وكان العالم وقتها بحاجة إلى معاني جديدة تختلف عن تلك التي أدت إلى الحرب فكان الإجماع هذه المرة على جول ريميه وعقب انتهاء اولمبيات 1928 تم إصدار قرار بإقامة نهاية كاس العام لبطولة دولية مستقلة لكرة القدم بعيدا عن الألعاب الأولمبية تنظم كل أربع سنوات ما بين الألعاب الأولمبية وحدة لها جائزة كاس ذهبية تسمى باسم كأس جولي ريميه نسبة تكريما لمن اوجد البطولة يزن (4كلغ) وطوله 30 سم وتتجاوز قيمته 50000 فرنك فرنسي أو 3000 جنيه استرالي وانفقت الشخصيات الرياضية على أن تقم أول بطولة عالمية لكرة القدم وقد أثارت هذا القرار في بداية إصداره حفيضة الكثير من الناس وبالذات أولئك الذين يهتمون بالألعاب الأولمبية كجملة ولا يقبلون لها تفضيل ولم يكن في تفكير من طرح الفكرة إلى ما سيكون من شأن البطولة على مختلف شرائح المجتمعات حيث ستشيد عقول ونجوز متابعة البشر في شتى بقاع الأرض فطغت على غيرها من بطولات واستحقت لقب صاحبة الجلالة في الرياضة وأصب حلم كل فرق من دول العالم هو نيل شرف المشاركة بها و تبقى أية بطولات محلية أو قارية على مستوى جميع فرق العالم ماهي إلا تآهب للتألق في بطولات كأس العالم.

¹ د. علي حسن أبو جاموس: المعجم الرياضي، مرجع سابق، ص6.

ولكن بقيت أماكن إقامتها محتكراً ما بين أوروبا وأمريكا اللاتينية حتى نظمت بطولة كأس العالم في أمريكا عام 1994 والتي كانت أول بطولة تقام خارج أوروبا و أمريكا الجنوبية بالإضافة إلى بطولة كأس العالم لعام 2002 التي نظمت في سيؤول من قبل اليابان وكوريا الجنوبية.¹

3-6 الكأس الذهبية

3-6-1 كأس جول ريميه

صممه الفنان الفرنسي (أبيل لافلور) وهو تمثال مصنوع من الفضة ومطلي بالذهب وقاعدة زرقاء مصنوعة من حجر شبه نفيس هو اللازورد، يزن الكأس حوالي 3.8 كيلوغراما ويبلغ طوله 35 سنتيمترا وهو يمثل رياضية منتصرة ذات جناحين تقف على قاعدة رباعية، توجد صفيحة من الذهب على كل جانب من القاعدة منقوش عليها اسم الكأس وأسماء الدول التسع التي فازت به من 1930 حتى 1970 قرر الفيفا أن الكأس سيكون ملك من يفوز به ثلاث مرات وبالفعل احتفظت به البرازيل بعد فوزها به أعوام 1952، 1958، 1970 وخلال الحرب العالمية الثانية خبأ الايطالي أوتورينو بارسي نائب رئيس الفيفا الكأس طيلة فترة الحرب في صندوق الأحذية ووضعته تحت السرير، سرق هذا الكأس عام 1966 أثناء عرضه في لندن قبل انطلاق البطولة، ولكن الكلب (بيكر) وجده ملفوفا بجريدة تحت الشجرة في ضواحي جنوب لندن أما في 1983 سرق لصوص الكأس من معرضه في ريو دي جانيرو، ولم يوجد له أثر بعدئذ وقيل أن السراق صهره و باعوه، مما اضطر البرازيل الى صنع نموذج مماثل لكأس جول ريميه.

3-6-2 كأس الفيفا

صممه الفنان الايطالي (سلفيو غازانيجا) ، ويزن 6.176 كيلوغراما، ويبلغ طوله 36 سنتيمترا، هذا الكأس مصنوع من الذهب الخالص عيار 18 قيراطا وتحتوي قاعدته على طبقتين من الملكية ينقش في

¹ غازي صالح محمود، علي عدنان النقيب: الموسوعة العالمية لكرة القدم ج1، دار الرواد، عمان، ط1، 2014، ص 16-

قاعدة الكأس سنة واسم كل فريق يفوز بالكأس منذ 1974 والكأس عبارة عن تمثال تتبع أمواجه اللولبية من القاعدة مرتفعة لاستلام الكرة الأرضية . ويظهر مع هذه الأمواج لاعبان يعيشان نشوة النصر عندما تملكتهما البرازيل كأس جول ريميه عام 1970 تقدم 53 فنانا من 7 أقطار مختلفة بتصاميم لكأس الفيفا، غير أن الاختيار وقع على نموذج غازانيجا وقرر الفيفا أن يكون هذا الكأس ملكا للفيفا، ولا يمكن لأي دولة الاحتفاظ به لكن الفائز بالمونديال يحتفظ بالكأس حتى البطولة التالية يسلمه إلى الفيفا الذي بدوره يسلم نموذج مشابهه للكأس مطلي بالذهب.¹

3- 7 مسابقات نهائيات كأس العالم

- عبر التاريخ أقيمت الدورة الأولى سنة 1930م ونظمت في دولة الأوروغواي وفات بها الأوروغواي وكان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905 .
- أقيمت الدورة الثانية سنة 1934م بإيطاليا وفازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات).
- أقيمت الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، وفازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي.
- أقيمت الدورة الرابعة سنة 1950م بالبرازيل، وفازت بها أورغواي(جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية).
- أقيمت الدورة الخامسة سنة 1954م بسويسرا وفازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر الأول مرة لثماني مباريات متتالية).
- أقيمت الدورة السادسة سنة 1958م بالسويد، وفازت بها البرازيل.
- أقيمت الدورة السابعة سنة 1962 بالتشيلي، وفازت بها انكلترا.
- أقيمت الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، وفازت بها البرازيل.
- أقيمت الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، وفازت بها ألمانيا الغربية.

¹ قصي مهدي العتابي: بطولات كأس العالم التاريخ بالكامل، دار البداية، عمان، ط1، 2008، ص9.

- أقيمت الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين ،وفازت بها الأرجنتين .
- أقيمت الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، وفازت بها إيطاليا.
- أقيمت الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك ، وفازت بها الأرجنتين.
- أقيمت الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، وفازت بها ألمانيا.
- أقيمت الدورة الخامسة عشر سنة 1994م بالولايات المتحدة الأمريكية، وفازت بها البرازيل.
- أقيمت الدورة السادسة عشر سنة 1992م بفرنسا، وفازت بها فرنسا.
- أقيمت الدورة السابعة عشر سنة 2002م بكل من اليابان وكوريا الجنوبية وفازت بها البرازيل.
- أقيمت الدورة السابعة عشر سنة 2006م بألمانيا وفازت بها إيطاليا.
- أقيمت الدورة الثامنة عشر 2010م بجنوب إفريقيا وفازت بها إسبانيا.¹

3-8 قانون كرة القدم

المادة 01: ميدان اللعب

- يجب أن يكون ميدان اللعب مستطيل، أن طول خط التماس يجب أن يكون أكبر من طول خط المرمى
- الطول: الحد الأقصى 120م (130 يارد)
- الحد الأدنى 90م (100م ياردة).
- العرض: الحد الأقصى 90م (100 ياردة).
- الحد الأدنى 45م (50 ياردة).²

¹ مشعل عدي النمري:مرجع سابق، ص 36-37.

² موفق أسعد محمود : التعلم المهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص244.

المادة 02: الكرة

تكون كروية الشكل ذات غلاف خارجي من الجلد أو من مادة أخرى معتمدة، ويجب أن يكون محيطها ما بين 68 و71سم، وان تزن ما بين 396 و453 جم عند بدء المباراة، وقد يتراوح الضغط بداخلها بين 0,6 و1,1 ضغط جوي (600جم/سم إلى 1100جم/سم).

المادة 03: تجهيزات اللاعبين

يتكون زي اللاعب من قميص، وسروال قصير وجوارب وواقيات قصبية الساق، وحذاء وتعتبر جميع هذه الأدوات إجبارية، ويجب أن يكون لون قميص حارس المرمى مختلفا عن لون قمصان لاعبي الفريقين وكذلك عن لون قميص الحكم، يجب على اللاعب ألا يلبس أي شيء قد يمثل خطرا على لاعبي الفريق الآخر.¹

المادة 04: عدد اللاعبين

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل منهما مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس المرمى، لا يمكن بدأ المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.²

المادة 05: الحكام

يجب أن يعين حكم لإدارة كل مباراة وتبدأ صلاحياته وممارسته للسلطات التي تمنحه قوانين اللعبة حالما يدخل الملعب، وتمتد سلطته في توقيع العقوبة إلى المخالفات التي ترتكب أثناء توقف اللعب مؤقتا أو عندما تكون الكرة خارج اللعب وقراره نهائي عن الوقائع الحقيقية المتصلة باللعب فيما يختص بنتيجة المباراة وعليه أن ينفذ القوانين .

¹ خلود مانع الزبيدي : موسوعة الألعاب الرياضية ، دار دجلة ، عمان ، 2010 ، ص ص 183-184.

² موفق أسعد محمود: مرجع سابق، ص 256.

المادة 06: مراقبا الخطوط

يعين مراقبان للخطوط واجب كل منهما (إذا أقره الحكم) أو يبين خروج الكرة من الملعب ولأي الفريقين الحق بضربة الزاوية أو ضربة الهدف أو الرمية الجانبية وعليهما أيضا مساعدة الحكم للسيطرة على اللعب وفقا للقانون، وفي حالة وقوع تدخل لا لزوم له أو سلوك غير لائق من مراقب الخط للحكم أن يستغني عن مهماته ويعين مراقبا آخر بدلا عنه (على أن يبلغ الحادث إلى اللجنة المشرفة).

المادة 07: مدة اللعب

- مدة اللعب شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة إلا إذا اتفق الطرفان على خلاف ذلك تبعا لما يأتي:
يضاف الوقت الضائع إلى كل شوط بسبب الحادث أو لأي سبب آخر، ويترك أمر تقرير ذلك إلى الحكم.
1. يمدد الوقت ليسمح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء كان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من الشوطين أو بعد انتهاءه مباشرة.

2. إذا استمر التعادل يمدد شوطين إضافيين مدة كل منهما 15 دقيقة.

3. يجب أن لا تزيد فترة الاستراحة بين الشوطين الإضافيين عن 5 دقائق إلا بموافقة الحكم.¹

المادة 09: الكرة في اللعب أو خارج اللعب

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

المادة 10: طريقة تسجيل الهدف

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.²

¹ صبحي أحمد قبلان، نايف مفضي الجبور: التربية الرياضية (الرياضة للجميع)، مكتبة الجمع العربي، عمان، ط1، 2014، ص ص 241-242.

² سامي الصفار: كرة القدم ج1، دار الكتب للطباعة و النشر، العراق 1982، ص 30.

المادة 11: التسلل

- يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب إلى خط هدف خصمه في اللحظة التي تلعب فيها الكرة إلا:
- إذا كان في نصف الملعب الخاص به.
 - إذا وجد خصمان (لاعبان في الفريق المضاد بمن فيهم حارس المرمى) أقرب وخط هدفهما منه.
 - إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها ل لاعب من فريق الخصم.
 - إذا تسلم الكرة مباشرة من ضربة هدف أو ضربة زاوية أو رمية جانبية أو عندما يسقط الحكم الكرة.

المادة 12: الأخطاء وسوء السلوك

- إذا تعمد لاعب ارتكاب أية مخالفة من المخالفات التسع التالية يعاقب بضربة حرة مباشرة يلعبها الفريق المضاد من المكان الذي تقع فيه المخالفة.
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- إيذاء الخصم، أي إيقاعه باستعمال الرجلين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- القفز على الخصم.
- دفع الخصم بالكتف بعنف أو بصورة خطيرة.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف، إلا إذا كان الأخير يعتمد اعتراضه.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم.
- مسك الخصم باليد أي بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أي بأي جزء من الذراع.
- لعب الكرة باليد، أي حمل أو ضرب، أو دفع الكرة باليد، أو بالذراع، وهذا لا ينطبق على حاس المرمى إذا كان داخل منطقتة.¹

¹ صبحي أحمد قبلان: نايف مفضي الجبور: مرجع سابق، ص ص 242-243.

المادة 13: الضربة الحرة

وفيها:

– ضربة حرة مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .

– ضربة حرة غير مباشرة: وهي إلى لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

المادة 14: ضربة الجزاء

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

المادة 15: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

المادة 16: رمية المرمى

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

الفريق الخصم.

المادة 17: الضربة الركنية

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

الفريق الخصم.¹

3-9 طرق اللعب القديمة والحديثة

مع أول ظهور اللعبة بشكل متكامل بعدما وضع أول قانون لها ظهرت طرق لعب تختلف من ناد

ودولة إلى ناد ودولة وكانت الطرق منذ البداية على الشكل التالي:

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، بيروت، ط4، 1977، ص177.

3-9-1 الطريقة الانكليزية

أول طريقة ظهرت للوجود كانت في بريطانيا أول دولة ظهرت فيها لعبة كرة القدم عام 1863 وكانت طريقة اللعب عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي 1-1-9 أي حارس المرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم.

3-9-2 الطريقة الاسكتلندية

في العام 1872 جاءت الطريقة الاسكتلندية محاولة التحسين ولو قليلا من الطريقة الانكليزية التي كانت طريقة الهجومية وكان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (1-2-2-6) حارس المرمى اثنان في خط الدفاع واثنان في خط الوسط وستة مهاجمين.

3-9-3 الطريقة الهرمية

وعاودت انجلترا طريق جديدة للعب في العام 1890 أطلق عليها اسم الطريقة الهرمية لان تشكيلها للاعبين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الظهر وكان على الشكل التالي (1-2-3-5) حارس المرمى لاعبان في خط الدفاع، ثلاثة لاعبين في خط الوسط وخمسة مهاجمين.

3-9-4 طريقة الظهر الثالث

وفي العام 1925 أدخلت على اللعبة في انجلترا طريقة الظهر الثالث الدفاعية وهي طريقة دفاعية على شكل حرفي أم دبليو Wm.

3-9-5 طريقة المثلثات

هي طريقه نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهر الثالث الانكليزية لان اللاعبين يوزعون الكرة بشكل مثلث لاخترق الدفاع .

3-9-6 طريقة قلب الهجوم المتأخر

في العام 1952 قدمت من المجر في عصرها الذهبي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحثة.

3-9-7 طريقة (4-2-4)

في العام 1958 ظهرت أول طريقة دفاعية هجومية في آن واحد وهي طريقة 4-2-4 البرازيلية التي استطاع بها البرازيليون الفوز بكأس العالم في نفس العام في ستوكهولم عاصمة السويد.

3-9-8 الطريقة الدفاعية (الكاتيناتشيو)

طريقة ايطالية دفاعية بحثة وضعها المدرب الايطالي هيلينوهيريرا بغرض سد الطريق أمام المهاجمين وهي على شكل 3-2-4-1.

3-9-9 طريقة (4-3-3)

طريقه دفاعية مشتقة من طريق قلب الهجوم المتأخر الليبيور حيث يدافع الفريق بستة لاعبين بدل من خمسة.

3-9-10 طريقة (4-3-3)

طريقة دفاعية بحثية تعتمد أساسا على تحرك لاعب خط الوسط في الدفاع وفي مساعدة الهجوم.

3-9-11 الطريقة الشاملة

وهي الطريقة الحديثة وهي هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على تسعة لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلبون (9 لاعبين) للهجوم مع بقاء قلب الدفاع في وسط الملعب.¹

¹ مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص ص 92-94.

3 10 أساليب اللعب في كرة القدم

3-10-1 أساليب الهجوم

ويشتمل على ثلاثة مجالات وهي:

3-10-1-1 اللعب الحر وحرية التصرف

ويعتمد على التصرف الفردي في المواقف المختلفة تسيير اللعب، بتغيير طريقة لعب الفريق أثناء

المباراة الواحدة والدخول في تشكيلات اللعب الحر حتى يمكن رفع الانجاز الفردي للاعب.¹

3-10-1-2 اللعب المراكز

إن مبدأ إمكانية اللاعب للعب بأكثر من مركز أصبح سائدا في الكرة الشاملة، حيث أن لعب المراكز

كأسلوب اللعب، الفريق له أسس خاصة في نظام السير اللعب مع توضيح المراكز التي من المحتمل أن

يلعب بها اللاعب أثناء حركته والواجب الذي يقوم به في كل مركز.

3-10-1-3 اللعب المترابط (ترابط الخطوط)

إن تثبيت مبدأ الإسناد وتطبيقه سوف يجعل الفريق أكثر تماسكا وقوة في كل خط من خطوط الفريق

في الوصول غالى هدف الخصم و القيام بالتهديف.

3-10-2 أساليب الدفاع

3-10-2-1 دفاع الفريق في ثلث الملعب الهجومي

إن الهدف من هذه الخطة هو الضغط على لاعبي الفريق المنافس عندما تفقد الكرة في الثلث

الهجومي حصول احد لاعبي الفريق الأخر على الكرة أو خروجها عبر خطي التماس أو خط المرمى، ففي

حالة فقدان الكرة في الثلث الهجومي فان كل لاعب من لاعبي الدفاع عليه الركض اتجاه اقرب لاعب مهاجم

¹ موفق أسعد محمود: الاختبارات و التكتيك في كرة القدم، دار دجلة، عمان، 2011، ص 158.

للضغط عليه ومراقبته مراقبة شديدة، وكذلك فان لاعبي الوسط عليهم مراقبة اللاعبين القريبين منهم مراقبة شديدة، وفي حالة تمركز لاعبي الهجوم من اختراق هذه الخطوط فبهذه الحالة يتحرك جميع لاعبي الفريق المدافع إلى الثلث الأوسط من الملعب ،وبقاء لاعب واحد في الأمام وإذا بقيت الكرة بحوزة الفريق المهاجم ولم يتمكن المدافعين من قطعها أو تشتيتها فعليهم التراجع الدفاعي إلى الثلث الدفاعي من الملعب لغرض المراقبة الشديدة على اللاعبين المهاجمين .

3-10-2 دفاع الفريق في ثلث الملعب الوسطي

تهدف هذه الخطة إلى الضغط على لاعبي الفريق المنافس بمجرد فقد الكرة في ثلث الملعب الأوسط. إذ يتراجع اللاعبون إلى هذه المنطقة.

3-10-2-3 دفاع الفريق في ثلث الملعب الدفاعي

إن واجب اللاعبين في هذه الخطة التراجع إلى الثلث الدفاعي عند فقدان الكرة ويبقى لاعب واحد في الأمام.¹

3-11 المهارات الأساسية في كرة القدم

3-11 المهارات الأساسية للكرة

3-11-1 الدرجة

هي عملية تعامل اللاعب مع الكرة بأحد أعضاء جسمه وفق قانون لعبة كرة القدم لغرض الانتقال من مكان لآخر داخل المستطيل الأخضر لغرض المراوغة واجتياز الخصم مع استخدام كل المهارات الفنية الأخرى من مناورات أو تهداف أو تنفيذ خطة اللعب مثل الضغط على الفريق الخصم أو كسب الوقت أو طريقة لتنظيم صفوف الفريق وتستخدم في الواجبات الدفاعية والهجومية.²

3-11-2 الجري بالكرة

¹ موفق أسعد محمود: الاختبارات و التكتيك في كرة القدم، مرجع سابق، ص-ص 207-208.

² غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم التدريب المهاري، دار الرواد، عمان، ط1، 2013، ص-ص 27-28.

الركض مع الكرة وحمايتها من الخصوم والمحاورة هي تقنيات ومهارات تحتاج للسيطرة الجيدة على الكرة والإدراك الكامل للعبة من حولك.

التحرك مع الكرة هي حالة من هذه المهارة توجه إلى أقرب مسافة خالية أمامك وبأسرع ما يمكن إذا كنت تسيطر على الكرة اركل الكرة لمسافة قصيرة بحيث يمكنك الركض بشكل جيد وبسرعة لكن حاول أن لا تركلها لمسافة بعيدة كي لا تفقد السيطرة عليها والأسوأ أن تفقد الاستحواذ عليها فاستعمال خارج القدم يسمح لك بالمحافظة على سرعتك عندما تركض مع الكرة تحتاج الى عيون في كل مكان، اختلس النظر دائماً من حولك لرؤية اللعبة وحاول معرفة مكان تواجد الكرة.¹

3-11-3 التمرير

يعتبر التمرير أهم مهارات الفريق على الإطلاق ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بطرق كثيرة فهم يؤدون تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة ومنحرفة وعابرة ويمررون الكرة بأقدامهم ورؤوسهم وصدورهم والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد الزملاء في الفريق الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة.²

4-11-3 التصويب

يستخدم لاعبو كرة القدم مهارة التصويب بكثرة أثناء التدريب أو المنافسات سواء كان في تصويب كرة القدم على مرمى المنافس أو تمريرها إلى زميله في الحالات الدفاعية تستخدم هذه المهارة في أبعاد وتصويب الكرة.³

¹غازي محمود: الأسس العلمية و التطبيقية لكرة القدم ، دار الرواد، الطبعة الأولى، 2013، ص 65.

² عزت خيرت يوسف كيلاني: الموسوعة الفنية لكرة القدم ، دار الوفاء، ط1، 2015، ص 43.

³ غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: مرجع سابق، ص 143.

3-11-5 ضرب الكرة بالرأس

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة في كرة القدم وذلك نتيجة لكون الكرة غالبا ما تلعب بالهواء، الأمر الذي يستدعي استخدام الرأس في اللعب وهذا ما جعل المدربين يعطونها الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية إضافة إلى دورها الكبير في إحراز الأهداف من قبل اللاعبين المهاجمين وكذلك لإبعاد الكرات الخطرة عن المرمى وتشتيتها من قبل اللاعبين.¹

3-11-6 المراوغة

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم والانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب من الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يندفع له اللاعب الخصم.²

3-11-7 حراسة المرمى

حراسة المرمى مهارة حركية وأساسية ولها أوضاع خاصة ومهمة لكل فريق بكرة القدم فهو المدافع والمهاجم المباشر في ان واحد في المنافسات الرياضية بالإضافة الى كون حارس المرمى هو اللاعب الوحيد في الملعب من يجوز له لعب الكرة بكل أجزاء جسمه حتى اليدين داخل منطقة الجزاء بالإضافة له حماية خاصة أعطاها له القانون ويمتاز حارس المرمى بمواصفات جسمية وبدنية عالية جدا وبكفاءة الحواس والقدرات العقلية والتنفسية يستطيع حارس المرمى من خلالها الدفاع عن مرماه بمهارة فائقة.³

3-11-8 المهاجمة

هي مهارة دفاعية مهمة تستهدف إبعاد الكرة من المنافس أو الاستحواذ عليها وفي بعض الأحيان تستخدم هذه المهارة في إيجاد الطرق المناسبة في تثبيت الكرة من بين أقدام المهاجم المنافس أو قطع الكرة

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران، عمان، ط1، 2013، ص 175

² زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2008، ص 198

³ غازي صالح محمود: مرجع سابق، ص68.

قبل أن تصل للمنافس وحسب قانون اللعبة في عمليات قطع الكرة والمهاجمة في الطرق المختلفة سواء كانت باستخدام القوة أو المكافئة أو الزحلقة.¹

2-11-3 المهارات الأساسية بدون كرة

1-2-11-3 الجري وتغيير الاتجاه

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري في ساحة اللعب فهو يقوم بانطلاقات كثيرة ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة، نظرا لمتطلبات اللعب ومواقفه التي تتطلب منه ان يتحرك لاستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في اللعب أو لتبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم والدفاع ، وهذه تتطلب منه الجري بأقصى سرعة للوصول للكرة.²

2-2-11-3 الخداع والتمويه بالجسم

هناك قدرات فنية وبدنية وجسمية عالية يستخدمها لاعبو كرة القدم في أداء حركات الخداع والتمويه بأحد أعضاء الجسم والأكثر شيوعا هي حركات الجذع والرجلين ، تستخدم عادة عند المواجهة لتغيير استجابة اللاعب المنافس، سواء عند المهاجم أو المدافع.³

3-2-11-3 الوثب

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم ، نظرا لاستخداماته في اللعب ، خاصة في ضرب الكرة بالرأس ، ولابد من ارتباط الوثب بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب

¹ غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: مرجع سابق، ص 178.

² يوسف لازم كماش، صالح أبو خيطة: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 99.

³ غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: مرجع سابق، ص 224.

الخصم. إن تأدية الوثب بشكله السليم ووفق خطة اللعب الموضوعية قد يكون سببا في فوز الفريق عن طريق إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من الخسارة.¹

¹ يوسف لازم كماش، صالح أبو خيط: نفس المرجع، ص 102.

خلاصة:

اعتبرت كرة القدم ولازالت وستظل الرياضة الأكثر شعبية وال جماهيرية في العالم. ونظرا للتطورات التي عرفتھا هذه اللعبة عبر مراحل مختلفة ، استوجب على المدربين والقائمين عليها بصفة عامة متابعة اللاعب باستمرار إثناء وقبل وبعد المباريات، وعلى اللاعب بصفة خاصة أن يتماشى وهذه التطورات من خلال مزاولة التدريبات اللازمة حتى يتمكن من القيام بما هو مطلوب منه في المباريات ، و بالتالي تحقيق أفضل النتائج.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية المتبعة في

الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل سيتم التطرق إلى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية وحتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها، فطبيعة مشكلة البحث تفرض على الباحث إتباع أساليب ومنهجية علمية تساعد في معالجة مشكلة بحثه الأمر الذي يتطلب الدقة والوضوح، وفي هذا الفصل سنحاول توضيح أهم الخطوات المنهجية العلمية المتبعة في جمع وتحليل بيانات الدراسة من حيث، المنهج، العينة، أدوات الدراسة، وأهم الأساليب الإحصائية المتبعة.

4-1-1-متغيرات الدراسة:

4-1-1-1-المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة.¹

وفي دراستنا هذه يتمثل في " التحضير البدني " حيث يؤثر على الأداء الرياضي أثناء المنافسة.

4-1-2-المتغير التابع:

هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث يحدث تعديلات على المتغير المستقل، وتظهر تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.²

- وفي دراستنا هذه يتمثل في " الأداء الرياضي " بحيث يتأثر بالتحضير البدني.

4-2- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج الطريق الذي يجب على كل باحث أن يسلكه في الوصول إلى غرضه. فليس هناك بحث إلا وأنتهج الباحث من خلاله منهج مناسب لطبيعة موضوعه بهدف التوصل إلى الحقيقة المبحوث عنها فالمنهج يعتبر من القواعد العامة والموضوعية للوصول إلى نتائج معينة وبما أن الدراسة التي بين أيدينا تتمثل في معرفة واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط السنوي اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعتبره شحاتة سليمان محمد سليمان 2005» أنه مجموعة من الإجراءات البحثية إلى تتكامل لوصف ظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص من دلالتها، والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث».³

¹ عماد بخوش، محمود صالح: البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 1989، ص89.

² نفس المرجع السابق، ص 90.

³ شحاتة سليمان محمد سليمان: مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، 2005، ص 337.

أما بالنسبة غازي حسين عناية 2007 يقول أن الباحث في استخدامه للمنهج الوصفي لا يقوم

بوصف الواقع كما هو وإنما يقوم بوصفه بطريقة انتقائية أو اختيارية فهو من يختار الواقع المائل أمامه أو

ينتقى من هذا الواقع ما يخدم غرضه من الدراسة.¹

ويرى كامل محمد المغربي « أن البحوث إلى تنتمي إلى المنهج الوصفي لا تزال تحتل مكانة مرموقة

لمعالجة القصور الذي يواجهه المنهج التجريبي في العلوم الاجتماعية والنفسية».²

4-3- الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد للباحث القيام بالدراسة الاستطلاعية

التي تعتبر الخطوة الأولى في البحث الميداني وذلك من أجل تحديد ميدان الدراسة حيث قبل البدء في

الجانب التطبيقي قمنا بزيادة لمدرية الشباب والرياضة لولاية جيجل من أجل الحصول على بعض المعلومات

الهامة في هذه الدراسة من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الولاية (ملحق رقم 02) كما قمنا بدراسة

استطلاعية لهذه الفرق وكان الغرض من ذلك الوقوف على واقع التحضير البدني وأثره على مستوى الأداء

الرياضي في المخطط السنوي وأخذ فكرة واضحة على واقع التدريب على مستوى هذه الفرق وكذلك من أجل

الاحتكاك الفعلي بأفراد العينة (المدرين) وإطلاعهم على موضوع البحث حيث تم إجراء مقابلة معهم وعلى

هذا الأساس تم بناء الفرضيات التي شكلنا من محاورها أسئلة الاستبيان.

4-4- مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود كمفردات والتي عن طريقها تؤخذ

القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة

على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة.³

¹ غازي حسين عناية: مناهج البحث، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2007، ص 82.

² كامل محمد المغربي: أساليب البحث العلمي، دار العلمية والثقافة لنشر، الأردن، ط1، 2002، ص 86.

³ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003، ص 20.

وفي دراستنا هذه يتمثل مجتمع الدراسة في مدربي كرة القدم لصنف أكابر والذين يتوزعون على مستوى 29 نادي لولاية جيجل حسب ما أفادتنا به مديرية الشباب والرياضة لولاية جيجل (ملحق رقم 02).

4-5- عينه الدراسة:

العينة هي عدة أفراد، مكونة للمجتمع التي أخذت منه لتمثلية، ويتوقف صدق تمثيل العينة لمجتمع الدراسة على طريقة اختيارها وحجمها بهذا البحوث المعاصرة لا تعتمد على طريقة المسح الشامل لدراسة، بل تعتمد على دراسة عينة مختارة من مجتمع الدراسة بقصد تمثيلها.¹

- قمنا باختيار عينة بشكل مقصود، حيث بلغ عدد أفراد العينة 25 مدرب من أصل 29 مدرب موزعين على 29 نادي لفرق كرة القدم صنف أكابر لولاية جيجل.

4-5-1- مواصفات العينة:

الرقم	الموصفة	الخاصية	العدد التكرارات	النسبة المؤوية	ن = 25 المجموع.
1	الشهادة في التدريب	مستشار في الرياضة	0	%0	العدد ن=25 (التكرارات) النسبة المؤوية 100 %
		تقني سامي في الرياضة	0	%0	
		لاعب سابق + شهادة في التدريب	17	%68	
		أستاذ في التدريب البدنية والرياضية	8	%32	
2	سنوات العمل في مجال التدريب الخبرة	من سنة إلى أقل من 5 سنوات	2	%8	العدد ن=25 (التكرارات) النسبة المؤوية 100 %
		من 5 سنوات إلى أقل من 10 سنوات.	5	%20	
		أكثر من 10 سنوات	18	% 72	

جدول رقم 01: يوضح جميع مواصفات العينة (المدربين)

- حسب ما تبين لنا في الجدول (1) نرى أن معظم مدربي كرة القدم لولاية جيجل كانوا لاعبون سابقون، ويملكون شهادة في التدريب سببه 68% أما 32% منهم كانوا أستاذة في التربية البدنية والرياضة.

¹أحمد الطيب: الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث مصر، 1999، ص 20.

- نجد هؤلاء المدربين لهم الخبرة في مجال التدريب بنسبة تحتل (72%) تتراوح مدة انشغالهم في هذا المجال لأكثر من 10 سنوات في حين نجد فئة أخرى تحتل نسبة (20%) تمثل المدربين الذين تتراوح مدة انشغالهم من 5 إلى أقل من 10 سنوات، وفي المرتبة الأخيرة نجد المدربين الذين امتدت مدة انشغالهم من سنة إلى أقل من 5 سنوات بنسبة 8% فقط.

4-6- مجالات الدراسة:

4-6-1: المجال الزمني: انطلقت هذه الدراسة في بداية شهر جانفي 2017 إلى غاية أواخر شهر

جوان 2017

4-6-2: المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على المدربين على مستوى الملاعب التي يديرون بها لكن هناك بعض من المدربين تم الاتصال بهم إما بالأدوات الإعلامية أو إجراء مقابلة مباشرة نظرا لبعدها المسافة عن مقر سكننا، وعدم تلاءم أيام التدريب مع أوقات الدراسة.

4-7- أدوات الدراسة:

من أجل التوصل إلى حلول لإشكالية بحثنا والتحقق من صحة أو بطلان الفرضيات المطروحة استلزم الأمر إتباع طرق علمية منهجية تخدم الدراسة، حيث تم استخدام مجموعة من الأدوات قصد جمع المعلومات والبيانات الكافية وقد تمثلت هذه الأدوات في:

4-7-1- الدراسة النظرية:

حيث شملت مجموعة من المصادر والمراجع العلمية بالإضافة إلى الدراسات السابقة المرتبطة، موسوعات، المجالات، مذكرات إلى لها صلة وعلاقة بموضوع الدراسة.

4-7-2- الاستبيان:

استعملنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات الميدانية وذلك بإعداد مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع الدراسة وتخدم الفرضيات المطروحة حيث يقول. في هذا الصدد أشار محسن علي السعداوي أن الاستبيان عبارة عن مجموعة من الأسئلة أو الاستفسارات المتنوعة المكتوبة والتي يسعى من خلالها الباحث إلى حل مشكلة بحثه ويعد الاستبيان أداة لجمع البيانات المتعلقة بنوع البحث محدد عن طريق استمارة يتم بناءها وصميمها من قبل الباحث وفق إجراءات محددة وتجري تعبئتها من قبل المفحوص وفق التعليمات إلى يحددها الباحث.¹

وقد تناولنا في أسئلة الاستبيان ثلاثة أنواع:

4-7-2-1- الأسئلة المغلقة (المقيدة) إن الأسئلة المطروحة في هذا النوع تكون محددة غير قابلة

لتأويل، يختار فيها المبحوث إجابة من بين الإجابات المطروحة كأن تكون الإجابة بنعم أو لا.

أو كأن يختار أجابه بوضع إشارة (v) أو (x)

- نجد هذا النوع في الأسئلة رقم (1، 4، 5، 6، 7، 9، 11، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 24، 28).

4-7-2-2- الأسئلة المفتوحة هو عكس الاستبيان المغلق يسمح فيه للمبحوثين بالإجابة حسب آرائهم بدلا

من إجبارهم على اختيار بين أو أكثر بإجابات محددة مسبقا.

-ونجد هذا النوع في السؤال رقم 22.

¹ د. محسن علي السعداوي: أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، دار الرواد، عمان، ط1، 2013، ص 105.

4-7-2-3- الأسئلة المقيدة المفتوحة في هذا النوع من الاستبيان يجمع بين النوعين السابقين بحث أنه يجمع بين أسئلة تتطلب إجابات محددة من المفحوصين واختيار إجابة محددة من بين الاقتراحات المطروحة ومجموعة من الأسئلة المفتوحة، وللمفحوصين الحرية في الإجابة.¹

- نجد هذا النوع في الأسئلة رقم (2، 3، 8، 10، 12، 13، 14، 15، 23، 25، 26، 27).

- وقد كان من الضروري ترتيب الأسئلة وعرضها في محورين حسب فرضيات الدراسة على النحو التالي.

• المحور الأول:

يتعلق بنقص التخطيط وعد تطبيق الأساليب الحديثة في مرحلة التحضير البدني من طرف مدربي كرة القدم من شأنه أن يؤثر سلبا على أداء اللاعبين ويتضمن هذا المحور الأسئلة التالية.

- (من 1 إلى 15)

• المحور الثاني:

يتعلق بنقص الفترة الزمنية المخططة لمرحلة التحضير البدني يعرقل لاعبي كرة القدم من تحقيق الأداء الجيد.

يضمن هذا المحور الأسئلة التالية:

- (من 15... إلى 28)

4-8- الأساليب الإحصائية:

بعد استرجاع استمارات الاستبيان الموزعة على مدربي كرة القدم صنف "أكابر" بولاية جيجل قمنا بإجراء تفرغ وتحليل النتائج باستعمال النسبة المئوية واختبار كا².

¹ بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي بطللة التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعة، 2009، ص، ص 76-77.

$$4-8-1 \text{ - النسبة المئوية (\%) : } \frac{\text{التكرار الفعلي}}{\text{مجموع}} \times 100$$

ع ← 100

ت ← س.

$$س = \frac{ت \times 100}{ع} . \text{ ت = عدد التكرارات، س = النسبة المئوية، ع العينة.}$$

4-8-2 - اختبار ك²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال

الاستبيان وهي كما يلي

$$ك_2 = \frac{\text{تكرار الفعلي} - \text{التكرار النظري}}{\text{التكرار}} \times 2 = \frac{\text{ت ح - ت ن}}{\text{ت ن}} \times 2$$

ك²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح: التكرار الحقيقي (الواقعة)

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري مستوى الدلالة 0.05 =

- كيفية حساب التكرار المتوقع ت. ن

$$\text{التكرار المتوقع} = \frac{\text{ن} \times \text{ت ح}}{\text{ت ن}} \text{ حيث } \text{ن} = \text{مجموع التكرارات الكلي}$$

و = عدد الفئات.

- درجة الحرية:

$$df = \text{هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها } df \text{ حيث } df = (ن - 1) = df^{(2)}$$

¹ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضة دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2000، ص 286.

² عبد الحميد عطية: التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2001، ص 322.

4-9- صعوبات الدراسة:

- من بين الصعوبات التي واجهناها في إجراء هذه الدراسة نذكر منها.
- نقص الدراسات التي تناولت موضوع دراستنا.
- النقص الكبير للكتب على مستوى الجامعة مما أعاق بحثنا على العناصر التي نخدم الموضوع.
- صعوبات التنقل إلى الأندية الرياضية التي تعتبر بعيدة عن مكان الإقامة.
- الإجابات الناقصة لبعض المدربين الأمر الذي أدى إلى إعادة التوزيع استمارات أخرى

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية إلى قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفرضيات ومدى تحقيقها على أرض الواقع وذلك انطلاقاً من ضبط متغيرات الدراسة، تحديد المنهج الملائم لطبيعة الموضوع، اختيار أداة الدراسة، طريقة اختيار العينة وكيفية تمثيلها لمجتمع الدراسة لنتطرق في الأخير إلى الطرق والأساليب الإحصائية المناسبة لعملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي سنعرضها في الفصول اللاحقة

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

بعد أن قمنا بوضع الإجراءات المنهجية المناسبة لطبيعة دراستنا، سنحاول في هذا الفصل أن نوضح ما توصلنا إليه من نتائج إحصائية، من خلال عرضها في جداول والتعليق عليها لكي نتمكن من استخلاص النتائج.

1.5 عرض وتحليل نتائج المحور الأول

س1: هل اعتمادكم على مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل مستوى الفريق يكون؟

غرض من السؤال: الكشف عن درجة اعتماد المدربين على مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق مستوى

أفضل للفريق

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
بدرجة كبيرة	20	80%	26.01	5.99	0.05	02	دال
بدرجة متوسطة	5	20%					
بدرجة ضعيفة	0	0%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 02: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا²) للإجابة على مقدار الدرجة التي يتم الاعتماد

وفقها على مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج

من خلال نتائج الجدول رقم (2) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية(2)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (26.01) وهي أكبر نسبة من

قيمة (كا²) الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة 80% من المدربين يعتمدون على

مرحلة التحضير البدني بدرجة كبيرة من أجل تحقيق أفضل مستوى للفريق بينهما نسبة (20%) أجابوا أنهم

يعتمدون على مرحلة التحضير البدني بدرجة متوسط من أجل تحقيق أفضل مستوى للفريق، في حين لم

نسجل أي نسبة بالنسبة للمدربين الذين يعتمدون على مرحلة التحضير البدني بدرجة ضعيفة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث (المدربين) يعتمدون على مرحلة

التحضير البدني بدرجة كبيرة من أجل تحقيق أفضل مستوى للفريق، وفي هذا الصدد نجد (حسن السيد أبو

عبدة (2001) يؤكد على أن التحضير البدني في كرة القدم يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلي.

بهذا نرى أن المدرب في هذه المرحلة يعتبر الحجر الأساسي في مساعدة اللاعبين من خلال تدريبهم بشكل سمح بتحقيق أفضل مستوى.

س2: هل تعتبرون أن مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة النسبة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتبرون مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة المئوية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدول	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100%	25	3.84	(0.05)	(01)	دال
لا	0	0%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 03: يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على اختار

مرحلة التحضير من أهم فترات الخطة التدريبية.

من خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (25)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن نسبة (100%) من المدربين يعتبرون أن مرحلة التحضير البدني تعتبر من أهم فترات الخطة السنوية، في حين لم نسجل أي نسبة بالنسبة للمدربين الذين لا يرون أن هذه المرحلة من أهم مراحل الخطة السنوية.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن كل المدربين يعتبرون مرحلة التحضير البدني من أهم

فترات الخطة السنوية وفي ذلك أشار كل من (أبو العلاء عبد الفاتح وإبراهيم شعلان 1994) إلى أن مدة

التحضير البدني تعتبر من أهم فترات المنهاج السنوية بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.

وبهذا نرى أنه ينبغي على المدرب الاهتمام بهذه الفترة كونه فترة حساسة خاصة بالنسبة لتحصيل الرياضي.

س3: كيف يتم التخطيط لبرامج التدريب خلال مرحلة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تخطيط برامج التدريب من طرف المدربين.

الاختبار الرابع		الاختبار الثالث		الاختبار الثاني		الاختبار الأول		المؤشرات الإجابات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%0	0	%0	0	%32	8	%68	17	وفق الاختيارات البدنية في بداية الموسم الرياض
%36	9	%80	20	%0	0	%8	2	وفق عامل السن
%0	0	%0	0	%68	17	%24	6	وفق الإمكانيات المتاحة
%64	16	%20	5	%0	0	%0	0	حسب ما تدلي به فدرالية كرة القدم
						%100	25	المجموع

جدول رقم 04: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم ك² للإجابة على الاختيارات حسب المؤشرات التي يتم

وفقها تخطيط برامج التدريب في مرحلة التحضير البدني.

الاختبار	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
ك ²	131.04	16.92	0.05	9	دال

جدول رقم (4-1): يوضح المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات التي وفقها يتم التخطيط ببرامج

التدريب في مرحلة التحضير البدني.

من خلال نتائج الجدول (4-1) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (09) حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (131.04) وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة والتي بلغت قيمتها (16.92) ومعنى ذلك أن:

– **بالنسبة للاختبار الأول:** نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (68%) من المدربين الذين يخططون ببرامج التدريب وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي ثم تأتي نسبة (24%) يجوبون أنهم يخططون ببرامج التدريب وفق الإمكانيات المتاحة، وفي الأخير نسجل نسبة (8%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب في مرحلة التحضير البدني وفق عامل السن، في حين لم تسجل أية نسبة في مؤشر حسب ما تدلي به فدرالية كرة القدم. بالنسبة لهذا الاختبار.

– **أما في الاختبار الثاني:** نجد أكبر نسبة تقدر بـ (68%) من المدربين يخططون ببرامج التدريب لمرحلة التحضير البدني حسب الإمكانيات المتاحة ثم تأتي نسبة 32% من المدربين الذين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب لمرحلة التحضير البدني وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى فلم تحتل أي نسبة في الاختبار الرابع.

– **وفي الاختبار الثالث:** نجد أكبر نسبة تقدر بـ (80%) بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب لمرحلة التحضير البدني وفق عامل السن ثم تأتي نسبة (20%) بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب في مرحلة التحضير البدني وفق ما تدلي به فدرالية كرة القدم. أما فيما يخص المؤشرات الأخرى فلم تحتل أي نسبة في الاختبار الثالث.

– **وفي الاختبار الرابع:** نجد أكبر نسبة تقدر بـ (64%) من المدربين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب لمرحلة التحضير البدني وفق ما تدلي به فدرالية كرة القدم ثم تأتي نسبة (36%) بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم يخططون ببرامج التدريب في مرحلة التحضير البدني وفق عامل السن، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى فلم تحتل أي نسبة في الاختبار الرابع.

س4: هل تعتمدون على نتائج بطارية الاختبارات في بداية الموسم من أجل تسطير خطة التدريب ؟

غرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون تستخدمون بطارية الاختبارات قبل بداية الموسم الرياضي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	21	%84	11.56	3.84	0.05	01	دال
لا	4	%16					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 05: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تمثل اعتماد

المدرين على نتائج بطارية الاختبارات .

من خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (11.56)، وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن نسبة (84%) من الدربين يعتمدون على نتائج

بطارية الاختبارات في بداية الموسم الرياضي من أجل تسطير خطة التدريب، بينما نسجل (16%) فقط لا

يعتمدون على بطارية اختبارات في بداية الموسم الرياضي، من أجل تسطير خطة التدريب.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يعتمدون على نتائج بطارية

الاختبارات في بداية الموسم الرياضي، بحث أتفق هؤلاء (عينة البحث، المدربون) على أن ذلك يسمح لهم

بالوصول إلى النتائج المرجوة حيث أشار في هذا ال صرد،(مروان المجيد إبراهيم) أن التخطيط المحكم بما

تتمشى مع الظروف المحيطة بتنفيذ برنامج الاختبارات يغني عن مشاكل كثيرة قد تواجهنا.

س05- كيف يتم تخطيط التدريب في مرحلة التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يتم تخطيط التدريب في مرحلة التحضير البدني

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
على شكل فردي	4	16%	3.92	5.99	0.05	02	غير دال
على شكل ورشات	12	48%					
لا يوجد اختلاف بين التدريب الممارس من لاعب على آخر	9	36%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 06: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة على كيفية تخطيط برامج التدريب .

من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

(0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت كا² المحسوبة (3.92) وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي

بلغت قيمتها (5.99) وهذا يعني أن نسبة 48% من المدربين يخططون التدريب في مرحلة التحضير البدني

على شكل ورشات، ثم تليها نسبة (36%) من المدربين الذين أجابوا أنه لا يوجد اختلاف بين التدريب

الممارس من لاعب إلى آخر، في حين تمثل آخر نسبة والمقدر بـ (16%) بالنسبة للمدربين الذين يديرون

في مرحلة التحضير البدني على شكل فردي.ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين

يخططون التدريب في مرحلة التحضير البدني على شكل ورشات.

س6: ما هي الشدة المخططة لها في مرحلة التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة الشدة المعمول بها في التدريب من طرف المدربين خلال مرحلة التحضير

البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
عالية	5	20%	17.36	5.99	0.05	02	دال
متوسطة	18	72%					
ضعيفة	2	8%					
المجموع	25%	100%					

جدول رقم 07: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم (كا²) للإجابة على الشدة المخططة لها في مرحلة

التحضير البدني .

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (17.36) وهي أكبر نسبة من

قيمة كا² المجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة 72% من المدربين يعملون بشدة

متوسطة خلال مرحلة التحضير البدني، بينما نسبة 20% أجابوا أنهم يخططون شدة عالية من أجل العمل

بها في مرحلة التحضير البدني، وهناك نسبة ضئيلة تقدر بـ (8%) من المدربين الذين يخططون بشدة

ضعيفة خلال مرحلة التحضير البدني.

من خلال نتائج المتحصل عليها سنتنتج أن معظم عينة البحث يخططون مرحلة التحضير البدني

بشدة متوسطة.

س7: في مرحلة التحضير البدني كيف يكون التدريب؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يكون التدرج في التدريب خلال مرحلة التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
من السهل إلى الصعب	25	100%	50.02	5.99	0.05	02	دال
من الصعب إلى السهل	0	0%					
لا يهم الترتب في التدرج	0	0%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 08: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي يتم وفقها التدريب

في مرحلة التحضير البدني .

من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 02، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (50.02) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة 100% من المدربين يستخدمون مبدأ التدرج في التدريب خلال مرحلة التحضير البدني أي من السهل إلى الصعب في حين لم نسجل أي نسبة بالنسبة للمدربين الذين لا يراعون مبدأ التدرج في التدريب.

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا أن كل عينة البحث تنتقل من السهل إلى الصعب أثناء عملية التدريب في مرحلة التحضير البدني وفي هذا البيان أشار (منفي محمود مختار) أن التدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الصغيرة أو دورة العمل الكبيرة والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا كما يلي:

- من السهل إلى الصعب.
- من البسيط إلى المركب.
- من القريب إلى البعيد.

- من المعلوم إلى المجهول.

س8: كيف تتحكمون في تغيير حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تحكم المدربين في حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
زيادة الشدة	4	16%	13.64	7.82	0.05	03	دال
زيادة الحجم	12	48%					
زيادة الكثافة	0	0%					
زيادة في الحجم والشدة في نفس الوقت	9	36%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 09: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي يتم وفقها التحكم في

حمولة التدريب أثناء الحصص التدريبية .

من خلال نتائج الجدول رقم (09)، نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.64) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (7.82) ومعنى ذلك أن نسبة 48% من المدربين يتحكمون في تغيير حمولة التدريب بزيادة في الحجم بينما 36% من المدربين يتحكمون في تغيير حمولة التدريب بزيادة الحجم والشدة في نفس الوقت، ثم تليها نسبة 16% من المدربين يتحكمون في تغيير حمولة التدريب عن طريق زيادة الشدة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث (المدربون) يتحكمون في تغيير حمولة التدريب عن طريق زيادة في الحجم، وفي هذا الصدد (أشار محمد حسن علاوى 1994) يمكن للمدرب الرياضي التغيير في عنصر واحد من العناصر ونثبيت العناصر الأخرى مثل التغيير في شدة

التمرين وتثبيت عدد مرات التكرار والزمن المحدد لفترة الراحة كما يمكنه تغيير عنصرين وتثبيت العنصر الثالث مثل زيادة سرعة الأداء وزيادة الفترة المحدودة للأداء مع تثبيت فترة الراحة، وذلك للعمل على زيادة درجة أكمل أو خفض مقدار النقل المستخدم وإطالة فترات الراحة، وتثبيت عدد مرات التكرار وذلك لمحاولة خفض درجة العمل، ويفضل بعض الخبراء التغيير في عنصر واحد فقط مع تثبيت العنصرين الآخرين حتى يمكن بذلك التحكم الصحيح في درجة الحمل.

س9: هل تلتزمون وإنما بالتخطيط الذي وضعتموه خلال مرحلة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يلتزمون بالتخطيط الذي يضعوه خلال مرحلة التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	36%	8.72	5.99	0.05	02	دال
لا	2	8%					
أحيانا	14	56%					
المجموع	25	100%					

جدول 10: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على اختيار مرحلة

التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية .

من خلال نتائج الجدول (10) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (8.72) وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن 56% من المدربين يلتزمون أحيانا بالتخطيط الذين يضعوه للمرحلة التحضير البدني، بينما 36% من المدربين يقولون بأنهم يلتزمون دائماً بالتخطيط الذي يضعوه

لمرحلة التحضير البدني، في حين نجد 8% من المدربين الذين أجابوا أنهم لا يلتزمون دائما بالتخطيط الذي يضعوه لمرحلة التحضير البدني.

من خلال النتائج المحصل عليها يتضح لنا أن معظم المدربين يلتزمون أحيانا بالتخطيط الذي يضعوه لمرحلة التحضير البدني.

س10: عند بناءكم للخطة التدريبية ما هو الجانب الذي تراعونه أكثر؟

الغرض من السؤال: معرفة الجانب الأكثر مراعاة من طرف المدربين

الاختيار الرابع		الاختيار الثالث		الاختيار الثاني		الاختيار الأول		المؤشرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	الإجابات
المئوية		المئوية		المئوية		المئوية		
40%	10	56%	14	4%	1	0%	0	خطي
0%	0	0%	0	16%	4	84%	21	بدني
60%	15	32%	8	8%	2	0%	0	مهاري
0%	0	12%	3	72%	18	16%	4	نفسي
100%	25	100%	25	100%	25	100%	25	المجموع

جدول رقم 11: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة على الاختيارات حسب المؤشرات التي

يتم مراعاتها أكثر عند بناء الخطة التدريبية .

الاختبار	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
كا ²	123.35	16.92	0.05	09	دال

جدول رقم (11 - 01): يوضح المقارنة بين الاختيارات حسب مؤشرات الأكثر مراعاة من طرف المدربين.

من خلال نتائج الجدول رقم (11 - 1) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (09)، حيث بلغت قيمة (كا² المحسوبة (123.35)

وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (16.92) ومعنى ذلك أن:

– بالنسبة للاختيار الأول: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ 84% من المدربين الذين يراعون الجانب البدني أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية، ثم تليها نسبة (16%) من المدربين الذين يجيبون بأنهم يراعون الجانب النفسي أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى، فلم تحتل أية نسبة في الاختيار الأول.

– وفي الاختيار الثاني: نجد أكبر نسبة تقدر بـ (72%) من المدربين الذين يجيبون بأنهم يراعون أكثر الجانب النفسي عند بناءهم للخطة التدريبية، ثم تأتي نسبة (16%) من المدربين الذين يجيبون بأنهم يراعون الجانب البدني أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية، ثم تليها نسبة (8%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يراعون الجانب المهاري أكثر عند بنائهم لخطة التدريبية، في حين سجلنا نسبة (4%) فقط بالنسبة للمدربين الذين قالوا أنهم يراعون الجانب الخططي أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية.

– أما الاختيار الثالث: نجد أكبر نسبة تقدر بـ (56%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يراعون الجانب الخططي أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية ثم تأتي نسبة (32%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يراعون الجانب المهاري أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية، وفي الأخير سجلنا نسبة (12%) فقط للمدربين الذين أجابوا أنهم يراعون أكثر الجانب النفسي، بينما للمؤشر البدني لم نسجل أي نسبة في هذا الاختيار.

– وفي الاختيار الرابع: نجد أكبر نسبة مقدرة بـ (60%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يراعون الجانب المهاري أكثر عند بناءهم للخطة التدريبية، ثم تأتي نسبة (40%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يراعون أكثر الجانب الخططي عند بناءهم للخطة التدريبية، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى، فلم تحتل أي نسبة في الاختيار الرابع.

س 11: أثناء تصميمكم لبرامج التحضير، هل تعتمدون أكثر على:

الغرض من السؤال: معرفة على ماذا يعتمد المدربون أكثر أثناء تصميمهم لبرنامج التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
كفاءتكم وخبرتكم	10	40%	14.00	5.99	0.05	2	دال
كفاءتكم وخبرتكم كلاعبين	0	0%					
شهادتكم العلمية	15	60%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 12: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة وفق المؤشرات التي يتم مراعاتها عند

بناء الخطة التدريبية .

من خلال نتائج الجدول (12) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (14.00) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة 60% من المدربين يعتمدون أثناء تصميمهم لبرامج التحضير البدني على شهادتهم العلمية، بينما 40% من المدربين يعتمدون على خبرتهم وكفاءتهم السابقة في تصميم برامج التحضير البدني، في حين سجلنا 0% من المدربين الذين يعتمدون على كفاءتهم وخبرتهم كلاعبين.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون على شهادتهم العلمية في

إعداد برامج التحضير البدني في ذلك أشار (محمد علاوى 1994) إن نجاح المدرب الرياضي في عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه وقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص بالعمل في ميدانه، فكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي، وكلما أزداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما كان أقدر على تطوير وتنمية المستوى الرياضي للأفراد إلى أقصى درجة.

س12: في حالة لم يحقق فريقكم نتيجة مرضية إلى ماذا ترجعون السبب ؟

الغرض من السؤال: معرفة سبب النتائج الغير مرضية للفريق.

الاختيار الرابع		الاختيار الثالث		الاختيار الثاني		الاختيار الأول		المؤشرات	
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
0%	0	0%	0	16%	4	84%	21	نقص التحضير في الجانب البدني	
40%	10	56%	14	4%	1	0%	0	نقص التحضير في الجانب الخططي	
60%	15	32%	8	8%	2	0%	0	نقص التحضير في الجانب المهاري	
0%	0	12%	3	72%	18	16%	4	نقص التحضير في الجانب النفسي	
							100%	25	المجموع

جدول رقم 13: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم ك² للإجابة على الاختيارات وفق المؤشرات التي

تسبب النتيجة الغير مرضية للفريق.

الاختيار	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
ك ²	123.35	16.92	0.05	09	دال

جدول (1-13) يوضح المقارنة بين الاختيارات حسب مؤشرات التي تتسبب في النتائج الغير المرضية.

من خلال نتائج الجدول رقم (1-13) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (9)، حيث بلغت قيمة ك² المحسوبة (123.35) وهي

أكبر من قيمة ك² الجدولة والتي بلغت قيمتها (16.92) ومعنى ذلك أن:

- بالنسبة للاختبار الأول: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ 84% من المدربين الذين يرجعون السبب في النتيجة الغير مرضية للفريق إلى النقص في التحضير للجانب البدني ثم تليها نسبة (16%) من المدربين الذين يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في الجانب النفسي، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى، فلم تحتل أي نسبة في هذا الاختبار.
- وفي الاختبار الثاني: نجد أكبر نسبة تقدر بـ (72%) من المدربين الذين يجيبون بأنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في التحضير للجانب النفسي، ثم تأتي نسبة (16%) من المدربين الذين يجيبون أن السبب في النتائج الغير مرضية للفريق يعود على نقص التحضير في الجانب البدني، ثم تليها نسبة (8%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى نقص التحضير في الجانب المهاري، في حين سجلنا نسبة (4%) فقط بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى نقص في التحضير للجانب الخططي.
- أما في الاختبار الثالث: نجد أكبر نسبة تقدر بـ (56%) من المدربين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في التحضير للجانب الخططي، ثم تأتي نسبة (32%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في الجانب المهاري، وفي الأخير سجلنا نسبة (12%) فقط للمدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في التحضير للجانب النفسي، أما فيما يخص المؤشر الأول فلم يحتل أي نسبة في هذا الاختبار.
- وفي الاختبار الرابع: نجد أكبر نسبة مقدرة بـ (60%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في التحضير للجانب المهاري ثم تأتي نسبة (40%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق إلى النقص في الجانب الخططي، أما فيما يخص المؤشرات الأخرى فلم تحتل أي نسبة في الاختبار الرابع.

س13: هل يستخدمون أساليب تدريبية محددة خلال مرحلة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الأساليب الحديثة في التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	22	%88	14.44	3.84	0.05	01	دال
لا	3	%12					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 14: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على استخدام

أساليب تدريبية محددة خلال مرحلة التحضير البدني .

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (1)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (14.44) وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن نسبة 88% من المدربين يستخدمون أساليب

تدريبية خلال مرحلة التحضير البدني، بينما نسبة 12% من المدربين لا يستخدمون أساليب تدريبية محددة

في مرحلة التحضير البدني.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تستخدم أساليب تدريبية محددة في

مرحلة التحضير البدني.

س14: حسب خبرتكم أي من هذه الأساليب التي تتبعونها عادة وترون أنها الأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم؟
الغرض من السؤال: معرفة نوع الأسلوب الذي يتبعه المدربون في تدريباتهم.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أسلوب التدريب بالفارتاك	7	28%	5.23	5.99	0.05	02	غير دال
أسلوب التدريب البليومتري	3	12%					
أسلوب التدريب المتباين	15	60%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 15: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة على الأساليب المستخدمة والأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم.

من خلال نتائج الجدول (15) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (02) حيث بلغت كا² المحسوبة (5.23) وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة التي بلغت قيمها (5.99) وهذا يعني أن نسبة 60% من المدربين يستخدمون أسلوب التدريب المتباين ويعتبرونه الأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم، بينما نسبة 28% من المدربين يستخدمون أسلوب التدريب بالفارتاك ويعتبرونه الأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم وهناك نسبة ضئيلة تقدر بـ 12% بالنسبة للمدربين الذين يتبعون التدريب البليومتري.

من خلال نتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يتبعون أسلوب التدريب المتباين في تدريباتهم ويعتبرونه الأكثر ملائمة لتدريب كرة القدم.

س15: نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة يعود إلى:

الغرض من السؤال: معرفة ما هو السبب في نقص القدرات البدنية للاعبين خلال المنافسة.

الاختيار الثالث		الاختيار الثاني		الاختيار الأول		الاختيارات المؤشرات	
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
4%	1	28%	7	68%	17	نقص استخدام الأساليب الحديثة في التدريب	
80%	20	12%	3	8%	2	عدم التنوع في تمارين التحضير	
12%	3	60%	15	24%	6	نقص الفترة الزمنية لتحضير البدني	
					100%	25	المجموع

جدول رقم 16: يمثل التكرارات والنسبة المئوية للإجابة على الاختيارات حسب مؤشرات التي تعتبر سبب

في نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة .

الاختبار	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
ك ²	49.64	9.49	0.05	4	دال

جدول رقم (16-1): يمثل المقارنة بين الاختيارات، حسب السبب في نقص القرارات البدنية للاعبين خلال

المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (16-1) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04)، حيث بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (49.64) وهي أكبر

من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (9.49) ومعنى ذلك أن:

– بالنسبة للاختيار الأول: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (68%) من المدربين يرجعون السبب في نقص

القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة إلى عدم استخدام الأساليب الحديثة في التدريب، ثم تأتي نسبة

- (24%) من المدربين يرجعون السبب في نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة إلى نقص الفترة الزمنية للتحضير البدني، في حين سجلنا نسبة (8%) من المدربين الذين أجابوا أن السبب في نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة، يعود إلى عدم التنوع في تمارين التحضير البدني.
- بالنسبة للاختيار الثاني: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (60%) من المدربين الذين يرجعون السبب في نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة، إلى نقص الفترة الزمنية لتحضير البدني، ثم تأتي نسبة (28%) من المدربين الذين أجابوا أن السبب في نقص القدرات البدنية للاعبين خلال المنافسة يرجع إلى نقص استخدام الأساليب الحديثة في التدريب، في حين سجلنا نسبة (12%) من المدربين الذين يعتبرون أن السبب في نقص القدرات البدنية للاعبين خلال المنافسة هو نقص في التنوع لتمارين التحضير البدني.
- بالنسبة للاختيار الثالث: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (80%) من المدربين الذين أجابوا أن السبب في نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة راجع إلى عدم التنوع في تمارين التحضير البدني، ثم تأتي نسبة (12%) من المدربين يرجعون السبب في نقص قدرات اللاعبين خلال المنافسة إلى نقص الفترة الزمنية لتحضير البدني، في حين سجلنا نسبة (4%) من المدربين الذين أجابوا أن نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة يعود إلى نقص استخدام الأساليب الحديثة في التدريب.

2.5 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني .

س 16: ما هي المدة التي تحضرنها لفترة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة المخصصة لفترة التحضير البدني من طرف المدربين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أقل من 6 إلى 8 أسابيع	3	12%	6.08	5.99	0.05	02	دال
من 6 إلى 8 أسابيع	9	36%					
من 8 إلى 12 أسبوع	13	52%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 17: يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² لإجابة حسب المؤشرات التي تحدد المدة

المخصصة لمرحلة التحضير البدني .

من خلال نتائج الجدول 17: نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.08) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة (52%) من المدربين الذين يخصصون من 8 إلى 12 أسبوع لفترة التحضير البدني، ثم تليها نسبة (36%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يخصصون من 6 إلى 8 أسابيع لفترة التحضير البدني، في حين سجلنا (12%) من المدربين الذين قالوا أنهم يخصصون أقل من 6 إلى 8 أسابيع لفترة التحضير البدني.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يخصصون حوالي من 8 إلى 12 أسبوع لفترة التحضير البدني، وفي هذا الصعيد أشار (ثامر محسن وسامي الصفار 1988) إلى أن فترة التحضير البدني تدوم من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية وهي:

✓ مرحلة الإعداد العام

✓ مرحلة الإعداد الخاص.

✓ مرحلة الإعداد للمباريات.

وبهذا نرى أن للمدرب دور فعال في تحديد نتائج الفريق وذلك نظر للوقت الذي يقرره ويخططه لفترة

التحضير البدني.

س17: ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟

الغرض منه معرفة عدد الحصص التدريبية التي يديرونها المدربون خلال الأسبوع الواحد.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أقل من 4 إلى 5 حصص	0	%0	26.01	5.99	0.05	02	دال
من 4 إلى 5 حصص	20	%80					
أكثر من 4 إلى 5 حصص	5	%21					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 18: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تحدد عدد

الحصص التدريبية في الأسبوع .

من خلال نتائج الجدول (18) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (26.01)، وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99)، ومعنى ذلك أن نسبة 80% من المدربين يديرون من 4 إلى 5

حصص في الأسبوع بينما 20% من المدربين يديرون أكثر من 4 إلى 5 حصص في الأسبوع، في حين أن

0% من المدربين قالوا أنهم يديرون أقل من 4 حصص.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث (المدرسين يدربون حوالي 4 على 5 حصص في الأسبوع الواحد، وحسب ما أتى به (ثامر محسن 1988) أنه يجب أن تعطى أسبوعياً من 4- 5 وحدات تدريبية للمبتدئين ومن 6 إلى 8 للمتقدمين و 8 - 12 الأبطال ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب للاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية.

س18: ما هو الحجم الساعي لخصص التدريب؟

الغرض منه: معرفة الحجم الساعي للخصصة التدريبية

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أقل من ساعة ونصف	0	0%	50.02	5.99	0.05	02	دال
حوالي ساعة ونصف على ساعتين	25	100%					
أكثر من ساعتين	0	0%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 19: يمثل النسبة المئوية والتكرارات وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تحدد الحجم

الساعي للخصص التدريبية .

من خلال نتائج الجدول (19) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (50.02) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99)، ومعنى ذلك أن نسبة 100% من المدرسين يخصصون حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين للخصصة التدريبية وفيما يخص المؤشرات الأخرى لم يتم تسجيل أي نسبة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية المدرسين يخصصون حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين للخصصة التدريبية، حيث أشار (حسن السيد أبو عبده 2001) في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة

زمن الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب.

س19: في بداية الموسم التدريبي، هل تعطون أهمية لتسيير برنامج زمني لمراحل التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يسيطرون برامج تدريبية قبل بداية الموسم الرياضي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%100	25	3.84	0.05	1	دال
لا	0	%0					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 20: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على اعطاء

أهمية لتسيير برنامج زمني لمراحل التدريب.

من خلال نتائج الجدول رقم (20)، نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (1)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (25) وهي أكبر من قيمة كا²

الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84) ومعنى ذلك أن نسبة، 100% من المدربين يقومون بتسيير برنامج

زمن لمراحل التدريب قبل بداية الموسم الرياضي، في حين سجلنا نسبة (0%) من المدربين الذين لا

يسيرون برنامج تدريبي لمراحل التدريب قبل بداية الموسم الرياضي.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل المدربين يقومون بتسيير برنامج زمني لمراحل

التدريب حيث أكد كل من (علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد) أنه من واجبات المدرب وضع

برنامج زمني يوضح فيه الخطوات وإجراءات وتنفيذ خطة التدريب.

س20: ما نوع التدريب الذي يستخدمونه في اليوم الواحد ؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع التدريب المستخدم في اليوم الواحد من طرف المدربين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أحادي	14	56%	8.72	5.99	0.05	02	دال
ثنائي	9	36%					
ثلاثي	2	8%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 21: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات تدل على نوع التدريب

المستخدم في اليوم الواحد .

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (8.72)، وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة 56% من المدربين يستخدمون التدريب

الأحادي في اليوم الواحد، بينما نسبة 36% من المدربين يستخدمون التدريب الثنائي، وهناك نسبة ضئيلة

والمقدرة بـ (8%) من المدربين الذين قالوا أنهم يستخدمون التدريب الثلاثي.

من خلال نتائج الجدول نستنتج أن معظم عينة البحث (المدربين) يستخدمون التدريب الأحادي في

اليوم الواحد، وفي هذا السياق أشار (أمر الله البساطي 1998) أن الحصة التدريبية تؤدي مرة أو مرتين في

اليوم، وذلك حسب ظروف ومعطيات التدريب، وترتبط كل حصة تدريبية بالحصة السابقة واللاحقة لها.

س21: هل توازنون بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص والتحضير ما قبل المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يوازنون بين أنواع التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
نعم	16	%64	1.96	3.84	0.05	01	غير دال
لا	9	%36					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 22: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كالم لإجابة حسب المؤشرات التي تدل على الموازنة بين مدة التحضير العام، الخاص، والتحضير ما قبل المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (22) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (1.96)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84)، ومعنى ذلك أن نسبة %64 من المدربين أجابوا أنهم بين مدة التحضير البدني العام ومدة التحضير البدني الخاص والتحضير ما قبل المنافسة. بينما نسبة %36 من المدربين لا يوازنون بين مدة التحضير البدني العام والخاص وتحضير ما قبل المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يوازنون بين مدة التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص والتحضير ما قبل المنافسة، في هذا السياق أشار (مفتي إبراهيم 2001) أن بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية لناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الأعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أمليين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية، أن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى

المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعاملات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة.

وبهذا نرى أن المدرب هو المسئول عن مستوى الرياضي من خلال تحكمه في طريقة تدريبية من خلال موازنة بين فترات التحضير البدني.

س22: برأيك كمدرّب كم هي المدة الزمنية المناسبة لتدريب الصفات الخاصة بكرة القدم خلال مرحلة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة المخصصة لتدريب الصفات الخاصة بكرة القدم في مرحلة التحضير البدني.

هنالك من المدربين من يرى أن تدريب الصفات البدنية بكرة القدم لا تعتمد فقط على مرحلة التحضير البدني وإنما مدة تدريبها تكون غير محدودة لأن الصفات البدنية يتم تدريبها وتطويرها في كل حصة تدريبية من الموسم الرياضي.

وهناك من خصص الصفات المهمة في كرة القدم وحدد المدة التي يراها مناسبة فبحد هذه الصفات هي القوة وعادة ما يخصص هؤلاء المدربين 2- 3 أسابيع لتدريبها، ثم السرعة كذلك ما بين 2 أسبوعين ثم المتداومة 2- 3 أسابيع.

وبهذا نجد أن معظم المدربين يركزون على صفات المتداومة والقوة والسرعة في تدريباتهم ويعتبرونها الأكثر حاجة للاعب كرة القدم.

س 23: بصفتكم كمدرسين ، من بين هاته الصفات البدنية أي منها تخصصون وقت كبير في مرحلة

التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة أي من الصفات يتخصص لها وقت أكبر.

الاختيار الثالث		الاختيار الثاني		الاختيار الأول		الاختيارات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
المئوية		المئوية		المئوية		المؤشرات
%0	0	%0	0	%96	24	المداومة
%52	13	%44	11	%0	0	السرعة
%48	12	%56	14	%4	1	القوة
				%100	25	المجموع

جدول رقم 23: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة على الاختيارات حسب المؤشرات التي يتم تخصيص وقت كبير لها في مرحلة التحضير البدني .

الاختيار	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
كا ²	69.83	9.49	0.05	04	دال

جدول رقم (1.23) يمثل المقارنة بين الاختيارات حسب المؤشرات الأكبر تخصصا من حيث الوقت.

من خلال نتائج الجدول (23) و(1-23) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04)، حيث بلغت قيمة (كا²) المحسوبة (69.83) وهي

أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (9.49) ومعنى ذلك أن:

– بالنسبة للاختيار الأول: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (96%) بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم

يخططون أكبر مدة زمنية لصفة المداومة، ثم تليها نسبة (4%) من المدربين الذين أجابوا أنهم

يخططون أكبر وقت لتنمية صفة القوة بينما لم نسجل أي نسبة في ما يخص صفة السرعة، في هذا

الاختيار.

- بالنسبة للاختيار الثاني: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (56%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يخصصون أكبر وقت لتنمية صفة القوة، ثم تليها نسبة (44%) من المدربين أجابوا أنهم يخططون أكبر وقت لتنمية صفة السرعة، في حين لم نسجل أي نسبة فيما يخص مؤشر المداومة في هذا الاختيار.
 - وفي الاختيار الثالث: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (52%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يخصصون أكبر وقت لتنمية صفة السرعة، ثم تأتي نسبة (48%) من المدربين الذين أجابوا أنهم تخصصون أكبر وقت لتنمية صفة القوة.
- في حين لم نسجل أي نسبة فيما يخص مؤشر المداومة في هذا الاختيار.

س24: هل تعتمدون على زيادة مدة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يعتمدون على زيادة مدة التحضير البدني لتحقيق أفضل

النتائج

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
دائماً	6	%24	22.64	5.99	0.05	02	دال
أحياناً	19	%76					
نادراً	0	%0					
المجموع	25	%100					

جدول 24: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة وفق المؤشرات التي تعتمد على زيادة مدة

التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج.

من خلال نتائج الجدول رقم (24)، نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.64)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.99) ومعنى ذلك أن نسبة %76 من المدربين يعملون أحياناً على زيادة مدة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج، بينما نسبة %24 من المدربين يعملون دائماً على زيادة مدة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج، في حين نجد نسبة %0 من المدربين الذين أجابوا أنهم نادراً ما يعملون على زيادة هذه التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تعمل أحياناً على زيادة مدة

التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج.

س25: هل تقومون بتخصيص حصص تدريبية لكل لاعب حسب نقائصه؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدربون يخصصون حصص تدريبية للاعبين من أجل تحسين النقائص.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	19	%76	6.76	3.84	0.05	1	دال
لا	6	%24					
المجموع	25	%100					

جدول رقم 25: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على القيام

بتخصيص حصص تدريبية للاعب حسب نقائصه.

من خلال النتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.76)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84)، ومعنى ذلك أن نسبة %76 من المدربين يقومون بتخصيص حصص تدريبية لكل لاعب حسب نقائص، بينما نسبة %24 من المدربين لا يقومون بتخصيص حصص تدريبية لكل لاعب حسب نقائصه.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يقومون بتخصيص حصص تدريبية

للاعبين حسب نقائصهم وذلك من أجل إدراك مستوى الفريق.

وقد أشار (محمد حسن علاوى 1994) إلى مراعاة الفروق الفردية فهو يعتبر المبدأ هام وأساسي

عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية أو الوظيفية أو المهارية، وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكنه اللاعب من تنمية القدرات العام والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل.

س 26: هل تراعون العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصص الخاصة بالتحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان مدربي فرق ولاية جيجل يراعون العوامل الخارجية عند تحديد يدهم

لزمن الحصص التدريبية في مرحلة التحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92%	17.64	3.84	0.05	01	دال
لا	2	8%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 26: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي تدل على مراعات

العوامل الخارجية عند تحديد زمن الحصص التدريبية.

من خلال نتائج الجدول (26) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (17.64)، وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولة، والتي بلغت قيمتها (3.84)، ومعنى ذلك أن نسبة (92%) من المدربين يراعون العوامل

الخارجية عند تحديدهم لزمن الحصص الخاصة بالتحضير البدني، بينما نسبة (8%) فقط لا يراعون العوامل

الخارجية عند تحديدهم لزمن الحصص التدريبية في مرحلة التحضير البدني.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يراعون العوامل الخارجية عند تحديدهم

لزمن الحصص التدريبية في مرحلة التحضير البدني.

س27: إلى ما ترجعون سبب النتائج الغير مرضية في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة سبب النتائج الغير مرضية للفريق في المباراة.

الاختيار الثالث		الاختيار الثاني		الاختيار الأول		الاختيارات المؤشرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	
%8	2	%20	5	%48	12	نقص المدة الزمنية لفترة التحضير البدني
%36	9	%40	10	%24	6	نقص ساعات التدريب
%56	14	%40	10	%28	7	نقص عدد الحصص
				%100	25	المجموع

جدول رقم 27: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للإجابة على الاختيارات حسب المؤشرات التي تعتبر السبب في النتائج الغير مرضية للفريق بعد المباراة .

الاختيار	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	القرار
χ^2	12.86	9.49	0.05	4	دال

جدول رقم (27 - 1) يمثل المقارنة بين الاختيارات حسب السبب في النتائج الغير مرضية لنتائج

الفريق.

من خلال نتائج الجدول (27) و(27- 1) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04)، حيث بلغت قيمة (χ^2) المحسوبة (12.86) وهي أكبر من قيمة (χ^2) الجدولة والتي بلغت قيمتها (9.49) ومعنى ذلك أن.

– بالنسبة للاختيار الأول: نرى وجود أكبر نسبة تقدر بـ (48%) من المدربين الذين يرجعون السبب في

النتائج الغير مرضية للفريق في المباراة إلى نقص المدة الزمنية المخصصة لفترة التحضير البدني، ثم

تأتي نسبة (28%) من المدربين الذين أرجعوا السبب في النتائج الغير مرضية للفريق في المباريات إلى النقص في عدد الحصص التدريبية في حين سجلنا نسبة (24%) من المدربين الذين يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق في المباريات إلى نقص ساعات التدريب.

– **أما في الاختيار الثاني:** نرى وجود أكبر نسبة والمقدرة بـ (40%) من المدربين يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية في المباراة إلى نقص في عدد الحصص، ونجد نفس النسبة (40%) من المدربين يرجعون السبب في النتائج الغير مرضية للفريق في المباريات إلى نقص ساعات التدريب، في حين نجد أقل نسبة (20%) من المدربين الذين يرجعون السبب للنتائج الغير مرضية للفريق بعد المباريات إلى نقص المدة الزمنية لفترة التحضير البدني.

– **وفي الاختيار الثالث:** نجد بأن أكبر نسبة تقدر بـ (56%) من المدربين الذين يرجعون سبب النتائج الغير مرضية للفريق في المباراة إلى نقص عدد الحصص التدريبية، ثم تأتي نسبة (36%) بالنسبة للمدربين الذين أجابوا أنهم يرجعون السبب لنتائج الغير مرضية للفريق إلى نقص ساعات التدريب، في حين نجد أقل نسبة (8%) من المدربين الذين يرجعون السبب لنتائج الغير مرضية للفريق في المباريات إلى نقص مدة التحضير البدني.

س 28: قبل المنافسة يعملون على زيادة؟

للمغرض من السؤال: معرفة الإجراءات التي يتخذها المدربون قبل المنافسة الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
حصص التدريب	9	36%	3.92	5.99	0.05	02	غير دال
ساعات التدريب	4	16%					
مدة التحضير للمنافسة	12	48%					
المجموع	25	100%					

جدول رقم 28: يمثل النسبة المئوية والتكرارات وقيم كا² للإجابة حسب المؤشرات التي يعملون على

زيادتها قبل المنافسة.

من خلال نتائج الجدول (28) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية (02) حيث بلغت كا² المحسوبة (3.92) وهي أصغر من قيمة كا² المجدولة والتي

بلغت قيمتها (5.99)، وهذا يعني أن نسبة 48% من المدربين يعملون على زيادة مدة التحضير للمنافسة

قبل المنافسة الرياضية ثم تليها نسبة (36%) من المدربين الذين أجابوا أنهم يعملون على زيادة حصص

التدريب قبل المنافسة، في حين سجلنا نسبة (16%) من المدربين الذين قالوا أنهم يزبون ساعات التدريب

قبل المنافسة.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يعملون على زيادة مدة التحضير

للمنافسة قبل المنافسة الرياضية.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا إلى عرض وتحليل والنتائج التي تحصلنا عليها من خلال التطبيقات الميدانية والمعالجة الإحصائية في هذا الفصل، سيتم الانتقال إلى مناقشة هذه النتائج بناء على الفرضيات المقترحة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية في الفصل التالي.

الفصل السادس:

مناقشة النتائج في ضوء الدراسات

السابقة والخلفية النظرية

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل المناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية أين سنتمكن من إصدار الحكم على فرضيات هذه الدراسة من حيث صحتها أو بطلانها، حيث تلعب دورا هاما في تحديد معالم البحث وتوجيهها قصد الخروج بالاستنتاجات التي تهتم موضوع البحث.

6-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنتقل الفرضية الجزئية الأولى من اعتقاد مفاده أن : « نقص التخطيط وعدم تطبيق الأساليب الحديثة في مرحلة التحضير البدني من طرف مدربي كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية».

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجدول المتعلقة بالمحور الأول،

والآن سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

• حسب تحليل أجوبة الاستبيان يتبين:

من خلال الجدول رقم (3)، أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها بنسبة (100%) من المدربين يؤكدون على أن مرحلة التحضير البدني تعتبر من أهم فترات الخطة النسبية، ففي هذا الصدد أشار كل من (أبو العلاء عبد الفاتح وإبراهيم شعلان 1994) أن فترة التحضير البدني تعتبر من أهم فترات المنهاج السنوية بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحقيقها خلال فترة معينة.

كما يبين الجدول رقم (10) أن معظم المدربين بنسبة (56%) يلتزمون أحيانا بالتخطيط الذي يضعوه

لمرحلة التحضير البدني، وهذا أشار هؤلاء إلى وجود معوقات تؤهل دون الالتزام التام بالخطط التدريبية من

مثل الفروق الفردية للاعبين والإمكانيات المتاحة حيث نجد في الجدول رقم (6) أن التخطيط لتدريب في

مرحلة التحضير البدني لا يتم وفق مراعاة الفروق الفردية للفريق بحيث أن نسبة (48%) من المدربين

يخططون للتدريب على شكل ورشات في مرحلة التحضير البدني وفي هذا الصدد أشار (حنفي محمود

مختار) أنه حتى يكون عمل المدرب ناجحا ومثاليا يجب أن يراعي الفروق الفردية عند تخطيطه لعملية

التدريب اليومية، كما أن الجدول رقم (14) يوضح أن معظم المدربين بنسبة (88%) يستخدمون أساليب

تدريبية محددة خلال مرحلة التحضير البدني بحيث تبين من نتائج الجدول (15) أن أسلوب التدريب المتباين

هو الأسلوب المتبع لدى معظم المدربين وذلك بنسبة (60%) في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الأول توصلنا إلى النقاط التالية.

- اعتماد المدربين على مرحلة التحضير البدني يكون بدرجة كبيرة من أجل تحقيق أفضل مستوى للفريق.
- المدربين يعتبرون مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية.
- تخطيط التدريب في مرحلة التحضير البدني لا يكون وقف الفروق الفردية للاعبين.
- يتم استخدام أساليب تدريبية محددة من طرف المدربين في مرحلة التحضير البدني.
- يتم تخطيط برامج التدريب خلال مرحلة التحضير البدني وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم التدريبي.

وفي هذا الإطار تتفق دراسة (عبد النور 2002 - 2001 ما زوي) مع دراستنا التي توصل فيها إلى قول أن الأخذ بعين الاعتبار بمميزات الاختصاص الرياضي عند إعداد التخطيط السنوي والبرنامج التدريبي أمر ضروري، حيث يجب اختيار وتخطيط الأهداف لتطبيقها في الوقت المتاح في مرحلة التحضير البدني، بالإضافة إلى أن التغير والتنوع في طرق ووسائل التدريب أمر له مساهمة فعالة في التطور الملحوظ للأداء.

كما نجد أيضا دراسة (عيادي مراد 2017-2018) التي توصل فيها أن أساليب التدريب الحديثة تؤثر على اللياقة اللاهوائية.

بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية الأولى والقائلة أن « نقص التخطيط وعدم تطبيق الأساليب الحديثة في مرحلة التحضير البدني من طرف مدربي كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا أداء اللاعبين خلال منافسة الرياضة ». بهذا نأتي بقرار إثبات الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة.

6-2 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

تنتقل الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن: « نقص الفترة الزمنية المخططة لمرحلة التحضير البدني

تعرق لاعبي كرة القدم في ولاية جيجل من تحقيق الأداء الجيد في المنافسة»

ولتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني والآن

سنناقش نتائج هذه الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية.

حسب تحليل أجوبة الاستبيان يتبين أن:

من خلال الجدول رقم (20) أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها نسبة (100%) من المدربين

يقومون بتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب في بداية الموسم الرياضي وهذا ما يؤكد كل (من علي فهمي

البيك وعماد الدين عباس أبو زيد 2003) حيث أكدوا أن من واجبات المدرب وضع برنامج زمني يوضح

فيه الخطوات وإجراءات وتنفيذ خطة التدريب ونجد أيضا من خلال الجدول (17) أن معظم المدربين

(52%) يخصصون حوالي 8 إلى 12 أسبوع لفترة التحضير البدني وهذا ما أكده كل من (ثامر محسن

وسامي الصفار 1988) حيث أشار إلى أن فترة التحضير البدني تدوم من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير

من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة ونجد أيضا من خلال الجدول (19) أن

كل مدربين (100%) يخصصون حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين من الزمن المخصص للحصة التدريبية

بحسب نجد في هذا السياق الدكتور حسن السيد أبو عبده (2001) في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن

الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب،

وكما بين الجدول (22) أن معظم المدربين يوازنون بين التحضير البدني العام والتحصير البدني الخاص

والتحصير ما قبل المنافسة.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الثاني توصلنا إلى النقاط التالية:

-مختلف مدربي فرق ولاية جيجل لكرة القدم صنف أكابر يخصصون حوالي 8 إلى 12 أسبوعا في مرحلة التحضير البدني.

-يخصص مدربي فرق ولاية جيجل لكرة القدم صنف أكابر من 4 إلى 5 حصص أسبوعيا.

-الحجم الساعي لخصص التدريب في فرق ولاية جيجل لكرة القدم صنف أكابر يتراوح من ساعة ونصف إلى ساعتين.

-معظم مدربي فرق ولاية جيجل لكرة القدم صنف أكابر يعطون أهمية لتسطير برنامج تدريبي لمراحل التدريب.

-معظم المدريون يوازنون بين مدة التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص والتحضير ما قبل المنافسة.

في هذا الإطار تتفق دراسة (ياسر غدار 2016 - 2017) وآخرون مع دراستنا التي توصل فيها

هؤلاء إلى أن المدة الزمنية المخصصة من طرف مدربين في إعداد اللاعبين لها تأثير إيجابي على الأداء الرياضي في المرحلة التنافسية.

بناء على هذه الدراسات وعلى الخلفية النظرية التي اعتمدها، بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها

في موضوع فرضيتنا الثانية والقائلة أن « نقص الفترة الزمنية المخصصة لمرحلة التحضير البدني يعرقل

لاعب كرة القدم في ولاية جيجل من تحقيق الأداء الجيد في المنافسة» نأتي بقرار إثبات الفرضية الجزئية الثانية.

3-6 عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

تطلق الفرضية العامة اعتقاد مفاده أن "نقص الاهتمام بفترة التحضير البدني من طرف القائمين على العملية التدريبية على مستوى فرق لكرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية قمنا بعرض ومناقشة الفرضيتان الجزئيتان، والتي توصلنا فيها إلى أن عملية التخطيط لمرحلة التحضير البدني لها أهمية بالغة في رفع من الأداء الرياضي وذلك ما أكده محمد محمود مرسي 1985م " بأن التخطيط عبارة عن عملية التوقع الفكري لنشاط يرغب الفرد في أدائه وعليه يمكن الحكم على التخطيط على أنه عملية هامة وحساسة".، كما أجمع معظم المدربين بأن تحديد التوقيت الزمني لمراحل عملية التحضير البدني أمر ضروري للنهوض بالأداء الرياضي للممارسين.

- وبهذا وتأسيسا على ما سبق نأتي بقرار إثبات صحة الفرضية العامة

- كما نجيب على التساؤل الرئيسي للدراسة وذلك بالقول أن نقص الاهتمام بفترة تحضير البدني من حيث التخطيط الفترة الزمنية وعدم تطبيق الأساليب الحديثة من شأنه أن يؤثر سلبا على نتائج الفريق.

وبصفة أخرى نقول:

نعم لنقص الإهتمام بفترة التحضير البدني من طرف القائمين على العملية التدريبية على مستوى

فرق كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين.

خلاصة:

من خلال مناقشة النتائج المتوصل إليها تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة والتي تنصب في الفرضية العامة القائلة أن « نقص الاهتمام بفترة التحضير البدني من طرف القائمين على العملية التدريبية على مستوى فرق كرة القدم لولاية جيجل من شأنه أن يؤثر سلبا على مستوى الأداء الرياضي للاعبين». وبهذا تثبت صحة هذه الفرضية وفرضيتها الجزئيتان.

كما يمكن القول من خلال النتائج المحصل عليها في تحليل الجانب التطبيقي أن التدريب على مستوى فرق ولاية جيجل يتقدم نحو الأفضل حسب ما أدلى به مدربو هته الفرق، ولكن هذا لا يجزم أن التحضير البدني لهذه الفرق كافي للوصول بهم إلى المستويات العالية فكما هو معروف أن التدريب له مبادئ والتي من بينها الاستمرارية.

الاستنتاج العام

- على ضوء الفرضيات المطروحة وبناء على نتائج الدراسة يمكننا أن نستنتج النقاط التالية.
- يعتمد المدربون على مرحلة التحضير البدني بدرجة كبيرة في تحقيق أفضل مستوى للفريق.
- يعتبر المدربون أن مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية.
- تخطيط البرامج التدريبية في مرحلة التحضير البدني يكون وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي.

- التخطيط لتدريب في مرحلة التحضير البدني لا يكون حسب الفروق الفردية للاعبين.
- المدربون يلتزمون أحيانا بالتخطيط الذي يضعوه خلال مرحلة التحضير البدني.
- يتم استخدام أساليب تدريبية محددة من طرف المدربين.
- يخصص معظم المدربون حوالي 8 إلى 12 أسبوع لمرحلة التحضير البدني.
- إعطاء أهمية لتحضير برنامج زمني لمرحلة التدريب من طرف المدربين.
- الحجم الساعي لحصص التدريب اليومية يكون حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين.
- هناك موازنة بين مدة التحضير البدني العام، التحضير البدني الخاص والتحضير للمنافسة.

الفرضيات المستقبلية

- ينبغي على مدربي فرق ولاية جيجل الاعتماد على مرحلة التحضير البدني في تحقيق أفضل النتائج للفريق.
- يجب على مدربي فرق ولاية جيجل الاعتماد على بطارية الاختبارات في بداية موسم التدريب الرياضي.
- ينبغي تخطيط جيد و محكم المرحلة التحضير البدني.
- يجب على مدربي فرق ولاية جيجل التنوع في أساليب التدريب خلال مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج.
- ينبغي احترام الفترة الزمنية المخطط لها في مرحلة التحضير البدني.

خاتمة

إن الأداء الجيد للاعب كرة القدم على أرضية الميدان ما هو إلا محصلة لمجموعة من العمليات التدريبية المستمرة، فإذا ما اعتبرنا الفريق الرياضي كمؤسسة إنتاجية فإن أهم إنتاج هذه المؤسسة هو نوعية اللاعبين الذين يتم تكوينهم في هذا الفريق، والمعيار الأساسي لتحديد هذه النوعية هو مستوى الأداء الرياضي لهؤلاء ومردودهم خلال المنافسة الرسمية، وهو الذي يعكس مدى تكامل مختلف جوانب ومركبات العملية التدريبية خاصة في مرحلة التحضير البدني بحيث من خلال هذه المرحلة يكسب الرياضي اللياقة البدنية المطلوبة للاجتياز المباريات ولما كان من الواجب على اللاعب أن يقدم أفضل مستوى من الأداء أستوجب حينها على المدرب أن يلبي له جميع الحاجيات التي تسمح له بتطوير مستواه وذلك بالتخطيط الجيد لمراحل التدريب المختلفة (خاصة مرحلة التحضير البدني) من حيث تقدين الحمولة التدريبية في الحصص التدريبية وبما يتماشى والفروق الفردية للاعبين واستخدام أساليب الحديثة في التدريب.



قائمة المصادر

والمراجع

I. المراجع باللغة العربية

• الكتب

- 1 - أحمد الطيب: الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 1999.
- 2 - أمر الله الباسط: قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، 1998.
- 3 - أبو العلاء، أحمد عبد الفاتح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ط1، 1997.
- 4 - أمين نور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2001.
- 5 - أحمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، دار الصفاء لنشر والتوزيع، ط1، 2014.
- 6 - إبراهيم شعلان وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، 1998.
- 7 - إبراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 8 - أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية، دار الرواد، عمان، ط 1، عام 2014.
- 9 - بوداود عبد اليمين، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية، 2009.
- 10 جطرس رزق الله: التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1994.
- 11 ثامر محسن: أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتب لطباعة والنشر، بغداد، 1988.
- 12 حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، بيروت، ط4، 1977.

قائمة المصادر والمراجع

- 13 حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط والتدريب، دار النشر لإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2005.
- 14 حسن السعود، محمد سليمان عبيدة: الرياضة والصحة، دار يافا العلمية، عمان، ط1، 2014.
- 15 حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في التدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1976.
- 16 حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، دار المعارف، ط 2، 1990.
- 17 رامي محمد الطاهر سالم: تأثير استخدام التدريبات الباسلتية على القدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي للوقت الطويل، دار الوفاء، الإسكندرية 2013.
- 18 زكي محمد درويش: أسس التدريب الرياضي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، معهد إعداد القادة، سعودية، 1990.
- 19 زهران السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2008.
- 20 سامي الصفار: كرة القدم، ج1، دار الكتب لطباعة والنشر، عراق، 1982.
- 21 سمير عبد الحميد علي: إدارة الهيئات الرياضية الحديثة وتطبيقاتها، منشأة المعارف، إسكندرية ط 1، 1999.
- 22 سعد حماد الجميلي: التدريب الميداني في القوة والمرونة، دار حجلة، عمان، 2013.
- 23 شحاتة سليمان محمد سليمان: مناهج البحث بين النظرية والتطبيق، مركز الإسكندرية للكتاب، 2005.
- 24 صبحي أحمد قبلان، نايف مفضي الجبورة: التربية الرياضية (الرياضة للمجتمع) ط 1، عمان، 2014.
- 25 ضافر أحمد منصور: تحليل الأداء الفني (المهارى لكرة القدم)، دار غيداء، عمان، ط1، 2011.

قائمة المصادر والمراجع

- 26 طه حسين وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 27 عمار بخوش، محمد صالح: البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 1989.
- 28 علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجامعية، مطبعة التوني، الإسكندرية، 1992.
- 29 عمر نصر الله قشطة: المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2011.
- 30 علي فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 31 عبد الحميد عطية: التحليل الإحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2001.
- 32 حاصم عبد الخالق: التدريب ونظرياته وتطبيقاته: منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2003.
- 33 غازي حسين عناية: مناهج البحث، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2007.
- 34 غازي صالح محمود، علي عدنان النقيب: الموسوعة العالمية لكرة القدم، ج1، دار الرواد، عمان، ط1، 2014.
- 35 غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم المهاري، دار الرواد، ط1، 2013.
- 36 غازي محمود: الأسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم، دار الرواد، ط1، 2013.
- 37 قصي مهدي العنابي: بطولات كأس العالم التاريخ بالكامل، دار البداية، عمان، ط1، 2008.
- 38 كامل محمد المغربي: أساليب البحث العلمي، دار العلمية والثقافة لنشر، الأردن، ط1، 2002.
- 39 محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعرفة، القاهرة، ط1، 1987.

- 40 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط2، 1998.
- 41 هفني إبراهيم حماد: تطبيقات الإدارة الرياضية، دار الوفاء لنشر، الإسكندرية، ط1، 2003.
- 42 مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل لنشر والتوزيع، ط 1، 2005.
- 43 محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضة دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 44 محسن علي السعداوي: أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية، دار الرواد، عمان، ط1، 2013.
- 45 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، ط2، 2000.
- 46 هفتي إبراهيم: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 47 هفتي إبراهيم حماد: الجيد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1978.
- 48 محمد لطفي السيد وآخرون، وجدي مصطفى الفاتح: رؤى تدريبية في مجال الرياضي، الجزيرة، 2014.
- 49 هفتي إبراهيم: جمل القوة العضلية، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، ط1، 2013.
- 50 محمود طه نبيه مراد: دليل مقترح لمعلمي المرحلة الإعدادية في مناهج كرة اليد المطور دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2014.
- 51 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط13، 1994.
- 52 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1990.
- 53 محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط11، 1990.

قائمة المصادر والمراجع

- 54 هفتي إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية.
- 55 محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان: الإختبارات النفسية والمهارية في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987.
- 56 محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الأعضاء والجهد البدني، دار النشر، قاهر، 1985.
- 57 منصور جميل العنكي: التدريب وأفاق المستقبل، دار الرواد، عمان، ط1، 2013.
- 58 محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم: القياس والتقويم في تربية البدنية والرياضة وطرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- 59 هفتي إبراهيم: اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة والرياضة، ط1، 2003.
- 60 موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكنيك في كرة القدم، دار حجلة، عمان، 2011.
- 61 مصطفى السايح محمد: علم الاجتماع الرياضي في التربية البدنية والرياضية، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2007.
- 62 يوسف محمد الزامل: الثقافة الرياضية مكتبة المجتمع العربي لنشر والتوزيع، ط1، 2011.
- 63 يوسف لازم كماش، صالح بشر أبو خيط: المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، ط 1، دار زهران، عمان، 2013.
- 64 يوسف لازم كماش، صالح أبو خيط: الأسس الفسيولوجية لتدريب في كرة القدم، ط 1، دار زهران، الأردن، 2013.
- المعاجم والموسوعات:
- 65 إبراهيم عبد المقصود: الموسوعة العلمية لإدارة الرياضية، دار الوفاء والنشر، الإسكندرية، ط 1، 2003.
- 66 خلود مانع الزبيدي: موسوعة ألعاب الرياضية، دار حجلة، عمان، 2010.

- 67 طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية في التدريب، مركز الكتاب والنشر، 2000.
- 68 عزت يوسف كيلاني: الموسوعة الفنية لكرة القدم، دار الوفاء، ط1، 2015.
- 69 علي حسن أبو جاموس: معجم الرياضي، دار أسامة، الأردن، ط1، 2012.
- 70 قاسم حسين حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر لنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 1999.
- 71 وديع ياسين التكريتي، ياسين طه الحجار: الموسوعة الكاملة في الإعداد البدني لنساء، دار الوفاء، الإسكندرية، ط1، 2012.
- الدراسات والرسائل:
- رسائل الماجستير والدكتوراه:
- 72 عصاب إبراهيم: أثر العملية التدريبية للمدرب على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم، دراسة ميدانية لأندية رابطة الوسط و الجهوي الأول (وسط)، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر يوسف بن خرة 2008- 2009.
- 73 مراد عيادي: اقتراح برنامج تدريبي فترتي مرتع الشدة لتسحين اللياقة الهوائية لدى لاعبي النخبة في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، معهد التربية البدنية والرياضية، 2017-2018.
- 74 -وضاح أحمد سيف عبده: علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بالضربة الساحقة لدى لاعبي كرة الطائرة في الجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 3 ،معهد التربية البدنية والرياضة، سيدي عبد الله، 2010- 2011.

- الدراسات الماجستير والليسانس:

- 75 جودومي عبد الرزاق، مروان محمد أمين: اتجاهات لاعبي كرة القدم الاحترافية نحو نوعية التحضير البدني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة خمسين مليانية، 2013-2014.
- 76 بلة مسعود: فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، جامعة بوضياف المسيلة، 2015-2016.
- 77 جراهمي يعقوب، خرشي مخلوف: تنمية السمات الإنفاعلية وعلاقتها بالأداء الرياضي للاعبين كرة الطائرة، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجلفة 2016-2015.
- 78 زيان حمزة: بعض الأساليب التدريبية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي الجماعي للاعبين كرة القدم خلال المنافسات، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مسيلة 2015-2016.
- 79 عزة عامر وآخرون: فعالية التحضير البدني على أداء اللاعبين كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، جامعة مسيلة 2016-2017.
- 80 عباسي صدام: دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة، 2016-2017.
- 81 محروق عبد الملك: واقع تخطيط البرامج التدريبية وانعكاسها على مستوى التحضير البدني في الكرة الطائرة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة مسيلة، 2016-2017.
- 82 تجاري بن حاج علي محمد: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين في تحسين المردود الرياضي، مذكرة للنيل شهادة الماجستير، جامعة خميس مليانة عين الدفلى 2014-2013.

II. المراجع باللغة الفرنسية:

- 83- BLazevic. MDVINoVIC : guide pratique de l'entraîneur fleurayger 1978.
- 84- Jurgenwarek :manueld entrainement. Edition vigot paris. 1986.
- 85- ReNTaeLMaN :footbll nouvelles techniques d entrainements Edition aphora paris 1990.

قائمة المصادر والمراجع

86- weineckjurgain : Manueled entrainement , Edoigot, paris 1983.


- رسائل الماجستير

87- ABDNOVR MATOVTL,planification et systématisations de l'entrainement de la force et son impact sur les modifications des judokas Algériens. Thèse de magister. Infs/ sts, année 20001- 2002.

- مواقع الانترنت

88- <https://issuu.com>.

89- phys.- edu .uokufa. Edu. iq/ stoff/ amar/ ar/ lecteurs/ 8/ doux.



الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

القطب الجامعي تاسوست

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

استمارة استبيان خاصة بمدرّب كرة القدم لفرق ولاية جيجل

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة تحت عنوان :

واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط السنوي للاعبين كرة القدم صنف أكابر

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل صدق وشفافية ،من أجل الوصول الى نتائج تفيدنا في بحثنا ، ونتعهد بعدم تسريب إجاباتكم الى طرف آخر ،إننا سنلتزم سرية هذه المعلومات ولن نستعملها لأي غرض آخر سوى البحث العلمي .

ملاحظة : اختيار إجابة واحدة بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة أو الترتيب حسب الأهمية بوضع الأرقام في الخانات (1 إلى 3)

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

إعداد الطلبة :إشراف الاستاذة :

- زهاني سلمى
- حنصال زهرة
- بوحجار صلاح الدين

السنة الجامعية :2017-2018

معلومات شخصية:

- 1 اسم النادي الذي تدرّب فيه ؟:
- 2 المستوى التعليمي المتحصل عليه، (شهادتكم العلمية المتحصل عليها)؟:
- 3 ماهي خبرتكم في هذا الميدان (سنوات العمل والتدريب)؟:
- 4 بصفتك مدرب هل تلقيت تربيص تكويني بكرة القدم ؟:

المحور الأول:

- 1 هل اعتمادكم على مرحلة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل مستوى للفريق يكون؟
 بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة أقل
- 2 هل تعتبرون أن مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ؟
 نعم لماذا؟:
- لا لماذا؟:
- 3 كيف يتم التخطيط لبرامج التدريب خلال مرحلة التحضير البدني؟ (رتب حسب الأهمية من 1 إلى 4)

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي |
| <input type="checkbox"/> | وفق عامل السن |
| <input type="checkbox"/> | وفق الإمكانيات المتاحة |
| <input type="checkbox"/> | حسب متدلي به فدرالية كرة القدم |

- 4 هل تعتمدون على نتائج بطارية الاختبارات في بداية الموسم من أجل تنظيم خطة التدريب؟
(اخترأوا إجابة واحدة)

- نعم
 لا

- 5 كيف يتم التخطيط لتدريب في مرحلة التحضير البدني ؟

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | على شكل فردي |
| <input type="checkbox"/> | على شكل ورشات |
| <input type="checkbox"/> | لا يوجد اختلاف بين التدريب الممارس من لاعب إلى آخر |

6 - ماهي الشدة المخططة لها في مرحلة التحضير البدني ؟: (اختار إجابة واحدة)

عالية متوسطة ضعيفة

7 - في مرحلة التحضير البدني كيف يكون التدريب من ؟

من السهل إلى الصعب
 من الصعب إلى السهل
 لا يهم الترتب في التدرج

8 كيف تتحكمون في تغير حمولة التدريب أثناء الحصة التدريبية؟

بزيادة الشدة
 بزيادة الحجم
 بزيادة الكثافة
 الزيادة في الحجم والشدة في نفس الوقت

9 هل تلتزمون دائما بالتخطيط الذي وضعتموه خلال مرحلة التحضير البدني ؟

نعم لا أحيانا

10 - عند بنائكم للخطة التدريبية ما هو الجانب الذي تراعونه أكثر (رتب حسب الأهمية 1 إلى 4)

خطي بدني مهاري نفسي

لماذا؟.....

11 - أثناء تصميمكم لبرنامج التحضير البدني هل تعتمدون أكثر على؟ :

كفاءتكم وخبرتكم السابقة
 كفاءتكم وخبرتكم كلاعبين
 شهادتكم العلمية (تكونكم نظريا)

12 - في حالة لم يحقق فريقكم نتيجة مرضية الى ماذا ترجعون السبب ؟:(رتب حسب الأهمية)

نقص التحضير في الجانب البدني
 نقص التحضير في الجانب الخطي
 نقص التحضير في الجانب المهاري
 نقص التحضير في الجانب النفسي

13 - هل تستخدمون اساليب تدريبية محددة خلال مرحلة التحضير البدني؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة بنعم أذكرها

14 - حسب خبرتكم أي من هذه الأساليب التي تتبعونها عادة وترن أنها أكثر ملاءمة لتدريب كرة

القدم؟

اسلوب التدريب بالفارتك

اسلوب التدريب البليومتري

اسلوب التدريب المتباين

اقتراحات أخرى.....

15 - نقص القدرات البدنية للاعب خلال المنافسة يعود إلى؟ (رتب حسب الأهمية)

نقص استخدام الأساليب الحديثة في التدريب

عدم التنوع في تمارينات التحضير

نقص الفترة الزمنة لتحضير

المحور الثاني:

16 - ماهي المدة التي تخصصونها لفترة التحضير البدني؟.....

- أقل من 6 إلى 8 أسابيع

- من 6 إلى 8 أسابيع

- من 8 إلى 12 أسابيع

17 - ما هو عدد الحصص التدريبية في الأسبوع؟.....

- أقل من 4 إلى 5 حصص

- من 4 إلى 5 حصص

- أكثر من 4 إلى 5 حصص

18 - ما هو الحجم الساعي لحصص التدريب؟.....

- أقل من ساعة ونصف

- حوالي ساعة ونصف إلى ساعتين

- أكثر من ساعتين

19 - في بداية الموسم التدريبي هل تعطون أهمية لتسطير برنامج زمني لمراحل التدريب؟

نعم لا

20 - ما نوع التدريب الذي تستخدمونه في اليوم الواحد؟

أحادي ثنائي ثلاثي

21 - هل توازنون بين مدة التحضير البدني العام، التحضير البدني الخاص، التحضير ما قبل

المنافسة؟

نعم لا

22 - برأيك كمدرّب كم هي المدة الزمنية المناسبة لتدريب الصفات الخاصة بكرة القدم؟.....

لماذا؟.....

23 - بصفنكم كمدرّبين من بين هاته الصفات البدنية أي منها تخصصون وقت كبير في

مرحلة التحضير البدني؟: (رتب حسب الأولوية)

القوة

السرعة

المداومة

اقتراحات أخرى.....

24 - هل تعتمدون على زيادة مدة التحضير البدني من أجل تحقيق أفضل النتائج؟(اختر إجابة

واحدة)

دائما أحيانا نادرا

25 - هل تقومون بتخصيص حصص تدريبية لكل لاعب حسب نقائصه؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم هل يسمح ذلك بتدراك مستوى الفريق؟.....

26 - هل تراعون العوامل الخارجية الجو، المساحة عند تحديد زمن الحصص الخاصة بالتحضير

البدني؟

لا

نعم

كيف ذلك؟.....

27 - إلى ماذا ترجعون سبب النتائج الغير مرضية بعد المباراة؟ إلى رتب حسب الأهمية

نقص المدة الزمنية لفترة التحضير البدني

نقص ساعات التدريب

نقص عدد الحصص

اقتراحات أخرى.....

28 - قبل المنافسة تعملون على زيادة؟

حصص التدريب

ساعات التدريب

مدة التحضير للمنافسة

clubs sportifs amateurs de foot-ball

N°	Designation Club	Niveau d'évolution
01	Jeunesse Sportive Djidjilienne	Division Nationale Amateur
02	Chabab Riadhi Village Moussa	Division Nationale Amateur
03	Farik Chabab Taher	Régionale I
04	Chabab Riadhi Baladiate El-Milia	Régionale I
05	Mouloudiate Club Taher	Régionale II
06	Chabab Riadhi Karyate El Kanner	Régionale II
07	Club Sportif Faza	Honneur
08	Emal Said Chekfi	Honneur
09	Chabab Athlétique Tassouste	Honneur
10	Nadi Riadhi sidi Maarouf	Honneur
11	Union Sportif Boucherka Taher	Régionale II
12	Mouloudiate Baladiate Kaous	Honneur
13	Emal Riadhi Baladiate Djimla	Honneur
14	Union Sportif Musulmane Djidjilien	Honneur
15	Union Sportif Ouled Ali	Honneur
16	Chabab Riadhi Baladiate Chahna	Honneur
17	Nadi Riadhi Baladiate Oudjana	Honneur
18	Union Sportif El- Milia	Régionale II
19	Club Riadhi Emal Ben Yadjisse	Honneur
20	Chabab Riadhi Baladiate Jijel	Pré - Honneur
21	Jeunesse sportive sidi maarouf	Pré - Honneur
22	Nadi Riadhi Tamila	Pré - Honneur
23	Chabab Riadhi Baladiate Taher	Pré - Honneur
24	Club Riadhi Ouled Allel	Pré - Honneur
25	Chabab Riadhi Ouled Yahia Khadrouche	Pré - Honneur
26	Jamiate Chabab Riadhi Texenna	Honneur
27	Jeunesse Sportive Kaous	Pré - Honneur
28	CHABAB RIADHI GHEZALA - SIDI MAAROUF-	Pré - Honneur
29	UNION SPORTIVE SIDI ABDELAZZIZ	Pré - Honneur

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 05/06/2018

إلى السيد (ة): رئيس الجامعة، السيد (ة) مدير الجامعة
الرياضة - جيجل

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ (ة) المشرف (ة):
إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
د. شويب هسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 05/06/2018

إلى السيد (ة): مدير الجامعة، السيد (ة) مدير الجامعة
الرياضة - جيجل

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ (ة) المشرف (ة):
إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
د. شويب هسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 05/06/2018

إلى السيد (ة): مدير الجامعة، السيد (ة) مدير الجامعة
الرياضة - جيجل

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ (ة) المشرف (ة):
إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
د. شويب هسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في: 05/10/2018
اتحاد الميليتية

إلى السيد(ة):

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي .

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):.....
إمضاء الأستاذ(ة):.....

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
دشويوب عسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في: 05/10/2018

إلى السيد(ة):.....
سيدة الخليفة 0884

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي .

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):.....
إمضاء الأستاذ(ة):.....

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
دشويوب عسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في: 05/10/2018

إلى السيد(ة):.....
البنادير الوفاة الجوارح
رضاحور

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي .

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):.....
إمضاء الأستاذ(ة):.....

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
دشويوب عسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

جيجل في: 05/10/2018

إلى السيد(ة):.....
مديونة...
جلودية بديرة خاوس

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي .

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):.....
إمضاء الأستاذ(ة):.....

موافقة المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم
دشويوب عسادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 10/05/2015

إلى السيد(ة): رئيس...
الرئيسية لرياضة KA 05

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة
رئيس القسم
النشاطات البدنية والرياضية
دشويوب صادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 10/05/2015

إلى السيد(ة): رئيس...
C Roy

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة
رئيس القسم
النشاطات البدنية والرياضية
دشويوب صادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 10/05/2015

إلى السيد(ة): رئيس...
الرئيسية لرياضة KA 05

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة
رئيس القسم
النشاطات البدنية والرياضية
دشويوب صادل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 10/05/2015

إلى السيد(ة): رئيس...
الرئيسية لرياضة KA 05

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفاً أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ليسانس LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص: تدريب رياضي.

أسماء الطلبة:

01/.....
02/.....
03/.....
04/.....
05/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة
رئيس القسم
النشاطات البدنية والرياضية
دشويوب صادل

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع التحضير البدني وأثره على الأداء الرياضي في المخطط

السنوي للاعبين كرة القدم صنف -أكابر - وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الموضوع، وكأداة

للبحث تم استخدام الاستبيان الذي تضمن 28 سؤال موزعة على محورين ، طبقت هذه الأداة على عينة

قوامها 25 مدرب ،تم اختيارها بطريقة قصديه من أصل 29 نادي لولاية جيجل،وقد استخدمت النسبة

المئوية والتكرارات واختبار كا² لتحليل البيانات وتم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية:

يعتمد المدربون على مرحلة التحضير البدني بدرجة كبيرة في تحقيق أفضل مستوى للفريق.

- يعتبر المدربون أن مرحلة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية.
- تخطيط البرامج التدريبية في مرحلة التحضير البدني يكون وفق الاختبارات البدنية في بداية الموسم الرياضي.

- المدربون يلتزمون أحيانا بالتخطيط الذي يضعوه خلال مرحلة التحضير البدني.
- يتم استخدام أساليب تدريبية محددة من طرف المدربين في مرحلة التحضير البدني.
- يتم إعطاء أهمية لتخطيط برنامج زمني لمرحلة التحضير البدني من طرف المدربين.

الكلمات المفتاحية:

التحضير البدني،الأداء الرياضي، المخطط السنوي،كرة القدم.