



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

العنوان :

أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي للاعبين كرة
القدم

(دراسة ميدانية على مستوى أندية الرابطة الجهوية لباتنة -أكابر-)

تحت إشراف :

أ/د بزيو سليم

من إعداد :

يوي أحمد ياسين

السنة الجامعية : 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حكمة شكر

قال تعالى

[رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

سورة النمل الآية 19.

و قال **ع** : [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **η بزيو سليم α** الذي لم يخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل

أساتذة قسم التدريب الرياضي على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل أساتذة التربية

البدنية و الرياضية بولاية بسكرة على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

الهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّبِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا]

(الإسراء : 24)

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنأ على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ
أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: حفظها الله ورعاها
في كل وقت بعينه التي لاتمام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز
والي وكل الإخوة والأخوات، و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل و الأقارب.

إلى كل الأصدقاء والزملاء والأحباب

الذين لم يذكرهم اللسان ويذكرهم القلب.

قائمة المحتويات

شكر وعرفان

اهداء

محتوى البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

مقدمة: أ

الجانب التمهيدي: الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث: 4

2- الفرضيات : 5

3- أهداف البحث : 5

4- أهمية البحث : 5

5- مفاهيم و مصطلحات البحث : 6

6- الدراسات السابقة والمشاهدة : 7

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني

تمهيد : 11

1 - لمحة عن التحضير البدني: 12

2- تعريف التحضير البدني: 12

3- التحضير البدني في كرة القدم: 13

4- مدة التحضير البدني: 13

14	5- أنواع التحضير البدني :
15	5-1- مرحلة الإعداد العام :
15	5-2- مرحلة الإعداد الخاص :
18	6- التحضير التقني والتكتيكي :
18	7- التحضير النفسي والنظري :
19	8- الصفات البدنية :
19	8-1- تعريف اللياقة البدنية :
20	8-2- التحمل :
23	8-4- السرعة :
24	8-5- الرشاقة :
25	8-6- المرونة :
26	9- طرق تنمية الصفات البدنية :
26	9-1- طريقة التدريب المستمر :
26	9-2- طريقة التدريب الفتري :
27	9-3- طريقة التدريب التكراري :
27	9-4- طريقة التدريب المتغير :
27	9-5- طريقة التدريب المحطات :
28	9-6- طريقة التدريب الدائري :
28	9-7- طريقة STRETCHING :
29	خلاصة :

الفصل الثاني : الأداء الرياضي للاعب كرة القدم

31	تمهيد :
32	I. الأداء الرياضي :
32	1- مفهوم الأداء :

- 2- أنواع الأداء: 33
- 2-1 أداء بمواجهة: 33
- 3- العوامل المساهمة في الأداء: 34
- 4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي: 37
- 5- سلوك الأداء الرياضي: 38
- 6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة: 38
- 7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة: 39
- 8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة: 39
- 9- تطوير أهداف التحدي: 40
- 10- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه: 40
- II. لاعب كرة القدم: 41
- 1- المبادئ الأساسية لكرة القدم: 41
- 2- صفات لاعب كرة القدم: 42
- 3- متطلبات لاعب كرة القدم: 46

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

- تمهيد: 55
- 1- الدراسة الاستطلاعية: 56
- 2- المنهج المتبع: 56
- 3- المجتمع وعينة البحث: 57
- 5- مجالات البحث: 58
- 6- متغيرات البحث: 58
- 7- أدوات البحث: 59
- الأسس العلمية للأداة المستخدمة: 59

60	8- الأساليب الإحصائية :
61	خلاصة:
55	الفصل الرابع: عرض و تحليل نتائج البحث.....
63	I. عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين :
63	1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:
72	2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :
81	II. عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين :
81	1- عرض و تحليل نتائج المحور الأول:
89	2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني:
63	الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث.....
96	1- مناقشة نتائج في ضوء الفرضيات :
98	الخلاصة العامة :
100	اقتراحات:
.....	الملاحق.....

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
63	جدول رقم (01): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	1
64	جدول رقم (02): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.	2
65	الجدول رقم (03): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	3
66	الجدول رقم (04): يوضح تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.	4
67	الجدول رقم (05): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	5
68	الجدول رقم (06): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.	6
69	الجدول رقم (07): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة	7
70	الجدول رقم (08): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	8
71	الجدول رقم (09): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	9
72	الجدول رقم (10): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.	10
73	الجدول رقم (11): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	11
74	الجدول رقم (12): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصة التدريبية.	12
75	الجدول رقم (13): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.	13
76	الجدول رقم (14): يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	14
77	الجدول رقم (15): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.	15
78	الجدول رقم (16): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.	16
79	الجدول رقم (17): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.	17
80	الجدول رقم (18): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.	18
81	الجدول رقم (19): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	19
82	الجدول رقم (20): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	20
83	الجدول رقم (21): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.	21
84	الجدول رقم (22): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.	22
85	الجدول رقم (23): يوضح مدى وعي اللاعبين بفاعلية التحضير البدني.	23
86	الجدول رقم (24): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة	24
87	الجدول رقم (25): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.	25
88	الجدول رقم (26): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.	26

27	الجدول رقم (27): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	89
28	الجدول رقم (28): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.	90
29	الجدول رقم (29): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.	91
30	الجدول رقم (30): يوضح مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	92
31	الجدول رقم (31): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.	93
32	الجدول رقم (32): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.	94

قائمة الأشكال :

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
1	شكل رقم (01): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	63
2	شكل رقم (02): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.	64
3	شكل رقم (03): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.	65
4	شكل رقم (04): يوضح تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.	66
5	شكل رقم (05): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	67
6	شكل رقم (06): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.	68
7	شكل رقم (07): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة	69
8	شكل رقم (08): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	70
9	شكل رقم (09): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	71
10	شكل رقم (10): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.	72
11	شكل رقم (11): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	73
12	شكل رقم (12): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.	74
13	شكل رقم (13): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.	75
14	شكل رقم (14): يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.	76
15	شكل رقم (15): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.	77
16	شكل رقم (16): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.	78
17	شكل رقم (17): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.	79
18	شكل رقم (18): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.	80

81	شكل رقم (19): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	19
82	شكل رقم (20): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.	20
83	شكل رقم (21): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.	21
84	شكل رقم (22): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.	22
85	شكل رقم (23): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.	23
86	شكل رقم (24): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.	24
87	شكل رقم (25): يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به.	25
88	شكل رقم (26): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.	26
89	شكل رقم (27): يوضح الاهتمام الذي يولييه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.	27
90	شكل رقم (28): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.	28
91	شكل رقم (29): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.	29
92	شكل رقم (30): يوضح مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	30
93	شكل رقم (31): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.	31
94	شكل رقم (32): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.	32

مقدمة:

مما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها و الإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً ، إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص و إطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة . من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك . هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطوراً وجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الإعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه .

وعليه فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل التام من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة".

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة ومايبدله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات ،ارتأينا دراسة أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، وعليه فقد قسمنا دراستنا هذه الى ثلاث

مقدمة

جوانب : الجانب الاول وتناول الإطار العام للدراسة تناولنا فيه طرح إشكالية البحث وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما

يخص الجانب التمهيدي . ،أما الجانب النظري فتناول فصلين :

الفصل الاول : التحضير البدني

الفصل الثاني : الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم

وأخيرا الجانب التطبيقي ، وقد قسمناه الى ثلاث فصول حيث تناولنا في الفصل الثالث الاطار المنهجي للبحث ، أما الفصل الرابع فجاء فيه عرض وتحليل نتائج البحث ، والفصل الخامس تناولنا فيه مناقشة و تفسير نتائج البحث لنعرج الى الخلاصة العامة للدراسة .

الجانب التمهيدي: الإطار

العام للبحث

1- إشكالية البحث:

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

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية " (محمد حسن علاوي 1994م ، ص 51)

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم (Jobbes B-Leveque Paris ,1987 ,P134.135)²

وهذه الاختبارات تعرف بما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة).

ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل انه إذا كان للتحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين في تحقيق النتائج الجيدة، فهل : هل للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية :

- 1- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية ؟
- 2- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لتحضير الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة:

للتحضير البدني أهمية على أداء لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

- 1- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- 2- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم.

3-أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- التعرف على أهمية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم .
- التعرف على دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- التعرف على أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و المهارة للاعبين كرة القدم.

4-أهمية البحث :

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
- ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ما تملكه من طاقات هامة (الرابطه الجهوية لكرة القدم-باتة-)

فكان سبب إختيارنا للموضوع راجع إلى أسباب ذاتية وأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الايجابي والدور الفعال على أداء الفريق .
والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الايجابية للفريق .

5- مفاهيم و مصطلحات البحث :

5-1.كرة القدم :

اصطلاحا: هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوما . (Règle de Jeu , 1985 ,P5)
اجرائيا: هي رياضة تجمع فريقين لكل فريق 11 لاعب داخل الميدان تخضع الى قوانين خاصة بها ، يديرها 4حكام (حكم رئيسي و ثلاث حكام مساعدين)

5-2.التحضير البدني:

اصطلاحا : يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة (أمر الله البساطي، 1998، ص 21)
اجرائيا : هو جزء لا يتجزء من التدريب الرياضي ، يساهم في تنمية و تطوير الصفات البدنية وينقسم الى تحضير بدني عام و تحضير بدني خاص .

5-3الأداء الرياضي :

اصطلاحا: يعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه:"إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا".(نزار مجيد الطالب 1983.ص214) وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
 - الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.
- اجرائيا : إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة

4-5. المنافسة:

اصطلاحا: وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس والضغط الذي يصاحب المنافسة (محمد حسن علاوي 1987، ص30)

اجرائيا: إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ، وتعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي.

6-الدراسات السابقة والمشاهدة :

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

6-1.الدراسات المشاهدة:

ومن بين الدراسات المشاهدة نجد مذكرة بعنوان: ((فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير)) .
وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسيمي فريدة ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة .

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية :

- الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدرّبين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية :

أن المدرّبين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي ، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الإيجابية خلال المنافسة .

وأیضا مذكرة أخرى بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15)) .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية .

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

2-6. الدراسات السابقة :

*الدراسة الأولى : بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما

استخدم الباحث الإستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدرسين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني

تمهيد :

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

1 - لمحة عن التحضير البدني:

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

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

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

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

2- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (Taelman(R)-Simon(J):"1991,P53)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم

والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها (مفتي إبراهيم 1978 م ، ص 340)

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

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

3- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً 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 والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (حسن السيد أبو عبده ، 2001م، ص 35)

4- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان 1994 ، ص 367). وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها الإرادية (حنفي محمود مختار 1980 م ، ص 45) وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .

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

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (حارس هيوز 1990م ، ص23).

5- أنواع التحضير البدني :

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

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية

لدى اللاعبين (Batna ,P19 , Bellik Abde Najem)

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (ثامر محسن، سامي الصفار ،1988م، ص54).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

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

5-1- مرحلة الإعداد العام :

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

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة (مفتي إبراهيم 1978 م ، ص38)

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه إسماعيل وآخرون 1989م ، ص27).

5-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي

وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس (طه إسماعيل وآخرون 1989م ، ص29).

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (مفتي إبراهيم 1978 م ، ص47)

5-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

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

- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري (مفتي إبراهيم حماد 2001م ، ص145)

5-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
(مفتي إبراهيم. 1978ص40)

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

5-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية (مفتي إبراهيم. 1978 ، ص41)

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، (طه إسماعيل وآخرون 1989م ، ص35).

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد (علي فهمي بيك. 2001.ص200).

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام. (طه إسماعيل وآخرون 1989م ، ص50).

6- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببدل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

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

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين (محمد رفعت 1998م ، ص59).

7- التحضير النفسي والنظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط .

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات الشخصية للرياضي التي تشترط للإتقان الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب (محمد حسن العلاوي

1985م ، ص26).

8- الصفات البدنية :

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

1984م ، ص35).

8-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، (حنفي محمد مختار 1988م ن ص63،62) حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون" Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبراء " بافيك وكوزليك " J.Kozlik.FR.Poufk

من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (Taelman (R) , 1990 , P25)

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" . (ريسان مجيد خريبط 1989م ، ص186).

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي. (طه إسماعيل وآخرون 1989م ، ص98).

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

8-2- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب ، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (بطرس رزق الله، 1984م ، ص516)

8-2-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

8-2-1-1- التحمل العام :

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

8-2-1-2- التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب (P26 Taelman)

من الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة

8-2-2- أهمية التحمل :

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

8-3- القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " (مفتي إبراهيم حماد ، ص 167)

8-3-1- أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي محمد مختار ، ص61،).

8-3-2- أهمية القوة :

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

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

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

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (مفتي إبراهيم حماد ، ص167)

4-8- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن" (علي فهمي بيك ، ص90)

1-4-8- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (كورت ماينل ، 1987م ، ص152)

- سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير(احمد أسحن ، 1996م ، ص47).

- سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (بوداود عبد اليمين 1996م، ص13).

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

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

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

8-4-2- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات

8-5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي 1983، ص 57) وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

8-5-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

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

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (حنفي محمد مختار ، ص 67).

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

الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص

8-5-2- أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (حنفي محمد مختار ، ص 68).

8-6- المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم. (طه إسماعيل وآخرون ص 159). ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (Dekkar Nour Edine et Aut ,1990,P13)

8-6-1- أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الإيجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات .

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

8-6-2- أهمية المرونة :

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

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا (Tupin Bernard Paris ,1990,P57)

9- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

9-1- طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا(Weineck Jurgain " , OPCIT,P97)

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

9-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا (حنفي محمد مختار ، ص223)

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

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

9-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (Dornhorff Martinhabil OPCIT , P74) وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية مهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

9-4- طريقة التدريب المتغير :

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ص 167)

9-5- طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي محمد مختار ، ص223)

9-6- طريقة التدريب الدائري :

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

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة (حنفي محمد مختار ، ص230)

9-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارين بسيطة ولا تحتاج إلى

أدوات (Tupin Bernard P58, OPCIT)

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

خلاصة :

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

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

الفصل الثاني :

الأداء الرياضي للاعب كرة

القدم

تمهيد :

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

I. الأداء الرياضي :

1- مفهوم الأداء :

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

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

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

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" " 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية....واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة"

ويعرف عصام عبد الخالق(1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا(عصام عبد الخالق :1992،ص168).

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات(محمد نصرا لدين رضوان 1992،ص 168)

2- أنواع الأداء:

تتمثل أنواع الأداء في: (محمد نصرا لدين رضوان 1992، ص 170)

2-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

2-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2-3- أداء في محطات:

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

2-4- أداء في مجموعات:

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

2-5- 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 التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

- انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

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

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعددا للرجل في الاندفاع للأمام.

2-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية (قاسم حسن حسي .ص 61)

3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي: (محمد حسن

علاوي 1987، ص41)

3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، الترحلق على الجليد والجمباز.

3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ... (محمد حسن علاوي 1987، ص42)

3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

4-3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة..... الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

4-3-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

4-3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

(محمد حسن علاوي 1987، ص44)

3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

1. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

2. مرحلة الممارسة الفعلية.

4- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود). (بطرس رزق الله 1984م ص 154)

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء

مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ . الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب . القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج . إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. (بطرس رزق الله 1984م ص 157)

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وهيئته ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج

6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عمل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده

، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين. (بطرس رزق الله 1984م ص 161)

8- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة

ضربة الجزاء.

- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول ، النتائج السابقة تحليلها
مثلا).

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل :المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق .

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي
لأفعال الزملاء أو المنافسين.

9- تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ

10- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال : (بطرس رزق الله 1984م ص 154)

10-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

10-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

10-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج (أسامة كامل راتب ص 203)

II. لاعب كرة القدم :

1- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع أسلوب السليم في طرق التدريب.

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف من لاعب كرة السلة، وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً مناسباً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق التدريب للاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي: (حسن عبد الجواد 1977، ص 25)

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

2- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع متطلبات للاعبين كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملاً خططياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. (موفق مجيد المولى 1999، ص 09)

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن تحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى 1999، ص 10)

1-2 الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام (محمد رفعت 1999, ص 99).

2-2 الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطوية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطوية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي:

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

إن الأساس في الإنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (موفق مجيد المولى , ص 62)

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

2-3 الصفات النفسية:

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

2-3-1 التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ويرى البعض أن مطلع التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على المثير محددة لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

2-3-2 الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة مبنية على العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش وتشتت الذهن.

2-3-3 التصور العقلي:

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

2-3-4 الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسس، ولا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة كامل راتب , 2000, ص 117).

2-3-5 الاسترخاء:

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

2-4 الصفات المورفولوجية:

2-4-1 مفهوم المورفولوجية: المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد.

إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه.

يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التفسيرية قاعدة للعلم المورفولوجيا وللمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدهنية في جسم الإنسان

2-4-2 الخصائص المورفولوجية:

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.
- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أنها توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في العظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ (محمد الحماحمي، أمين الخولي

(1990، ص 137).

2-4-3 أهمية الخصائص المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس.

ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم ولفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة (محمد حازم محمد أبو يوسف 2005, ص 25)

3- متطلبات لاعب كرة القدم:

3-1 الجانب البدني:

3-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ماتحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حاليا من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

3-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص (أمر الله أحمد البساطي، 1990، ص 70).

أ- الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،... الخ.

ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات ((أمر الله أحمد ألبساطي، 1990، ص 73)).

2-3 الجانب المهاري:

1-2-3 مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد 2002, ص 13)

"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة". (حسن سيد أبو عبده 2002، ص 27).

3-2-2 مفهوم الإعداد المهاري:

" يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات". (محمد كشك، أمر الله ألبساطي 2000, ص123).

"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات". (حسن سيد أبو عبده ص27).

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية (عادل عبد البصير علي 1999, ص245).

3-2-3 مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

أ- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الاداءات المهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

ب- تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ماسبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

ج- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائما وأبدا أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشاهدة لما يحدث في المباريات (محمد كشك، أمر الله البساطي ، ص164، 165)

3-2-4 أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم (حسن سيد أبو عبده ، ص27).

3-2-5 مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ونوجزها فيما يلي:

أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها.
- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة.
- استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها.

ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.

تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.

تحتل عملية الإصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الضر وف المتعددة والمتنوعة (عادل عبد البصير عيص 248، 251)

3-2-6 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأنثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية وتقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمنا للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟
 - ما حجم تمارين التي يجب إعطائها للاعبين؟
 - ماهي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟
 - كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنوية بين اللاعبين؟
- وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين.

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقاً من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقاً لنظم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن (9 - 10) سنوات لأن هذه المرحلة السنوية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية (محمد كشك، أمر الله البساطي ، ص 210)

3-2-7 الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:

- مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص - كتم - استلام) الزحلقة الجانبية - أو بالمواجهة - رمية التماس - تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

- مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب (محمد كشك، أمر الله البساطي ، ص 213)

الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين ، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية،التقنية،والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة ،سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت للاعبين كرة القدم "أكابر"من ثلاث فرق من الرابطة الجهوية باتنة .

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

ووقع اختيارنا على أفرقة من الرابطة الجهوية لباتنة (أكابر) :

- فريق اتحاد الدوسن US Doucen
- فريق اتحاد طولقة U S Tolga
- فريق مولودية بريكة MB Barika
- وهذا راجع إلى تعاون رؤساء الفرق وقربها من محل الإقامة .

2- المنهج المتبع:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقا من موضوع البحث، فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة (بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع). (حسين عبد الحميد رشوان 2003، ص 66)

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص (دلالتها والوصول إلى النتائج". (بشير صالح الرشدي 2000 م، ص 59)

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في (تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة) (محمد علي محمد 1986، ص 181)

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

3- المجتمع وعينة البحث:

3-1. مجتمع البحث :

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترفيه في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

ومن الناحية الإحصائية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس- فرق- تلاميذ- كتب -سكان- أو أية وحدات أخرى). (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات 1995 ص56)

وفي بحثنا هذا تمثل مجتمع البحث في جميع النوادي الناشطة بالرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة

3-2. عينة البحث:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

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

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا (الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.) (رجاء وحيد دويدريبيدون تاريخ، ص 305)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الرابطة الجهوية باتنة وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة متساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 30 لاعبا لكرة القدم موزعين على:

- مدرب و 10 لاعبين من فريق اتحاد الدوسن US Doucen

- مدرب و 10 لاعبين من فريق اتحاد طولقة U S Tolga

- مدرب و 10 لاعبين من فريق مولودية بركة MB Barika

5- مجالات البحث:

5-1. المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

- الملعب البلدي الدوسن.
- الملعب البلدي 1 نوفمبر طولقة .
- ملعب الاخوة دريس بركة.

5-2. المجال الزمني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (بداية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2019)

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 7 أفريل 2019 وتم استرجاعها بتاريخ 15 أفريل 2019)

6- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل، والثاني تابع.

-المتغير المستقل: يظهر المتغير المستقل في البحث في أهمية التحضير البدني .

- المتغير التابع: يظهر المتغير التابع في البحث في الأداء الرياضي للاعب كرة اقدم.

7- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتمدنا على الأدوات التالية:

ا-المقابلة: تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الإستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعا وفاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث. (محمد شفيق، 1985.ص106)

ب-لاستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية, وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات, يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة في الحصول على المعلومات من المصدر يتم وضع أسئلة في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على أجوبة

• الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

7-1-الصدق : تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات و هو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار.

كما يشير " تابلر" : أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار .

يحدد " كيوترن " الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما . (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1999.ص13)

و للتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة بسكرة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان و مدى كفايتها و مناسبتها للمحورين المقترحين .

و الاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها ، و كذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية و إضافة خصائص أخرى و تعديلها .
و بالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبدتها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات و تغيير صياغة الآخر و كذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكمين .

7-2- الثبات :

و هو أن يعطي الاستبيان نفس النتائج ، إذا ما استخدم أكثر من مرة على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف ، و لقد قمنا بتوزيع الاستمارة بعد تعديلها على العينة محل البحث ، و بعد أسبوع أعدنا توزيعها على نفس العينة للتأكد من صحة المعلومات و بالفعل كانت النتائج متشابهة تماما مما يدل على الثبات و الصدق في الإجابة على الأسئلة .

8- الأساليب الإحصائية :

كيفية تفرغ الاستبيان : بعد جمع الاستمارات الموزعة على عينة البحث تحصلنا على (30) استمارة للاعبين قابلة للتحليل و بعدها قمنا بحساب التكرارات للأجوبة لكل سؤال و بعدها يتم حساب النسبة المئوية بالاعتماد على القاعدة الثلاثية الآتية:

عدد أفراد العينة 100% .

عدد الإجابات المتكررة النسبة المئوية (س).

و منه $S = \frac{\text{عدد التكرارات المتكررة}}{\text{عدد أفراد العينة}}$

عدد أفراد العينة

خلاصة:

إن نجاح أي بحث منها بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ، و نظرا لطبيعة مشكلة بحث هذا تطلب من التعريف بالبحث و منهجية المتبع و المناسب الإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث التي إختارناها و تمثل مجتمع البحث الأصلي ، كما إختارنا الأدوات اللازمة لذلك و في عملية عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على اللاعبين.

الفصل الرابع :

عرض و تحليل نتائج البحث

I. عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين :

1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

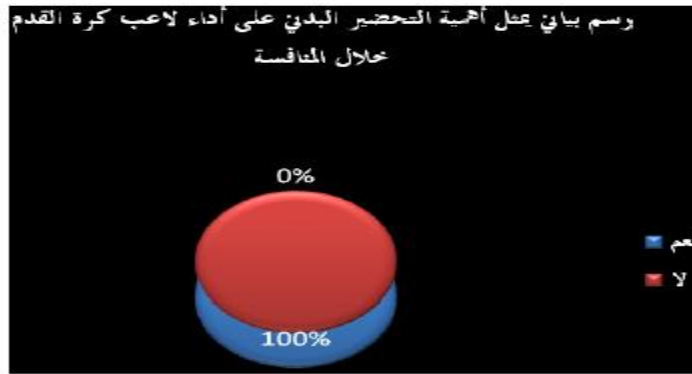
السؤال الأول: هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

جدول رقم (01): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة

النسبة المتوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (10): يمثل أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (01) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات وأفضل المراتب، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب (مفتي

إبراهيم، ص 48)

السؤال الثاني:

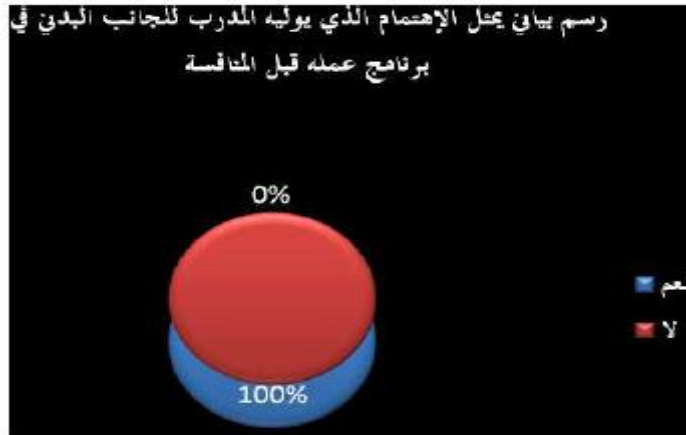
هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

جدول رقم (02): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (11): يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال ملاحظة نتائج الجدول 02 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالجانب البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.

السؤال الثالث:

ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم (03): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
00%	00	تنمية الصفات مهارية
00%	00	تحسين مستوى أداء اللاعبين
100%	03	المجموع



الشكل رقم (03): يمثل الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (03) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 03 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الرابع:

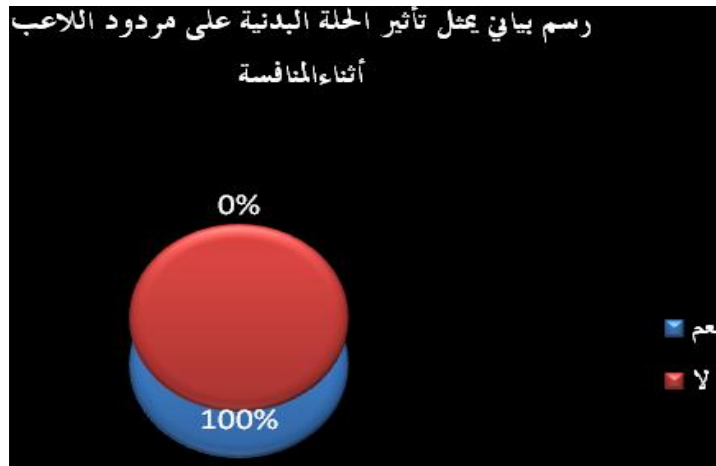
هل للحالة البدنية تأثير على مردود اللاعب أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

الجدول رقم (04): يوضح تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (13): يمثل تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (04) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المديرين يعتبرون ويؤكدون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة .

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المديرين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيراً إيجابياً وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة. (حسن السيد أبو عيده ص 49)

السؤال الخامس:

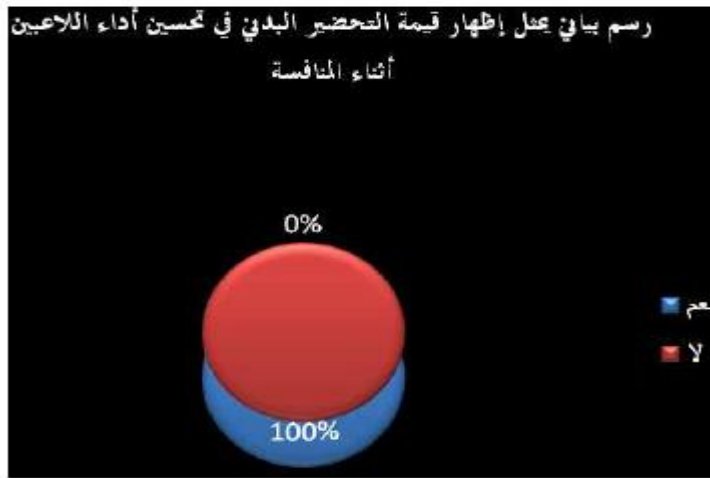
هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

الجدول رقم (05): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (05): يمثل إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (05) أن أغلب المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين يعكس الصورة الحقيقية للتحضير البدني أثناء المنافسة.

السؤال السادس:

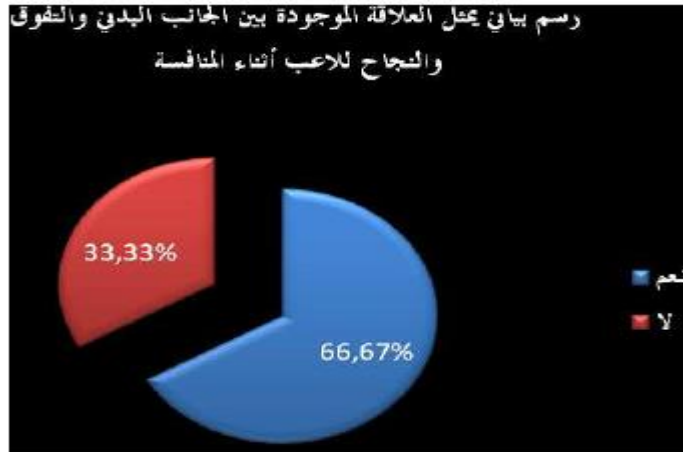
هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.

الجدول رقم (06): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	%100
لا	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم (06): يمثل العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون أن النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين. بينما يوجد تكرار 01 وهو مايمثل نسبة 33.33 % من المدربين يعتبرون أن النجاح والتفوق غير مرتبط بالجانب البدني للاعبين.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني اثر إيجابي في تحديد عوامل التفوق والنجاح.

السؤال السابع :

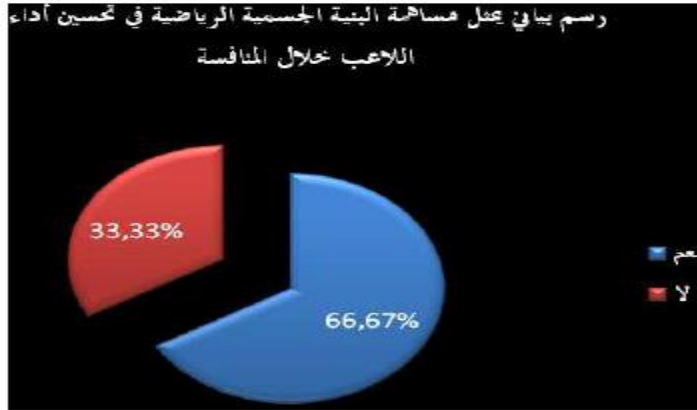
هل تساهم البنية المرفولوجية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

الجدول رقم (07): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (07): يمثل مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي

بنسبة %66.66 من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء

اللاعب خلال المنافسة بينما ينفي 01 تكرار أي نسبة % 33.33 مساهمة البنية الجسمية الرياضية في

تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون البنية الجسمية الرياضية

تساهم بنسبة كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة بينما البعض الآخر عكس ذلك.

السؤال الثامن:

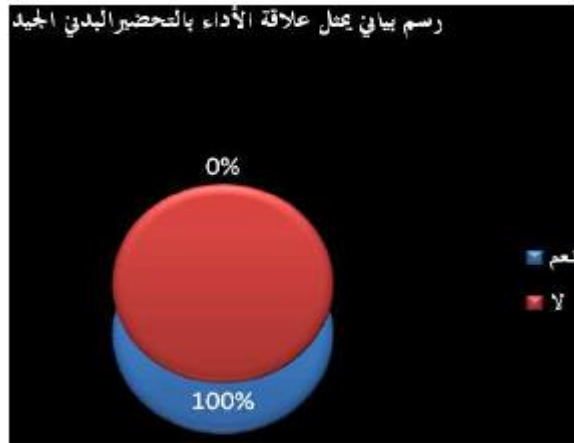
هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

الجدول رقم (08): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (08): يمثل علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أعن هناك علاقة تأثير إيجابي . (بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق. وهذا حسب (أبو العلاء عبد الفتاح و

إبراهيم شعلان ص 34)

السؤال التاسع:

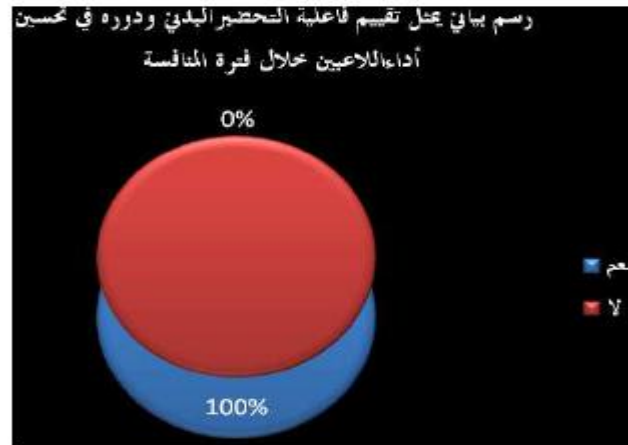
هل لفاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الجدول رقم (09): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (09): يمثل تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني . حسب (مفتي إبراهيم، ص 48)

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

السؤال العاشر:

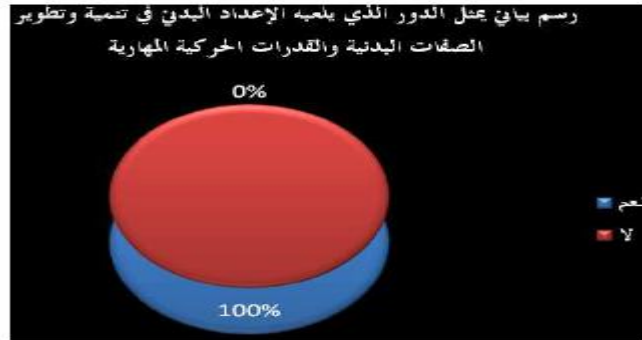
هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الجدول رقم (10): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (10): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية الصفات البدنية الحركية والمهارية للاعبين.

تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (10) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 100 % من المدربين يرون ويعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

(حارس هيوز، ص 49)

السؤال الحادي عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (11): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%



الشكل رقم (11): يمثل أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل ونتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية هذه الصفات

البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الثاني عشر:

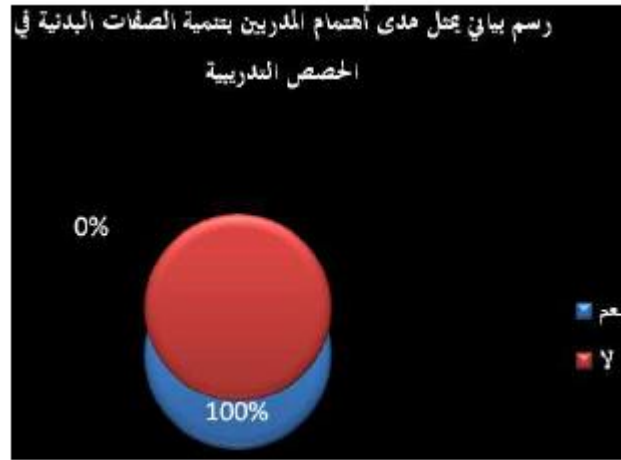
هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (12): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (12): يمثل مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (12) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال الثالث عشر:

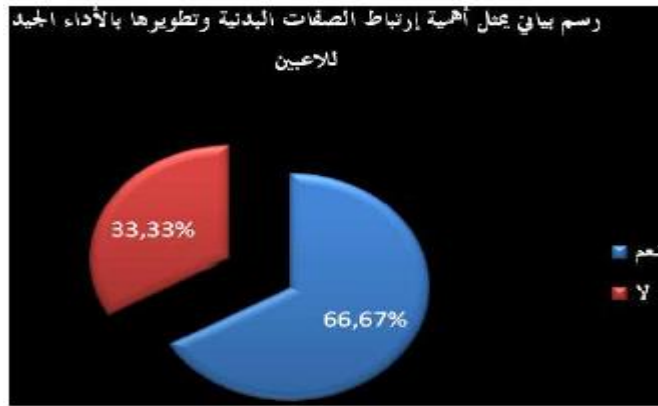
هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الجدول رقم (13): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (13): يمثل أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتطوير الصفات البدنية للاعبين. بينما يوجد 01 تكرار وهو ما يمثل نسبة 33.33% من المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين غير مرتبط بتطوير الصفات البدنية للاعبين.

الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين (مفتي إبراهيم، ص 48)

السؤال الرابع عشر:

في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الجدول رقم (14): يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	السرعة
00%	00	القوة
66.66%	02	التحمل
00%	00	المرونة
00%	00	الرشاقة
100%	03	المجموع



الشكل رقم (14): يمثل الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (14) أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 01 تكرار أي نسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم.

الإستنتاج: من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل.

السؤال الخامس عشر:

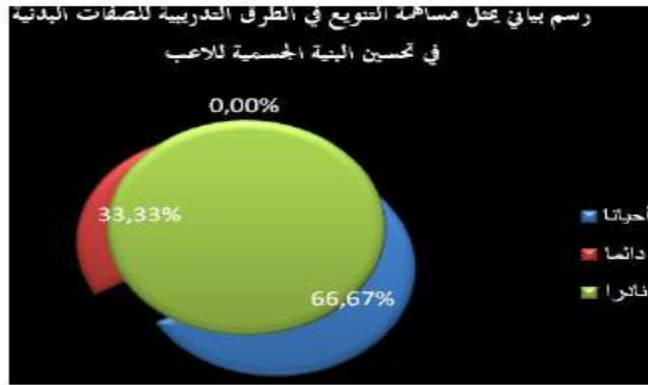
هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

الجدول رقم (15): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	أحيانا
33.33%	01	دائما
00%	00	نادرا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (15): يمثل مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (15) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية للاعب فينا أشار 01 تكرار بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسن البنية الجسمية للاعب.

الإستنتاج: من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسن البنية الجسمية للاعب وذلك حسب نوعية طريقة التدريب.

السؤال السادس عشر:

هل للصفات البدنية دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

الجدول رقم (16): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



تحليل النتائج: من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية بينما يرى 01 تكرار بنسبة 33.33% أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ماتتطلبه كرة القدم الحديثة من إعداد لكل النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية.

السؤال السابع عشر:

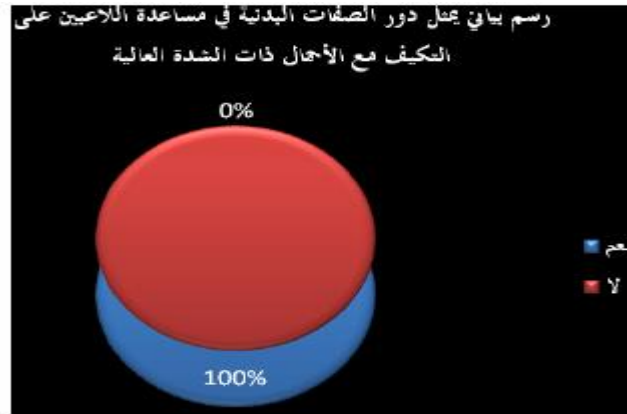
هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

الغرض من السؤال:

دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الجدول رقم (17): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (17): يمثل دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات البدنية إعدادا جيدا.

السؤال الثامن عشر:

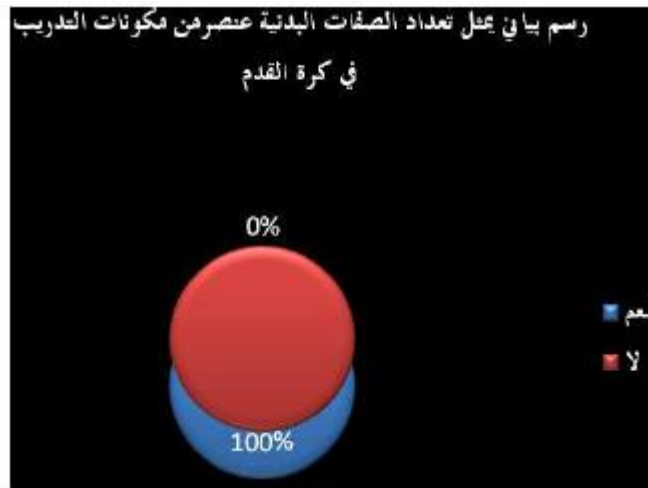
هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

الجدول رقم (18): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (18): يمثل تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

تحليل النتائج: من خلال تحليل نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهم يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم، (حسن السيد أبو عبده. ص 49)

II. عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين :

1- عرض و تحليل نتائج المحور الأول:

السؤال الأول:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (19): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (19): يمثل أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (19) يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل

نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج: نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني

الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة.

السؤال الثاني:

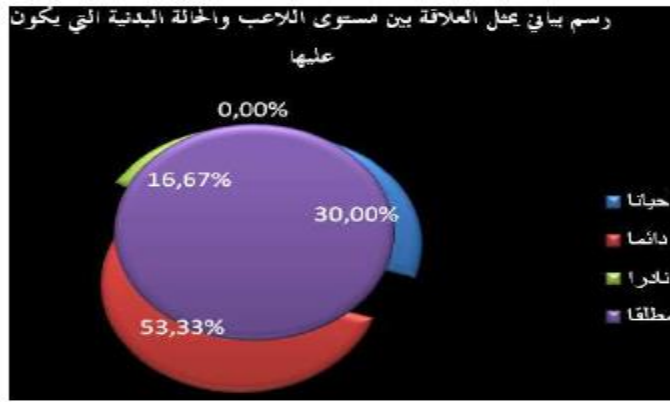
هل لحالتك البدنية تأثير على أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة بين تأثير مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الجدول رقم (20): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	09	أحيانا
53.33%	16	دائما
16.66%	05	نادرا
00%	00	مطلقا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (20): يمثل العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

تحليل النتائج: إن نتائج التحليل تبين أن هناك 53.33% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 16.66% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها. ويرى 30% أحيانا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات

السؤال الثالث:

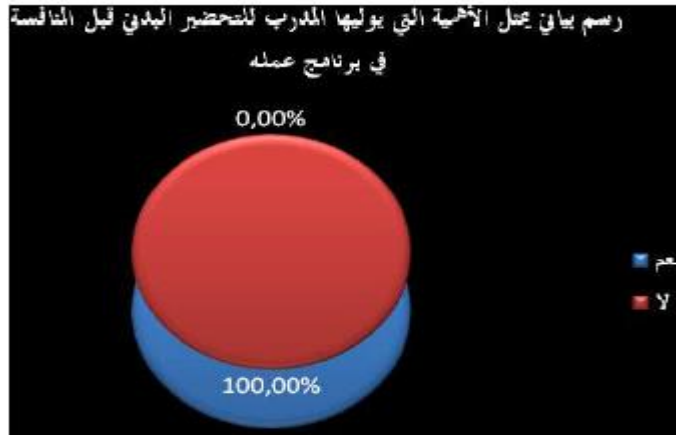
هل يهتم مدربيكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الجدول رقم (21): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (21): يمثل الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال نتائج الجدول (21) أن أغلب اللاعبين 30 تكرر من مجموع التكرارات 100% من اللاعبين يرون أن مدربيهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة .

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد في كرة القدم الحديثة، وهذا ما يؤكد (علي فهمي بيك، ص 52)

السؤال الرابع :

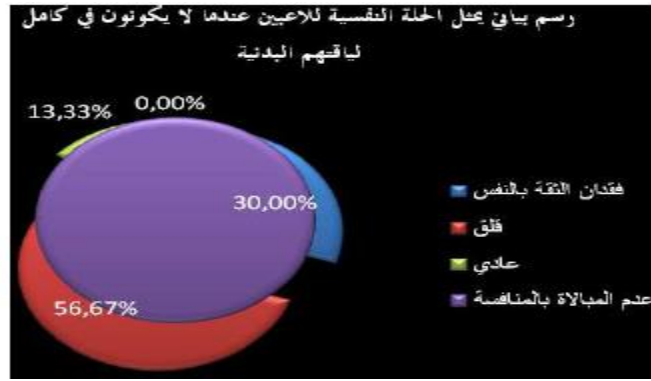
كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثر اللاعبين نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

الجدول رقم (22): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	09	فقدان الثقة بالنفس
56.66%	17	قلق
13.33%	04	عادي
00%	00	عدم المبالاة بالمنافسة
100%	30	المجموع



الشكل رقم (22): يمثل الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

تحليل النتائج: من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 17 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 56.67% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 09 تكرارات أي بنسبة 30% يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين أشار 04 تكرارات أي بنسبة 13.33% إلى أنهم يكونون في حالة عادية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الإنفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق كل.

السؤال الخامس:

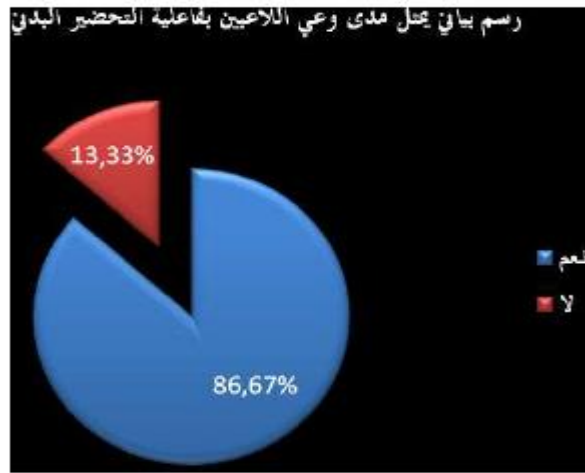
هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (23): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%86.66	26	نعم
%13.33	04	لا
%100	30	المجموع



الشكل رقم (23): يمثل مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (23) يتضح لنا جليا أن 26 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة %86.66 من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 04 تكرارات ما يمثل نسبة 13.33 % بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال السادس:

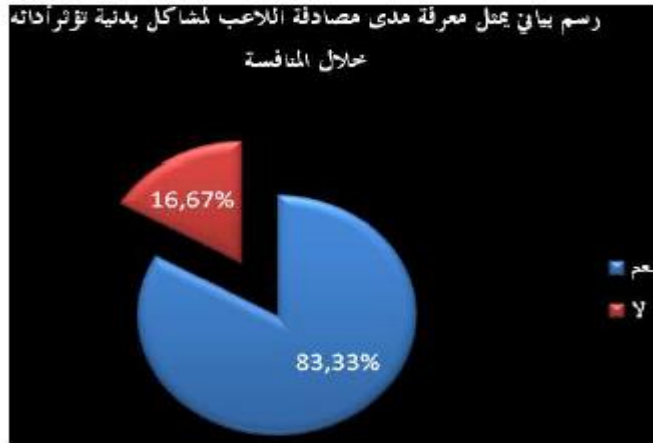
هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

الجدول رقم (24): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%83.33	25	نعم
%16.66	05	لا
%100	30	المجموع



الشكل رقم (24): يمثل معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

تحليل النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.33% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 16.66% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج: نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 38 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

السؤال السابع:

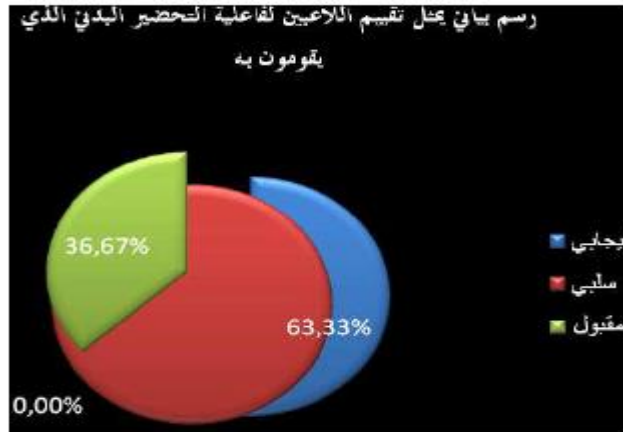
بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به ؟

الغرض من السؤال:

تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.

الجدول رقم (25): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
63.33%	19	إيجابي
00%	00	سلي
36.66%	11	مقبول
100%	30	المجموع



الشكل رقم (25): يمثل تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (25) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف إلى حد كبير حيث يرى 19 تكرر من مجموع التكرارات بنسبة 66.33 % من اللاعبين بإيجابية التحضير البدني في حين أشار 11 تكرر مايمثل نسبة 36.66 % من اللاعبين بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول.

الإستنتاج: نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (25) مدى فاعلية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

السؤال الثامن:

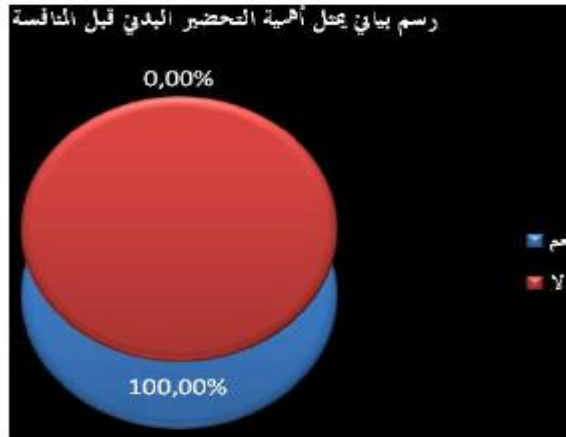
هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الجدول رقم (26): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100	30	المجموع



الشكل رقم (26): يمثل أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج: من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (26) نستنتج مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لماله من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة.

2- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني:

السؤال التاسع:

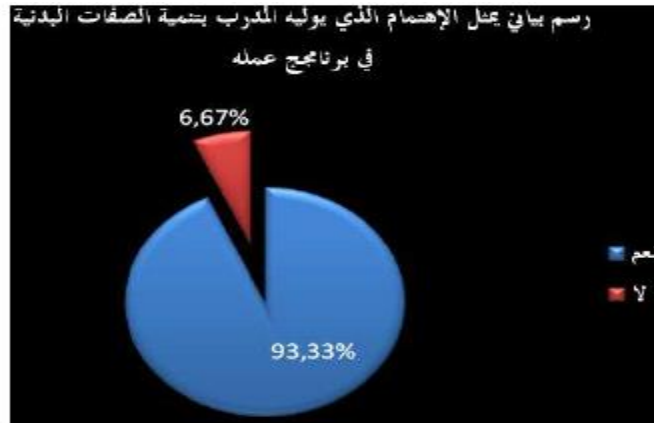
هل يهتم مدربيكم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

الجدول رقم (27): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
93.33%	28	نعم
6.66%	02	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (27): يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

تحليل النتائج: يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (27) تبين لنا أن 28 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 93.33% من اللاعبين يقرون على الاهتمام الكبير الذي يبديه مدربيهم بتنمية الصفات البدنية بينما ينفي 02 تكرارات أي بنسبة 6.66% إهتمام مدربيهم بتنمية الصفات البدنية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون إهتماما كبيرا لتنمية الصفات البدنية في حين بعض المدربين لا يعيرون إهتماما لتنمية الصفات البدنية.

السؤال العاشر:

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الجدول رقم (28): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
26.66%	08	السرعة
00%	00	المداومة
50%	15	التحمل
00%	00	الرشاقة
23.33%	07	القوة
100	30	المجموع



الشكل رقم (28): يمثل معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

تحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول (28) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 15 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 50 % بينما أشار 08 تكرارات أي بنسبة 26.66 % أن السرعة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار 07 تكرارات بنسبة 23.33 % يعتبرون القوة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإستنتاج: نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (28) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث إعداد الرياضي بدنيا، كما يعمل أيضا على تنمية الجانب النفسي للرياضي

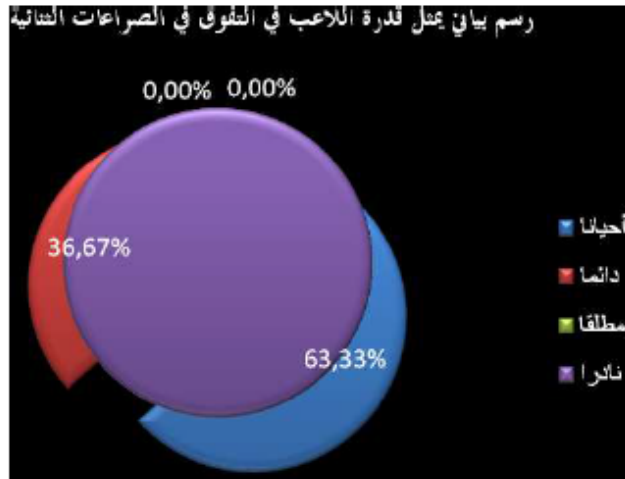
السؤال الحادي عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

الجدول رقم (29): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
64.33%	19	أحيانا
36.66%	11	دائما
00%	00	مطلقا
00%	00	نادرا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (29): يمثل قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (29) يتبين لنا أن 19 تكرار من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 64.33% متفوقون في الصراعات الثنائية أحيانا بينما يرى نسبة 36.66% أنهم متفوقون دوما في الصراعات الثنائية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة الجدول أن النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الثنائية أحيانا كثيرة وهذا مايدل على أهمية عامل القوة في لعبة كرة القدم والتي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة.

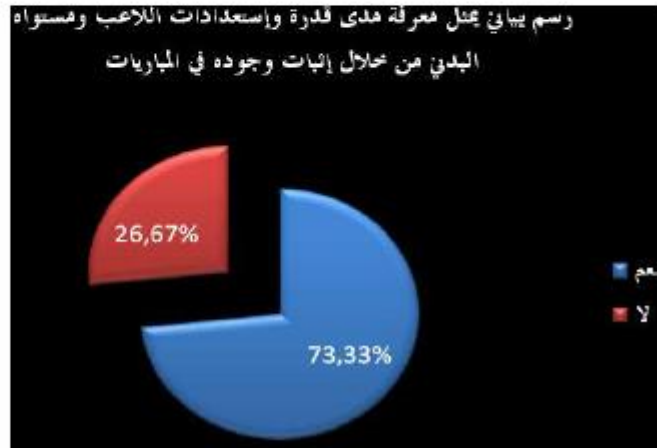
السؤال الثاني عشر:

هل أنت قادر على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (30): يوضح مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	73.33%
لا	08	26.66%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (30): يمثل مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات

تحليل النتائج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (30) يتبين لنا أن 22 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 08 تكرارات أي بنسبة 26.66 % أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 30 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة .

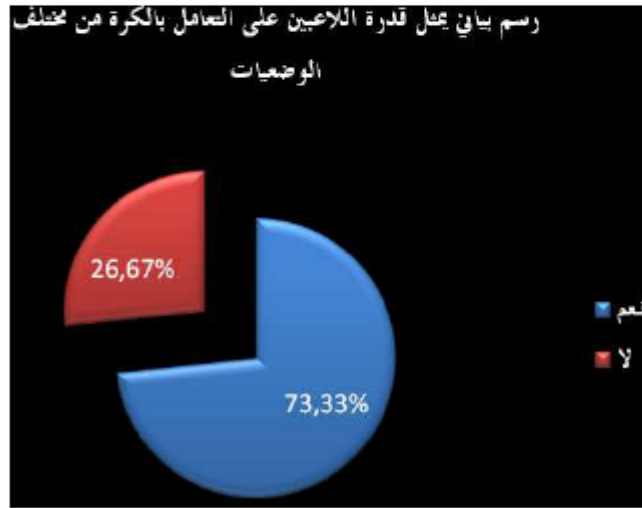
السؤال الثالث عشر:

هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.

الجدول رقم (31): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
73.33%	22	نعم
26.66%	08	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (31): يمثل قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

تحليل النتائج: من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (31) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 22 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 73.33 % من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 08 تكرارات أي بنسبة 26.66 % قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات .

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 31 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

السؤال الرابع عشر:

هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الجدول رقم (32): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
76.66%	23	نعم
23.33%	07	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (32): يمثل مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

تحليل النتائج: من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (32) يتبين لنا أن 23 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 76.66% من اللاعبين قادرون على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وهذا ما يدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة وتحمل) بينما ينفي 07 تكرارات بنسبة 23.33% قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة صفة السرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة .

الفصل الخامس : مناقشة و تفسير نتائج البحث

1- مناقشة نتائج في ضوء الفرضيات :

1-1. مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

1-1-1. نتائج الخاصة بالمدرين :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن " للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية " وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال الثامن ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- وعي المدرين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- إدراك المدرين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.

- الاهتمام الكبير الذي يوليه المدرين للجانب البدني في برنامج العمل.

- إعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.

- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

من خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: " للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية "

1-1-2. النتائج الخاصة باللاعبين:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن " للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى اخر سؤال من محور الأول.

و جاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال التاسع ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء

اللاعبين أثناء المباريات إلى اخر سؤال من محور الأول.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما ينعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:

" للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية "

2-1. مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

1-2-1. النتائج الخاصة بالمدرسين :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: "يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم "

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- المدرسين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.

- تأكيد المدرسين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- وعي المدرسين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.

- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثانية التي تقول:

"يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم "

2-2-1. النتائج الخاصة باللاعبين :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي "يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم"

وجاءت أسئلته من السؤال التاسع إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
 - إدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
 - حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عالي.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

"يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم"

الخلاصة العامة :

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي .

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بتحديد حدود البحث وتعريف المصطلحات كما تطرقنا إلى أهمية ، أهداف وأسباب إختيار الموضوع وفي الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا.

وفي الجانب النظري تناولنا فصلين تمثلا في متغيرات بحثنا (التحضير البدني و الأداء الرياضي للاعب كرة القدم) وهي موضوع دراستنا.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الذي قمنا بصياغة فرضياته إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في " للتحضير البدني أهمية على أداء لاعبي كرة القدم "، قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإنجاز أسئلة الإستبيان للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل .

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بدور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية حيث قمنا بتوزيع إستبيان للاعبين وآخر للمدربين لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن : "يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم فترة المنافسة " و تم توزيع استبيان و جمع نتائجه. لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن للتحضير البدني أهمية على أداء لاعبي كرة القدم .

اقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد الطرق التدريبية العلمية.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لملاله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994
- 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في مجال الرياضي)، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000
- 3- أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعاري، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990
- 4- احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م
- 5- أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته " ، دار الفكر ، مصر ، 1998
- 6- بشير صالح الرشدي : " مناهج البحث التربوي " ؛ ط 1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000
- 7- بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م
- 8- بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م
- 9- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر ، بغداد ، العراق، 1988م
- 10- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م
- 11- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م
- 12- حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم" ، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1 ، الإسكندرية، 2002
- 13- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العلم للملايين، ط4، بيروت، 1977

- 14- حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003
- 15- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م
- 16- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980
- 17- رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط 1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007
- 18- ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م
- 19- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989م
- 20- عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ب ط، القاهرة، 1999
- 21- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992
- 22- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة. 2001
- 23- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995
- 24- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م
- 25- كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م
- 26- محمد الحماحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، 1990
- 27- محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط 1، الإسكندرية، مصر، 2005
- 28- محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985م

قائمة المراجع

- 29- محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارة في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1987
- 30- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م
- 31- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987
- 32- محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م
- 33- محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية"؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985
- 34- محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986
- 35- محمد كشك، أمر الله ألبساطي: "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، ب ط، 2000
- 36- محمد نصر الدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992
- 37- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983
- 38- مفتي إبراهيم حماد: " المهارات الرياضية" , ركن الكتاب للنشر, ط1 , القاهرة, 2002
- 39- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م
- 40- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978،
- 41- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978، م ، ص340
- 42- موفق مجيد المولى: الإعداد الو ضيفي لكرة القدم, دار الفكر, ب ط, لبنان, 1999

-43 نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد،
العراق، 1983

المراجع الأجنبية :

- 44- Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna
- 45- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990
- 46- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball", Performance, ed, amphara, Paris, 1991
- 47- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT
- 48- 2Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987
- 49- Jeu (Federation Algerienne de foot ball) , Edition , 1985 ,P5. Règle de
- 50- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990,
- 51- 1- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990
- 52- 2-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT
- 53- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT
- 54- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT

الملاحق

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة الى مدربي كرة القدم (صنف الأكاير)

في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان :

نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم مألها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال اجوبتكم التي ستفضي بالمصادقية على دراستنا التي هي خطوة نحو الأمام ، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا لهذا الموضوع .

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة وتقبلوا منا سيادتكم فائق الاحترام و التقدير

ملاحظة : ضع علامة () في الخانة المناسبة حسب اجابتم المقترحة .

اشراف الأستاذ:

من اعداد الطالب:

السنة الجامعية : 2019/2018

المحور الأول : للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية

1- هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

لا نعم

2- هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

لا نعم

3- ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات مهارية تحسين مستوى أداء اللاعبين

4- هل للحالة البدنية تأثير على مردود اللاعب أثناء المنافسة؟

لا نعم

5- هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

لا نعم

6- هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة؟

لا نعم

7- هل تساهم البنية المرفولوجية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

لا نعم

8- هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

لا نعم

9- هل لفاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

لا نعم

المحور الثاني : يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم.

10- هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

نعم لا

11- بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم لا

12- هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم لا

13- هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم لا

14- في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم ؟

السرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة

15- هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

نعم لا

17- هل للصفات البدنية دور في تحقيق نتائج إيجابية ؟

نعم لا

18- هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

نعم لا

19- هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

نعم لا

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بسكرة

قسم التدريب الرياضي

استمارة موجهة الى لاعبي كرة القدم (صنف الأكاير)

في اطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي تحت عنوان :

نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم مألأها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال اجوبتكم التي ستفضي بالمصادقية على دراستنا التي هي خطوة نحو الأمام ، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا لهذا الموضوع .

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة وتقبلوا منا سيادتكم فائق الاحترام و التقدير

ملاحظة : ضع علامة () في الخانة المناسبة حسب اجابتم المقترحة .

اشراف الأستاذ:

من اعداد الطالب:

السنة الجامعية : 2019/2018

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية

1- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى ؟

نعم لا

2- هل لحالتك البدنية تأثير على أدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

3- هل يهتم مدربكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

نعم لا

4- كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية ؟

فقدان الثقة بالنفس القلق عدم المبالاة بالمنافسة

5- هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في إتمام بعض المقابلات ؟

نعم لا

6- هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

7- بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمت به؟

إيجابي سلبي مقبول

8- هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم لا

9- هل يهتم مدربكم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم لا

المحور الثاني: يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة
بكرة القدم.

10- في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

نعم لا

11- هل أنت متفوق في الصراعات الشائبة أثناء المباريات؟

أحيانا دائما مطلقا نادرا

12- هل أنت قادر على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم لا

13- هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم لا

14- هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم لا