

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة الماستر

العنوان:

التحضير البدني و دوره في الحفاظ على أداء لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لمختلف أندية ولاية بسكرة. صنف U 17

الأستاذ المشرف:

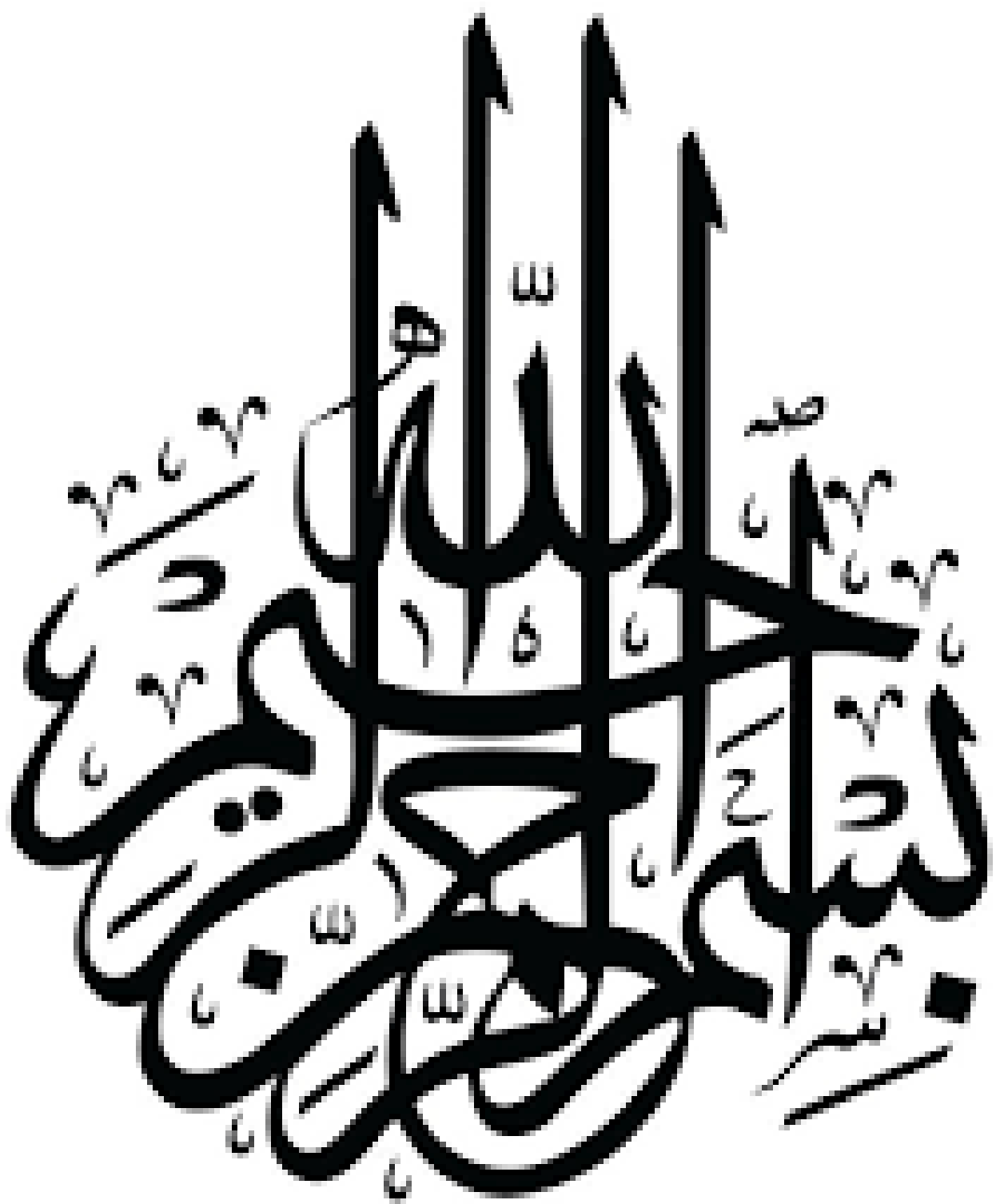
ـ قيدوام الطيب

المعاد الطلبة:

ـ مومني عماد الدين

ـ بلعورة منذر

السنة الجامعية : 2021.2022



فهرس المواضبع

الصفحة

	- شكر و تقدير.
	- الإهداء .
	- فهرس المواضبع.
	- فهرس الأشكال.
	- مقدمة.
	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.
2	1- الإشكالية.
3	2- فرضيات الدراسة
3	3- أهمية البحث.
4	4- أهداف البحث.
4	5- أسباب إختيار الموضوع.
4	6- تحديد المفاهيم الإجرائية.
5	7- الدراسات السابقة.
9	8- صعوبات البحث.
	الفصل الثاني: كرة القدم.
11	تمهيد.
12	1- تعريف كرة القدم.
12	2- نبذة تاريخية على تطور كرة القدم في العالم.
14	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم.
16	4- كرة القدم في الجزائر
17	5- المبادئ الأساسية في كرة القدم.
19	6- قوانين كرة القدم.
22	7- طرق اللعب في كرة القدم.
24	8- صفات لاعب كرة القدم.
26	9- أهداف رياضة كرة القدم.

27	10- خلاصة
	الفصل الثالث: التحضير البدني في كرة القدم.
29	تمهيد.
30	1- لمحة تاريخية عن التحضير البدني.
30	2- تعريف التحضير البدني.
31	3- التحضير البدني في كرة القدم.
31	4- أنواع التحضير البدني.
34	5- التحضير التقني و التكتيكي.
35	6- التحضير النفسي و النظري.
35	7- الصفات البدنية .
40	8- طرق تنمية الصفات البدنية.
42	9- خلاصة.
	الفصل الرابع: الأداء الرياضي في كرة القدم.
44	تمهيد.
45	1- مفهوم الأداء.
45	2- الأداء الرياضي.
46	3- أنواع الأداء.
46	4- متطلبات الأداء للاعب كرة القدم.
48	5- الأداء المهاري.
50	6- الأداء الخططي.
53	7- سلوك الأداء في كرة القدم.
53	8- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.
55	9- خلاصة.
	الفصل الخامس: الطرق المنهجية للبحث.
57	تمهيد.
57	1. الدراسة الاستطلاعية.
57	2. حدود الدراسة.
58	3. مجالات الدراسة.

58	4. المنهج المستخدم.
58	5. مجتمع البحث.
58	6. عينة البحث.
59	7. أدوات البحث.
59	8. صدق الاستبيان.
59	9. اجراءات التطبيق الميداني.
60	10. ضبط متغيرات الدراسة.
الفصل السادس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.	
69	1_ عرض و تحليل النتائج.
69	2_ عرض نتائج الدراسة.
84	3_ مناقشة و تفسير نتائج الفرضيات.
85	4_ الاستنتاج العام.
خاتمة.	
قائمة المراجع.	
الملاحق.	

فهرس الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الشكل رقم
	المحور الأول	
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين.	01
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بجانب التحضير البدني في برنامج التدريب.	02
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحصة التدريبية الخاصة للتحضير البدني على أداء اللاعب .	03
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تقييم اللاعب لأدائه بعد إجراء سلسلة من الحصة التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.	04
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على أدائه.	05
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعبين.	06
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول إمكانية اعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل التفوق لدى اللاعب.	07
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.	08
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الأداء بحجم التحضير البدني.	09
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الشعور بالتعب والإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات.	10
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على أداء اللاعب	11
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان اللاعب يحافظ على أدائه البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى.	12
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول محاولة معرفة كيفية تقييم اللاعب لأدائه بعد سلسلة من المباريات	13
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعب أثناء المباريات	14
	المحور الثاني	
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول دور التحضير البدني الجيد في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية	01
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.	02
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية للاعبيه لتنمية و تطوير الصفات البدنية	03

	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتتمية و تطوير الصفات البدنية	04
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان للصفات البدنية دور في الحفاظ على الأداء البدني للاعب	05
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول الصفات التي يراها اللاعب مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على أدائه كلاعب.	06
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان اللاعب يستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة	07
	تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية	08

فهرس الجدول

الصفحة	اسم الجدول	الجدول رقم
	المحور الأول	
	جدول يوضح الإجابات حول مدى تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين	01
	جدول يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بجانب التحضير البدني في برنامج التدريبي.	02
	جدول يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحصة التدريبية الخاصة للتحضير البدني على أداء اللاعبين	03
	جدول يوضح الإجابات حول مدى تقييم اللاعب لأدائه بعد إجراء سلسلة من الحصة التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.	04
	جدول يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على أدائه.	05
	جدول يوضح الإجابات حول المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعبين.	06
	جدول يوضح الإجابات حول إمكانية إعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب.	07
	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.	08
	جدول يوضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير الأداء بحجم التحضير البدني.	09
	جدول يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان الشعور بالتعب و الإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات.	10
	جدول يوضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على أداء اللاعب .	11
	جدول يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان اللاعب يحافظ على أدائه البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى.	12
	جدول يوضح الإجابات حول محاولة معرفة كيفية تقييم اللاعب لأدائه بعد سلسلة من المباريات.	13
	جدول يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعب أثناء و بعد المباريات.	14
	المحور الثاني	
	جدول يوضح الإجابات حول دور التحضير البدني الجيد في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية	01

02	جدول يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.
03	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية للاعبيه لتنمية وتطوير الصفات البدنية.
04	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية.
05	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى الأداء البدني للاعب
06	جدول يوضح الإجابات حول الصفات التي يراها اللاعب مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على أدائه كلاعب.
07	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان اللاعب يستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة
08	جدول يوضح الإجابات حول ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

مقدمة :

كرة القدم الحديثة لعبة شاقة مجهدة تحتاج الى مجهود بدني كبير و الى سرعة و لياقة بدنية عالية، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق اللعب، و الى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن و العطاء الفني الجميل بأقل جهد، و هذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية و المنتهجة علمياً.

و لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم بتنمية اللياقة البدنية للاعبينها إيماناً منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعداد اللاعبين و تحضيرهم على المستوى العالمي ، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة و وفق الخطط التكتيكية المتجددة.

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني و المهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة و يسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب و تطبيق أنسبها و استخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، و ذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري¹.

1- مفتي إبراهيم: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 66.

الفصل

الأول

الأطار العام

للدراسة

1- الإشكالية:

يعتبر التحضير البدني في كرة القدم ذو أهمية كبيرة في إعداد اللاعب من جميع النواحي مهارية كانت أو تكتيكية، و رفع مستوى القدرة الحركية و الفنية و ذلك حسب ما أشارت إليه بعض الدراسات حيث توصلت إلى أن التحضير البدني عبارة عن برنامج تطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي و تربوي مدروس يهدف الى رفع كفاءة اللاعب الحركية و الفسيولوجية من أجل ضمان نجاحه في إتقان حركات الألعاب و الرياضات المختلفة، و هذا هو الخطأ الكبير الذي يقع فيه معظم المدربين للأسف فهم يدرّبون اللاعب على صفات بدنية غير التي تحتاج إليها مهاراتهم و تكوينهم الجسماني فيحدث التباين و ينعكس الأداء داخل الملعب، حيث يرى الدكتور محمد خير الشيخ: "أن التحضير البدني للاعب في كرة القدم يهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في كرة القدم و أداء الحركات المركبة التي تتطلب مواصفات بدنية محددة لهذه المهارات و الوصول به للحالة التدريبية المثلى عن طريق تنمية القدرات الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها إلى أقصى مدى ممكن، حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية".

و يعد التحضير البدني الأساس للوصول إلى المستويات العليا من خلال تطوير جميع الصفات البدنية و التي تساعد على الوصول إلى تحضير بدني كامل و سرعة في التعليم و تدريب مهارات اللعبة، حيث يرتبط أداء المهارات لأي لعبة بالتحضير البدني، و يهدف إلى المحافظة على اللياقة البدنية و التطور السريع في المستوى من خلال نوع من التمرينات و الألعاب المختلفة خلال الفترة التدريبية فضلا عن تقليل خطورة الإصابات . حيث أن عدم التقدم السريع و ركود المستوى عند المتقدمين، وكذلك كثرة الإصابات راجع إلى قلة حجم التمارين التحضيرية العامة و أن اللاعب يحتاج إلى عناصر بدنية يجب توافرها عنده بمستوى أعلى.

و لهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "التحضير البدني يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد و يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي و العضوي لأجهزة و أعضاء الجسم ، و بالتالي تنمية و تطوير الصفات البدنية والمهارية و الحركية و القدرات الخططية و السمات الإرادية"⁽¹⁾.

1- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م، ص51.

و من هذا المنطلق يتحتم علينا معرفة ما على المدرب معرفته و الاهتمام به لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني في تنمية جميع العناصر البدنية, و ما يتوجب التركيز عليه لتكوين و تطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين و زيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب. و من هذا تتضح لنا أهمية الاهتمام و العناية و التركيز على تنمية الإعداد البدني, و من كل ما جاء يمكن أن نتساءل: ما مدى تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم؟.

التساؤلات الجزئية:

1- هل التحضير البدني مؤثر على الأداء؟

2- هل تنمو الصفات البدنية مع التحضير البدني؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

التحضير البدني عامل مهم و مرتبط بأداء اللاعبين

الفرضيات الجزئية:

1- تأثر أداء اللاعبين مع زيادة حمل التحضير البدني.

2- نمو الصفات البدنية مع التحضير البدني

3- أهمية البحث:

__ دراسة أهمية التحضير البدني على أداء اللاعبين

__ معرفة دور التحضير البدني في الحفاظ على أداء اللاعبين

__ زيادة الرصيد العلمي عامة و للمدربين خاصة حيث يعتبر هذا الموضوع من المواضيع العلمية المهمة في التدريب الرياضي

4-أهداف البحث :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته و بالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي و الإلمام بما يحمله هذا البحث. و من خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها في ما يلي:

- علاقة التحضير البدني و أداء اللاعبين.
- تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين.
- ارتباط الصفات البدنية بأداء اللاعبين .
- محاولة لفت الانتباه لأهمية التحضير البدني بالنسبة للرياضي .
-

5-أسباب اختيار الموضوع :

إن سبب اختيارنا لهذا الموضوع هو:

_ الأولى ذاتية و الأخرى موضوعية، أما الذاتية و هي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الايجابي و الدور الفعال على أداء الفريق.

_ أما الأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، و أنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الايجابية للفريق.

6-التحديد الإجرائي للمفاهيم :***كرة القدم :**

هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة و حسب قوانين متفق عليها دوما(2).

2- Règle de Jeu (Federation Algérienne de foot ball) , Edition , 1985 ,P5.

*** التحضير البدني:**

يعتبر التحضير البدني من عناصر الإعداد الرئيسية، و هو أحد أجزاء الإعداد العام و الموجه نحو تطوير اللياقة البدنية، و رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل آدائها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة⁽³⁾

*** فئة الأشبال (U17):**

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان و هي مرحلة بداية النضج و اكتمال الشخصية و هي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى نوع من الاستقلال الذاتي، و حددت مرحلة ما بين 16 سنة و 17 سنة بمرحلة فئة الأشبال بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

*** الأداء:**

هو القيام بحركة أو مهارة رياضية بصورتها الكاملة من قبل الرياضي و قد يقيم بمدى نجاح ذلك التنفيذ⁴.

7- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فالبحوث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى و أيضا تمهيد لبحوث قادمة ، فبعد الاطلاع على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط و بالخصوصية التامة، إلا بعض الإشارات المشابهة في بعض الجوانب أو بعض النواحي و من بين الدراسات المشابهة نجد:

المذكرة الأولى:

مذكرة تخرج نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع: الإدارة والتسيير الرياضي بعنوان: ((أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية)) دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة " صنف أشبال" , وقد كانت من إعداد الطلبة: عبد القادر شيباني و نورالدين مزاري و فريد بن مداسي تحت إشراف الأستاذ: عبد القادر

³- أمر الله البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته" ، دار الفكر ، مصر ، 1998 ، ص 21 .

شيباني ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2007-2008 بجامعة المسيلة ، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية وعلوم التسيير قسم الإدارة والتسيير الرياضي.

و كان التساؤل العام لهذه الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟.

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطلبة بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الفرضيات الفرعية:

- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

أما عن هدف هذه الدراسة:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل و كيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية و توجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين و المستوى العام

للمنافسات الرياضية و في مقدمتها القلق، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط

الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا

حصرنا الانفعالات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين.

المذكرة الثانية:

مذكرة تخرج نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية فرع: الإدارة والتسيير الرياضي بعنوان: ((فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة)). دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الثاني, و قد كانت من إعداد الطلبة: عزة عامر و بن اسعيد احمد و بعيرة عبد الغني تحت إشراف الأستاذ: عمارة نور الدين ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2006 – 2007 بجامعة المسيلة ، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية و علوم التسيير قسم الإدارة والتسيير الرياضي .

و كان تساؤل العام لهذه الدراسة: هل للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطلبة بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة : للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

الفرضيات الفرعية:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة .
- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.

أما عن هدف هذه الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .

المذكرة الثالثة:

مذكرة تخرج نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية فرع: الإدارة و التسيير الرياضي بعنوان: ((مدى تأثير المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم "أكابر")). دراسة ميدانية لأندية القسم الوطني الأول, و قد كانت من إعداد الطلبة: السعيد بوطي و خالد خضراوي تحت إشراف الأستاذ: إسماعيل مقران ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2007 - 2008 بجامعة المسيلة ، كلية العلوم الاقتصادية و العلوم التجارية و علوم التسيير قسم الإدارة و التسيير الرياضي.

و كان التساؤل العام لهذه الدراسة : هل لكثافة المنافسة الرياضية تأثير على مستوى اللياقة البدنية؟

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطلبة بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة : إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الفرعية:

- لحجم و كثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء و المردود العام للاعبي كرة القدم.

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني و التطوير الجيد للصفات الخاصة بالعبة.

أما عن هدف هذه الدراسة:

- التعرف على الإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسات وكثافتها.
- معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على مستوى أداء اللاعبين.
- إبراز دور و أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.
- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
- الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تعيق أفضل النتائج و معالجتها تجنباً للتأثير السلبي على أداء اللاعبين.

8- صعوبات البحث :

لابد أن نذكر بأن كل محاولة بحث أو إجراء دراسة لا تخلو من الصعوبات و المشاكل ، و لهذا سنكتفي بذكر أهم الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف المراحل، على المستوى النظري تمثلت في :

— نقص المراجع و البحوث التي تناولت هذا الموضوع

— صعوبة التواصل مع لاعبي الأندية الرياضية نظرا لعدم وجود مستوى جيد في فهم هذا الموضوع بدقة تامة لولا المساعدة الكافية من طرف المدربين.

الفصل

الثاني



كرة القدم



كرة القدم

- تمهيد.
- 1- تعريف كرة القدم.
- 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.
- 3- التسلسل التاريخي لكرة القدم.
- 4- كرة القدم في الجزائر.
- 5- المبادئ الأساسية في كرة القدم.
- 6- قوانين كرة القدم.
- 7- طرق اللعب في كرة القدم.
- 8- صفات لاعب كرة القدم.
- 9- أهداف رياضة كرة القدم..
- خلاصة.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

و قد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و انتشارا و لم يتأثر مركزها بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية و انتشارا.

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

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي ستحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " ⁽¹⁾. (ميل و روجي، 2009، صفحة 9)

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف, تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، و حكمان للتماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، و فترة راحة مدتها 15 دقيقة، و إذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الترجيح للفصل بين الفريقين.

2 - نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، و هي الأعظم في نضر اللاعبين و المتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا ، و أول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، و في سنة 1334م قام الملك (ادوارد الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للازعاج الكبير كما

استمرت هذه النظرة من طرف (ادوارد الثالث) و ريتشارد الثاني و هنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشري لاعبين لكل فريق، و ذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م و عرضها 5.5م و سجل هدفان في تلك المباراة. بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م ، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف و الرمية الجانبية ، و أسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م و التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم،

و في عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و إعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

و في عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ،

و في عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، و أقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانمركي.

و في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، و أول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م و فازت بها الأوروغواي⁽²⁾.
(سالم، 1988، صفحة 11)

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، و التطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس و اشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية و الأوربية السائدة في جميع المنافسات، و أصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، و بدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930⁽³⁾.

و فيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

__ 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

__ 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

__ 1882 : عقد ب لندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا و تقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون و تعديله.

__ 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

__ 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

__ 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

__ 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

__ 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

__ 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

__ 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

__ 1963 : أول دورة باسم كأس العرب.⁴ (عبد الجواد، د.س، صفحة 16)

__ 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

- __ 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك و فازت بها البرازيل.
- __ 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ و فاز بها منتخب ألمانيا.
- __ 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- __ 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- __ 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين و فاز بها البلد المنظم.
- __ 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك.
- __ 1982 : دورة كأس العالم في اسبانيا و فاز بها منتخب ايطاليا.
- __ 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك و فازت بها الأرجنتين.
- __ 1990 : دورة كأس العالم في ايطالي و فاز بها منتخب ألمانيا.
- __ 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية و فاز بها منتخب البرازيل.
- __ 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا و فاز بها منتخب فرنسا و لأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- __ 2002 : دورة كأس العالم و فازت بها البرازيل، و لأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان و كوريا الجنوبية.
¹ (alain , 1998, p. 14)
- __ 2006 : دورة كأس العالم و فازت بها إيطاليا على حساب فرنسا بركلات الترجيح
- __ 2010 : دورة كأس العالم و نظمت لأول مرة بالقارة السمراء و تحديدا بجنوب إفريقيا و فازت بها إسبانيا
- __ 2014 : دورة كأس العالم التي احتضنتها بلاد السامبا البرازيل
- __ 2018 : دورة كأس العالم التي احتضنتها روسيا
- __ 2019 : دورة كأس افريقيا بمصر و التي توج بها المنتخب الوطني الجزائري
- __ 2021 : بطولة كأس العرب بقطر و التي توج بها المنتخب الوطني الجزائري المحلي بقيادة المدرب مجيد بوقرة

4 - كرة القدم في الجزائر :

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

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

و قد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م بصدد إيصال صوت الثورة و تمثيلها في المحافل الدولية الرياضية، و كان هذا الفريق مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان، كرمالي ،زوبا، كرمو ابرير...

و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية و الدولية، و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م و كان "محمد معوش" أول رئيس لها، و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

و قد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م و فاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، و نظمت كأس الجمهورية سنة 1963م و فاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية، و في نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني،

و أول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية⁽⁵⁾. (بلقاسم، 1997، صفحة 46.47)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، و فاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، و الثانية بالمكسيك سنة 1986م، و دون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصي من تصفيات كأس العالم الباقي رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لاماس، عاشور، طهير، فريحه، كركور، دراوي، و في بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثل الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرياح، بتروني... .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب و تاسفاوت و آخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، و الدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، و كأس الافرو آسيوية و كأس الكؤوس و الحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل و وفاق سطيف، مولودية الجزائر .

كما تأهلت الجزائر إلى كأس العالم و إفريقيا يوم 2010/11/18م و ذلك على حساب المنتخب المصري و ذلك بعد لقاء فاصل أجري في ملعب نادي المريخ السوداني (أم درمان السودان). حيث وصل إلى النصف نهائي و خسر أمام المنتخب المصري و حاز على المركز الرابع، كما ظهر بمستوى مقبول في كأس العالم حيث تعادل مع المنتخب الإنجليزي و خسر مع كل من المنتخب الأمريكي و السلوفيني بنتيجة 1-0 و غادر الإستحقاق العالمي من الدور الأول.

كما تمكن من إنتزاع تأشيرة التأهل للمشاركة للمرة الثانية على التوالي في كأس العالم المقامة في بلاد السامبا البرازيل 2014 .

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

تعتبر كرة القدم كباقي الرياضات الأخرى حيث أن لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

و يعتمد نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، و منه فالفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة، و يقوم بالتمرير بدقة و توقيت سليم بمختلف الطرق، و يستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظروف المناسبين ، و يحاور عند اللزوم، و يتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب باقي الرياضات الجماعية الأخرى من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، و هذه المبادئ الأساسية متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الإهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب.

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.² (عبد الجواد، كرة القدم. المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية و القانون الدولي، صفحة 25.27)

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة في الممارسة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة و هذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ الثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون إستثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك و التي يعاقب عليها القانون.

. السلامة: و هي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب و أرضيتها و تجهيزها و أيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. التسلية: و هي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، و لهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية و التي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.¹ (سامي، 1982، صفحة 29)

6 - قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة و هي كالتالي :

8-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 120م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 90م ولا يقل عن 64م .

8-2- الكرة :

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

3-9- مهمات اللاعبين :

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

4-9- عدد اللاعبين :

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

5-9- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعب بتنظيم القانون وتطبيقه .

6-9- مراقبو الخطوط :

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

7-9- مدة اللعب :

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

8-8- بداية اللعب :

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

8-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

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

8-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁽⁶⁾ . (علي خليفة، 1987،

صفحة 255)

11-9- التسلل :

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

12-9- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽⁷⁾ . (سامي، كرة القدم، صفحة

(30)

13-9- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : و هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

14-9- ضربة الجزاء :

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

9-15-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

9-16- ضربة المرمى :

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

9-17- الضربة الركنية :

عندما يتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع⁽⁸⁾. (حسن ، صفحة 177)

7- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية و لذلك فإن جميع قدرات اللاعبين و مهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، و هو المصلحة العامة للفريق، و لا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني و الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

7-1- طريقة الظهير الثالث :

__ هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، و هي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم و العمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

7-2- طريقة 4-2-4 :

__ و هي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، و يجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية و حسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون و التنسيق بين الهجوم و الدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع و الهجوم) و اشتراك خط الوسط.

7-3-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.D :

— و في هذه الطريقة يكون الجناحان و متوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم⁽⁹⁾ . (علي خليفة، 1987، صفحة 211)

7-4-3- طريقة 3-3-4 :

— و تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة و سهلة التدريب.

7-5-3- طريقة 4-3-3 :

— و هي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط⁽¹⁰⁾ . (alain , 1998, p. 14)

7-6-3- الطريقة الدفاعية الإيطالية :

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

7-7-3- الطريقة الشاملة :

— و هي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم و في الدفاع .

7-8-3- الطريقة الهرمية:

— ظهرت في إنجلترا سنة 1989م و قد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)⁽¹¹⁾ . (حسن ا.، 1998، صفحة 23)

8- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، و هي الفنية الخططية والنفسية و البدنية، و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا و مهارتي عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و النقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن يعوض في متطلب آخر

8-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها بتناسق عام و تام⁽¹²⁾. (محمد، 1998، صفحة 99)

8-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية و الفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية ، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة جماعية أخرى ، و تحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية و لكن تحسين كفاءتها⁽¹³⁾ (عبد المولى، صفحة 62) عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، و لهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

8-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

8-3-1- التركيز :

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

8-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش والتشتت الذهني⁽¹⁴⁾ . (يحي، 1990، صفحة 384)

8-3-3- التصور العقلي :

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

8-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء⁽¹⁵⁾. (أسامة، 2000، صفحة 117.299)

8-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر⁽¹⁶⁾. (them, 1991, p. 72)

9- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافاً أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم و استيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب .
- إعطاء رؤية واضحة و لو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي و استيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ¹⁷. (منشورات وزارة التربية الوطنية، 1984، صفحة 29)

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين و ميكانيزمات جديدة تتماشى و الشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، و المكان الذي يلعب فيه، و يسهر على ذلك المدرب و بعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل و بعد المباراة، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي و البدني و النفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان و الخروج بنتيجة مشرفة من المباراة، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة و وتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت و كل الاحتمالات.

الفصل

الثالث



التحضير البدني في كرة القدم



التحضير البدني للاعب كرة القدم

- تمهيد.
- 1- لمحة تاريخية عن التحضير البدني .
- 2- تعريف التحضير البدني .
- 3- التحضير البدني في كرة القدم .
- 4- أنواع التحضير البدني .
- 5- التحضير التقني والتكتيكي .
- 6- التحضير النفسي والنظري .
- 7- الصفات البدنية .
- 8- طرق تنمية الصفات البدنية .
- خلاصة.

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة و سرعة ، رشاقة و مرونة و لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم و أيضا رفع كفاءة أعضاء و أجهزة الجسم الوظيفية ، و تكامل آداءها من خلال التمرينات البنائية العامة و الخاصة. و ان مستوى التحضير التقني و التكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني و تطوير الصفات البدنية و كذا التحضير النفسي و النظري .

1 - لمحة تاريخية عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني و طرقه و نظرياته و أغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه و تدريبه و تقوية أجهزته المختلفة و استخدام وسائل و طرق 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 ، و فعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، و تعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ،حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ،فما أكتشف في مقابر بني حسن و مقابر وادي الحلو ، و المعبد بجوار بغداد و حضارة ما بين الرافدين للدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب و فعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية و التقنية مما انعكس على تطور الفعاليات و الألعاب الرياضية إيجابا ، و ظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، و ظهرت إلى حيز الوجود الطرق و النظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية و الاجتماعية.

2- تعريف التحضير البدني:

و يقصد به كل الإجراءات و التمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، و يتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، و بدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري و الخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، و يهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة⁽¹⁾.

(simon, 1991, p. 53) و يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام و خاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم و الوصول إلى الحالة التدريبية و ذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم و العمل على دوام تطورها⁽²⁾. (ابراهيم، 1978 ، صفحة 340) و عموما فالإعداد البدني العام و الخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر و خلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام و ذلك لتحقيق الهدف منه ، و هو اللياقة البدنية العامة و بعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص و الإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم .و مما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع

اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية و فعالية 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 و قوة و سرعة و رشاقة و مرونة .

3- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا و وظيفيا و نفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب و ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات و ظروف المباراة⁽³⁾.

3-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة و التي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة⁽⁴⁾. و في هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية و المهارة الأساسية و الكفاءة الخططية و تثبيت صفاتها الإرادية⁽⁵⁾. و عليه فيمكن أن نعتبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس و يمكن 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 ، و هو العمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة ، و كذلك المهارات الأساسية و الكفاءة الخططية ، و الصفات الإرادية للاعبين. و لقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع و تكون قبل فترة المنافسة⁽⁶⁾.

4- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية و الفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية. و من الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين

3 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم" ، ط 1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص35.

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

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

6 - حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارة" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.

عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الحظطية و تطوير و تثبيت الصفات الإرادية و الخلقية لدى اللاعبين⁽⁷⁾. و تدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي و تكون قبل فترة المنافسة⁽⁸⁾.

و تنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

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

4-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، و الشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير الحالة التدريبية ، و أيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، و لا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة . و تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع و يجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق و تحتوي هذه المرحلة على ترمينات عامة لجميع أجزاء الجسم والععضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب الصغيرة⁽⁹⁾. و من 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 ، و مما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب⁽¹⁰⁾.

4-2- مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل و المواقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي و تحسين الأداء المهاري و الحظطي و تطويره و اكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁽¹¹⁾. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الحظطي .

⁷ - Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

⁸ - ثامر محسن، سامي الصفرار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م، ص54.

⁹ - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري و الحظطي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م ، ص39، 38.

¹⁰ - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

¹¹ - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، نفس المرجع السابق ، ص29.

و خلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و إتقان الجوانب المهارية و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات⁽¹²⁾.

4-2-1- 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 الفترتي والتدريب التكراري⁽¹³⁾.

4-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- و يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام و خاصة 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 قسما 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 السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططية .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- 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 محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً مخصص⁽¹⁴⁾.

12 - حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم" ، مرجع سابق، ص47.

13 - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص147، 145.

4-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

و تستغرق 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 تمارين المنافسة ، و المشاركة في المباريات التجريبية⁽¹⁵⁾.

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص⁽¹⁶⁾، و هي 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 ، و علاج 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⁽¹⁷⁾. إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، و كذا الإعداد البدني العام⁽¹⁸⁾.

5- التحضير التقني و التكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا 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 و على أساس أن الدفاع هو المحافظة و الهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن و لا هي علم و لكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية و ثقافية و أخلاقية ، فأخذ الكرة و المحافظة عليها و التقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، و هذه التقنية تستدعى جيداً بين الحركات الصعبة مثل

14- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص40.

15- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص41.

16- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص35.

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

18- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص50.

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 ، و تعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، و تميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية ، و الى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية و تبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، و شكل التنفيذ و تواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين⁽¹⁹⁾.

6- التحضير النفسي و النظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية و هي ذات شقين لا ينفصلان و هما :

- الشق التعليمي : و يشمل الإعداد البدني و التكتيكي .
- 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 و البدنية و التكتيكية ، و الذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
- و التحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات و الوسائل على تطوير القدرات التالية :
- طموح لتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة و لاسيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي
- مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد و المناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب⁽²⁰⁾.

7- الصفات البدنية :

ستتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية و دورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، و كذلك عن كيفية تطوير و تنمية الصفات البدنية و الطرق المستعملة في ذلك .

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

20- محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

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

7-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافليك وكوزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكي سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وحلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية⁽²¹⁾. و في المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفيياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز عالي⁽³⁾. لذا فان جميع عناصر و مكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي ، و من بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

7-2- التحمل ENDURANCE :

و يقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و المهارية و الخطئية بإيجابية و فعالية دون إن يطرأ عليه التعب و الإجهاد الذي يعرقله عن دقة و تكامل الأداء بالمقدر المطلوب⁽²²⁾، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة⁽²³⁾.

7-2-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

7-2-1-1- التحمل العام : و هو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، و عليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة ، و يكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، و يعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

²²- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora , paris , 1990 , P25.

²²- ريسان مجيد خريط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989 م ن ص186.

²³- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص98.

7-2-1-2-7- التحمل الخاص : هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية و قدرات مهارية و خطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب و من الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة و تحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، و تعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة و هذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.

7-2-2-2-7- أهمية التحمل : يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، و هو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا و لقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، و يزيد من حجم القلب و ينظم جهاز الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي و رفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي و ذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب⁽²⁴⁾.

7-3-7- القوة LA FORCE : 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 " ⁽²⁵⁾.

7-3-1-7- أنواع القوة : يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، و التي تشمل عضلات الساقين والبطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمرينات جمناشيك مثل التمرينات الأرضية و تمرينات بواسطة الكرة الطبية و التدريب الدائري ، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و إن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة و تطوير صفة تحمل القوة و هما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم . فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي و العضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب و التصويب . أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة و لمدة زمنية طويلة⁽²⁶⁾.

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

25- م فتحي إبراهيم حاد: "التدريب الرياضي الحديث" ،مرجع سابق ، ص167.

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

7-3-2- 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 والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

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

- تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة و التحمل و الرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (27).

7-4- السرعة LA VITESSE : يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، و تتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية و العوامل الوراثية و الحالة البدنية (28). و يعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (29).

7-4-1- أنواع السرعة : تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج و أشكال و هي :

- **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 (30).

- **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.

- **سرعة الاستجابة** ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل و يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين (31). مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة . و خلاصة 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. و يمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع

27- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق ، ص167.

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

29- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، مرجع سابق ، ص90.

30- كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

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

لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع و خلق فرص التسديد و إحراز الأهداف .

7-4-2- 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 (32).

7-5- الرشاقة AGILITE : يعرف ماينيل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (33). وتدخل الرشاقة في حركات الخداع والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

7-5-1- أنواع الرشاقة : هناك نوعين من الرشاقة :

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

الرشاقة الخاصة : و هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (34).

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

7-5-2- 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. و يمكن 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 التكتيك (35).

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

33- محمود عوض بسبوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 ، ص 57.

34- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 67.

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

7-6- LA SOUPLESSE المرونة: وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .
و يعرف " Harre و Feey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (36).

7-6-1- أنواع المرونة : يجب أن نميز بين المرونة العامة و المرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد .
أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات (37).

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

7-6-2- أهمية المرونة : تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا (38).

8- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

8-1- طريقة التدريب المستمر : و تتميز هذه الطريقة بأن التمارين 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 (39). و تهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

8-2- طريقة التدريب الفتري : طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا (40).

³⁶- Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école, Aux Association", Editon Revuee, P,S, Paris, 1988, P13.

³⁷- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes", Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990, P13.

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

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

⁴⁰- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم"، مرجع سابق، ص223.

و ينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

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

- التدريب الفتري 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 .

8-3- طريقة التدريب التكراري : و تعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرر الحمل مرة أخرى و هكذا⁽⁴¹⁾.

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

8-4- 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) ثلثية على الترتيب .

و تهدف 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⁽⁴²⁾.

8-5- 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⁽⁴³⁾.

8-6- طريقة التدريب الدائري : يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين . و تقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة . و يستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة⁽⁴⁴⁾.

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

42- محمود عوض بسويبي ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، مرجع سابق ، ص 167.

43- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 223.

44- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 230.

7-8- طريقة STRETCHING : استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، و هي طريقة جديدة تعتمد على التقلص و الارتخاء و سحب العضلة المعنية ، و تهدف إلى تحسين المرونة و تعتمد على ترمينات بسيطة و لا تحتاج إلى أدوات ⁽⁴⁵⁾. و تجدر 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 و تحقيقه.

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 ، و العناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل و سرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها . و أيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، و كيفية استخدام الحمل و الراحة ، وهذا حسب أهداف و مميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، و كذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية و النظرية ، التقنية التكتيكية ، و هذا ضمنا للأداء الجيد و الأمثل للاعبين خلال المنافسات .

⁴⁵⁻ Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

الفصل

الرابع



الأداء الرياضي في كرة القدم



الأداء الرياضي في كرة القدم

- تمهيد.
- 1- مفهوم الأداء.
- 2- الأداء الرياضي.
- 3- أنواع الأداء.
- 4- متطلبات الأداء للاعب كرة القدم.
- 5- الأداء المهاري.
- 6- الأداء الخططي.
- 7- سلوك الأداء في كرة القدم.
- 8- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.
- خلاصة.

تمهيد:

إن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول للاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1- مفهوم الآداء:

يستعمل مصطلح الآداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للآداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

يعرف الآداء: بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة، و بناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:

-مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤولياته.

-يتمثل في صفات الفرد الشخصية، و مدى ارتباطها و آثارها على مستوى آدائه لعمله.

و يرى (thomas 1989) أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة ك: "القدرة، الاستعداد، الدافعية..."، و أغلبها تشكل مفهوم الآداء، مضيفاً أن الآداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والآداء بصفة عامة هو: انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالباً ما يؤدي بصورة فردية و هو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة و هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا.

و يستخدم مصطلح الآداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الآداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و التي تتطلب تذكر المعلومات و إظهار القدرات و المهارات¹.

2- الآداء الرياضي:

هو عملية القيام بتنفيذ حركة أو فعالية أو مهارة رياضية بصورتها الكاملة من قبل الرياضي و يقيم بمستوى نجاح ذلك التنفيذ².

¹ .مفحة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة. Internet

<https://www.facebook.com/QsmAltrbytAlbdnytJamtBskrt?ref=stream>

² Internet .montada.iraqi sport's acadimy. <http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=83&t=2501>

3- أنواع الآداء:

تتمثل أنواع الآداء في:

3-1- آداء المواجهة: أسلوب مناسب لآداء جميع اللاعبين لنوع الآداء نفسها في وقت واحد، و يستطيع المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة.

3-2- الآداء الدائري: طريقة هادفة للتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة و في هذا النوع من الآداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

3-3- الآداء في محطات: أسلوب مناسب لآداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو آداء الصف كله في محطات وآداءات مختلفة أي تثبيت في الآداء الحركي باستخدام الحمل.

3-4- الآداء في مجموعات: يقصد بالآداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالآداء بصورة فردية، و تعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

4- متطلبات الآداء للاعب كرة القدم:**4-1- المتطلبات البدنية:**

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم احد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية و الأسبوعية و الفترية و السنوية، فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب و المهارة في الآداء الفني و الخططي، و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية و تطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الآداء المهاري و الخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية و تطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية و التدريبات الخططية و بذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالآداء المهاري و الخططي للعبة.

و تتضمن المتطلبات البدنية لآداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء و تطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما يهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للآداء في لعبة كرة القدم ، و تزويد اللاعب بالقدرات مهارية و الخططية، على

أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب . و لما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم قد تنامت و تطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الآداء للاعبي كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الآداء كهدف للوصول إلى كرة القدم الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ انيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقات اللاعبين و التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .

4-2- المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، و تعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب و تؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة و يمكن تنمية و تطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري، الذي يهدف للوصول للاعب إلى الدقة و الإتقان و التكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة , بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. فكرة القدم تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة و هي خاصية تتميز بها اللعبة و يمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم فيما يلي:

-المتطلبات المهارية الهجومية

-المتطلبات المهارية الدفاعية

-المتطلبات المهارية لحارس المرمى³.

4-3- المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم ، فإننا نعني التحركات و المناورات الهادفة و الاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق و الفوز على الفريق المنافس، و يمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي:

¹ .مفحة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة. Internet
https://www.facebook.com/QsmAltrbytAlbdnytJamtBskrt?ref=stream

4-3-1- المتطلبات الخططية الهجومية:

- و تتضمن ما يلي:
- خطط هجومية جماعية.
- خطط هجومية للفريق.
- خطط هجومية للحالات الخاصة.

4-3-2- المتطلبات الخططية الدفاعية:

- و تشمل على:
- خطط دفاعية جماعية.
- خطط دفاعية للفريق.

4-4- المتطلبات النفسية:

إن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس و المبادئ العالية، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة القدم بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي، و ذلك بهدف التطور و الارتقاء بالأداء و الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية. فنظراً للأداء الحديث في كرة القدم خاصة للاعبين و فرق المستويات العليا، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية و الأولمبية و العالمية، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين و الفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس و الثقة و التوتر و الخوف و غيرها من السمات النفسية الأخرى دوراً هاماً و رئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات.

5- الأداء المهاري:**5-1- مفهوم الأداء المهاري:**

الأداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، و تهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية و الدقة و الانسيابية و الدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. و بمعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات و التمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب إلى دقة أداء المهارات بآلية و إتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

5-2- أهمية الآداء المهاري:

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الآداء المهاري، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، و مهما اتصف به من سمات خلقية إرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط، و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

5-3- مراحل الآداء المهاري:

الآداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها، حيث تؤثر كل منها في الأخرى و تتأثر بها، و يتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم. و لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم و ليلة و إنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة و الكمال.

5-3-1- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية:

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية، وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الآداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الآداء في هذه المرحلة، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للانسيابية والتوافق، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للآداء فيها.

5-3-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للحركة:

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار آداء المهارة الحركية بصورتها الأولية، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للآداء الحركي، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناسقا و انسيابيا و تختفي الحركات الزائدة التي لا لزوم لها، و يظهر الناشئ و كأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة، كما يبدو و كأن الآداء أصبح أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول، و دور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل آداء الناشئين باكتشاف أخطاء الآداء و التعرف على أسبابه، و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة.

5-3-3- مرحلة إتقان و تثبيت و تكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصلون الى القدرة على تكرار آداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيميا و انسيابيا، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان و التثبيت و التكامل، و التي تتميز بأن مستوى الآداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة و يتصف بالسيطرة و التوافق و الانسجام، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى آداء المهارة بصورة آلية و القدرة على آداء المهارة تحت أي ظروف، و يصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للآداء و استخدام التمرينات المتنوعة و التي تتميز بتغيير الاشتراطات و العوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر و كذلك في المباريات التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة و المتنوعة، فالبدء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا و بدون تفكير أثناء المباراة و ترتبط هذه الآلية بالدقة و الإتقان و التكامل التام للمهارة⁴.

6- الآداء الخططي:

يتأسس الآداء الخططي على كل من الآداء البدني و المهاري و الإعداد النفسي و الذهني و المعرفي، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية و مهارية و النفسية و الفكرية و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و السلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة و في حدود قانون اللعبة.

³ .مفحة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة. Internet
<https://www.facebook.com/QsmAltrbytAlbdnytJamtBskrt?ref=stream>

6-1- أهداف الآداء الخططي:

يلعب الآداء الخططي دورا إيجابيا في تحديد نتيجة المباراة و لو أنه ليس هناك ضمان دائم للنتائج إلا أنه يجب أن لا نغفل أن له أهمية، فهو أحد الأركان الهامة في إعداد اللاعب و الفريق، و لأن الآداء الخططي جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية و أن له علاقة متبادلة مع الآداء البدني و المهاري و الأسلوب الفكري و الاستعداد النفسي، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم و توجيه المنافسة الرياضية للفوز و الوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس و ذلك من خلال:

- ملاحظة و تحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا و حركيا في أقصر وقت.
- اختيار و استخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة و بشكل اقتصادي.
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة.
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي و خاصة في الحالات غير المتوقعة.
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس.
- تحقيق أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.

6-2- واجبات الآداء الخططي:**6-2-1- تحصيل المعلومات الخططية:**

- إن المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة و لاتخاذ الإجراءات المناسبة، و تتمثل هذه المعلومات الخططية في:
- معرفة اللاعب قوانين و تعليمات النشاط الرياضي الممارس و استغلال ذلك في حل الواجبات الخططية.
- امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط و أنواعها و أفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة.
- معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة.
- تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الآداء المهاري و الخططي و الحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال.

6-2-2- اكتساب المهارات و القدرات الخطئية:

يحتاج اللاعب لآداء واجباته إلى أن يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات التنافس الخطئية، و لكي يتم ذلك يجب استخدام مقدرته البدنية و مهاراته الحركية و استعداداته النفسية بما يتلائم ومتطلبات المنافسة.

6-3- مراحل الآداء الخطئي:

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخطئي تتضمن المراحل التالية:

6-3-1- مرحلة فهم و اكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالآداء الخطئي:

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخطئية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللاعب المختلفة و اختيار أنسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف و بالتالي الإسراع في الآداء و التنفيذ، فالمعارف و المعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة و كيفية و توقيت آدائها و التحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية.

6-3-2- تنفيذ وإتقان الآداء الخطئي:

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للآداء الخطئي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي، وعلى المدرب أن يطوع كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة، حيث يجب العناية بآداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للآداء مع ارتباطه بالإيضاح و الشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب، و ينبغي ارتباط الآداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس و كذلك طريقة مجابته مع مراعاة ضرورة تكرار الآداء و تحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم إستعاب الآداء و اكتسابه، و لضمان تنفيذ ذلك يؤكد مجموعة من الخبراء على أنه يجب إتباع الخطوات التالية:

"تعلم الآداء الخطئي في ظروف سهلة مبسطة.

"تعلم الآداء الخطئي للتغيير في طبيعة المواقف.

- تعلم اختيار نوع معين من الآداء الخطئي المناسب لبعض المواقف المعينة.

6-3-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقية " التفاعل الخلاق مع المواقف الخطئية:"

يتطلب تعلم و إتقان اللاعب الآداء الخطئي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها و تعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية، و تتأسس القدرات الخلاقية لما لدى اللاعب من معارف و معلومات مهارية و خبرات خطئية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقية ينحصر في محاولة

الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة و مناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة، و من أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها و تطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار و الإبداع⁵.

7- سلوك الآداء في كرة القدم:

إن سلوك الآداء الذي يقوم به لاعبي كرة القدم تحدده ثلاث عوامل رئيسية هي:

7-1- الجهد المبذول:

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

7-2- القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:

و تتمثل في قدرة اللاعب و خبراته السابقة التي تحدد درجة و فعالية الجهود المبذولة.

7-3- إدراك اللاعب لدوره:

و يقصد بهذا تصورات اللاعب و انطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه و عن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

و عليه فإن سلوك الآداء يتوقف على مدى تأثير قدرات و كفاءة اللاعب لآداء مهامه، و هذا بدوره يتوقف على ما توفره و تهيئه ظروف بيئته الرياضية و حتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات و الكفاءات و الوصول إلى مستوى من الآداء و النتائج.

8- دور المدرب في ثبات الآداء الرياضي:

يعد ثبات الآداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع و ازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها⁽¹⁾:

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسات.

⁵ .مفحة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة.. Internet
<https://www.facebook.com/QsmAltrbytAlbdnytJamtBskrt?ref=stream>

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- و ثبات الآداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية و يؤثر على حالة ثبات الآداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية و درجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة و ذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد و الصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية و درجتها : سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات و الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي و درجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، و مستوى نمو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات آداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية و الاجتماعية بين أفراد الفريق و التي تساعد على الآداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا و علاقات متبادلة و ملائمة⁶.

⁶- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(30-32).

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستنتج أن الآداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الآداء جيد فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية و التقنية و النفسية، فالآداء و المهارة عاملين خارجين عن نطاق طاقة الرياضي، و حسب العناصر السالف ذكرها في هذا الفصل نكون قد أعطينا نظرة شاملة عن الآداء الرياضي لكرة القدم، إضافة إلى ذلك فإن لعنصر متطلبات الآداء للاعبي كرة القدم علاقة وطيدة بالجانب الميداني.

الفصل

الخامس

الطرق

المنهجية

للبحث

الطرق المنهجية للبحث

- تمهيد
- 1- الدراسة الاستطلاعية.
- 2- حدود الدراسة.
- 3- مجالات الدراسة.
- 4- المنهج المستخدم.
- 5- مجتمع البحث.
- 6- عينة البحث.
- 7- أدوات الدراسة.
- 8- صدق الاستبيان .
- 9- إجراءات التطبيق الميداني.
- 10- ضبط متغيرات الدراسة..
- 11- التعقيب.

تمهيد:

تعتبر الإجراءات المنهجية للدراسة خطوة لا غنى عنها في الدراسة العلمية الصحيحة و ذلك قياسا لما تتضمنه هذه المرحلة من الخطوات. تمثل في واقع الأمر سياجا يقي الباحث من الانزلاق عن العلمية او الحياد خاصة على مستوى المنهج و العينة وأدوات جمع البيانات فهذه الخطوات تعد حجر الزاوية و المحددات الأساسية للدراسة و ضبطها علميا معناه بكل اختصار بحث سليم.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه وتهدف الدراسة إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث و التحقق من صلاحية الأداة المستعملة لجمع البيانات ومعرفة الزمن المناسب و المتطلب لإجرائها. في دراستنا هذه و التي تناولت موضوع "التحضير البدني و دوره في الحفاظ على أداء لاعبي كرة القدم " توجهنا إلى اللاعبين المعنيين, و هذا من أجل تشخيص و جمع المعلومات و الأفكار التي ترتبط بموضوع بحثنا وانشغالنا المطروح.

2- حدود الدراسة:

لقد تضمنت حدود دراستنا الميدانية استبياننا موجها للاعبين من مختلف الأندية لولاية بسكرة من صنف U17 وكان الوقت بين التوزيع و الاستلام في حدود أسبوع.

3- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: شملت دراستنا الميدانية أندية ولاية بسكرة صنف U17

المجال الزمني: و قد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من بداية شهر ماي 2022 إلى غاية نهاية شهر

ماي 2022

4- المنهج المستخدم:

إن الخطوة الأولى نحو تمكن الباحث من إنجاز بحثه و نحو تمكنه من الخروج بنتائج علمية موثوق منها هي إختيارا للمنهج المناسب لدراسة إشكالية بحثه و في دراستنا الحالية و تبعا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الأكثر ملائمة لطبيعة البحث.

5- مجتمع البحث:

مجتمع الدراسة "هو مجموعة من وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات حولها".¹

6- عينة البحث:

ينظر إلى العينة إلى انها الجزء من الكل أو البعض من الجميع و تتلخص فكرة دراستنا في محاولة الوصول إلى تعميمات ظاهرة معينة.²

و عليه فقد تم اختيار عينة بحثنا من لاعبين لمختلف أندية ولاية بسكرة صنف U17 و كان عدد أفراد العينة 30 لاعب, و هي عينة عشوائية.

¹- بلقاسم سلاطنية , حسان الجبلاني , منهجية العلوم الاجتماعية , دار الهدى , عين مليلة 2004 الجزائر ص 317.

²-محمد حسن علاوي, أسامة كامل راتب, البحث العلمي في الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة, 1999 ص 134.

7- أدوات الدراسة:

من اجل المادة العلمية المتعلقة بالجزء التطبيقي لدراسة الجانب الميداني ثم الإعتماد على مجموعة من الأدوات تمثلت أساسا في:

- الاستبيان:

و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات و تم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع إستمارة الأسئلة و من بين ميزات هذه الطريقة أنها إقتصادية في الجهد و الوقت كما أنها تساهم في الحصول على عينات من البيانات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية.³

و بناء على هذا قمنا بإعداد إستمارة أسئلة مشكلة و مقسمة إلى محورين, المحور الأول **14 سؤال** , أما في المحور الثاني فتكون من **8 اسئلة** كل هذه المحاور توضح موضوع الدراسة و الهدف منه يشير إلى سرية المعلومات الواردة في الإستمار, و قد قمنا بتوزيع **30 إستمارة**.

8- صدق الاستبيان:

يعتبر صدق الاستبيان من أهم المقاييس التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الدقة في التوصل إلى النتائج و يقصد بالصدق صحة الإستبيان و لقياس ما وضع لقياسه و لهذا قدمنا استمارة إستبيان على مجموعة من اللاعبين.

9- إجراءات التطبيق الميداني:

قمنا بتوزيع الإستبيان على لاعبين من مختلف اندية بسكرة و التحقنا بهم إلى كل أماكن تواجدهم (قاعات الدراسة, الملاعب...) و هذا من اجل إعطائنا يد العون و إثراء بحثنا بالإجابة على الإستبيان.

- محمد حسن علاوي, أسامة كامل راتب, البحث العلمي في الرياضة, دار الفكر العربي, القاهرة, 1999 ص 134.³

10- ضبط متغيرات الدراسة:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن ان تقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

• المتغير المستقل (السبب):

و هو الذي يؤدي في التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به و حدد

المتغير المستقل في دراستنا ب : دور التحضير البدني.

• المتغير التابع (النتيجة):

و هو الذي تتوقف قيمته على قيمة متغيرات اخرى و معنى ذلك ان الباحث حينما يحدث تعديل

على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا المتغير التابع :

" الحفاظ على أداء لاعبي كرة القدم "

الفصل

السادس

عرض و تحليل
و مناقشة النتائج

1- عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين.

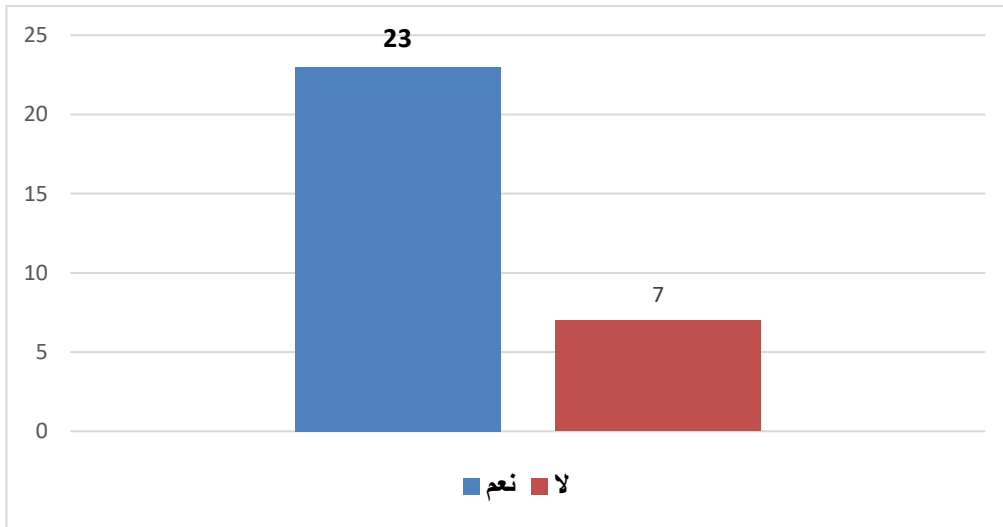
- **السؤال الأول:** هل للتحضير البدني تأثير على مستوى أدائك؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	23	% 77
لا	7	% 23
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(01): يوضح الإجابات حول مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين



الشكل رقم(01): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن نسبة 77 % من اللاعبين أجابوا بأن للتحضير البدني تأثير على مستوى أدائهم.

و من هنا نستنتج أن للتحضير البدني تأثير واضح على مستوى أداء اللاعبين.

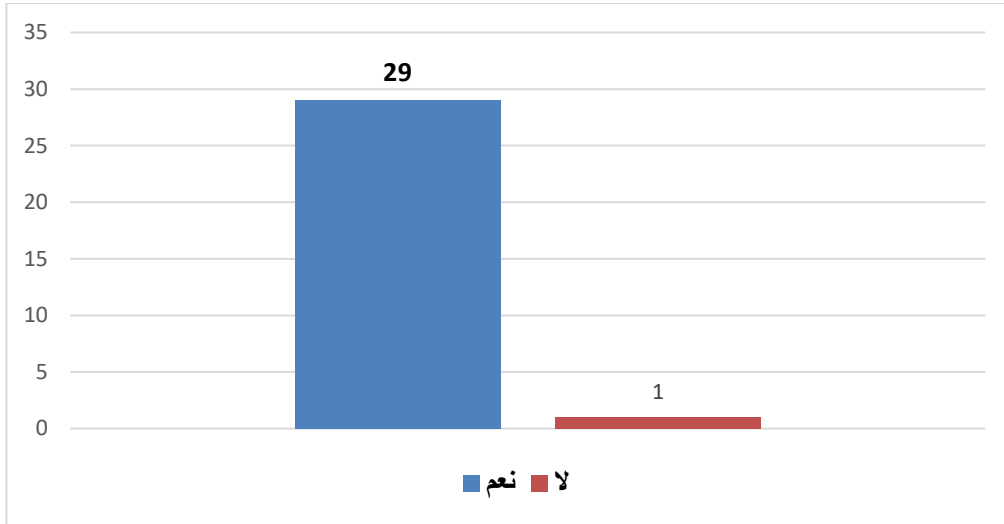
- **السؤال الثاني:** هل يولي مدربكم اهتمام بجانب التحضير البدني في برنامجكم التدريبي ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدرب بجانب التحضير البدني في برنامج التدريبي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	% 97
لا	01	% 03
المجموع	30	%100

الجدول رقم(02): يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بجانب التحضير البدني في برنامج التدريبي.



الشكل رقم(02): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بجانب التحضير البدني في برنامج التدريبي.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن كل المدربين يولون اهتمام بجانب التحضير البدني في برنامجهم التدريبي, حيث أن 97 % من اللاعبين أجابوا بأن مدريهم يولون اهتمام بذلك.

ومنه نستنتج أن جانب التحضير البدني هو عنصر أساسي أثناء البرنامج التدريبي , كما أنه جانب لا يمكن لأي مدرب الإستغناء عنه في برنامجه التدريبي فهو حجر الأساس بالنسبة له.

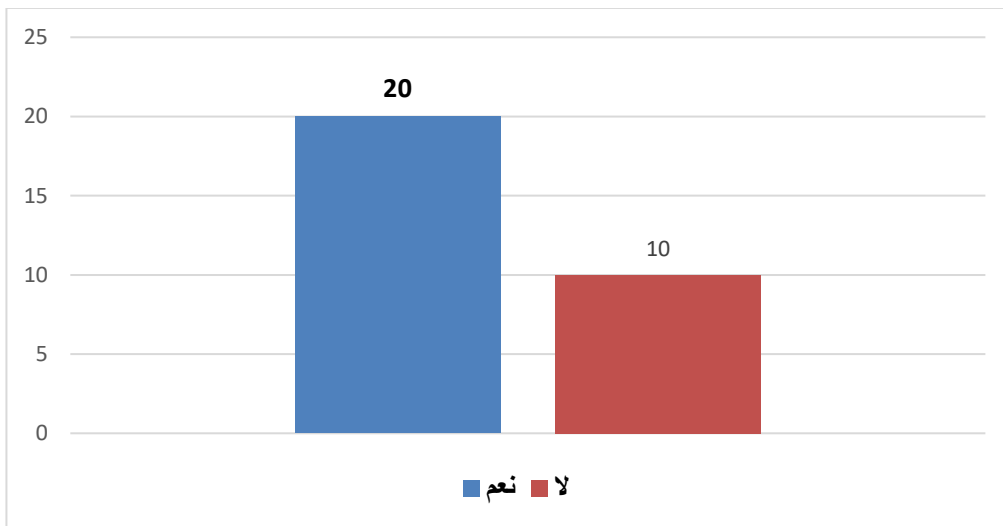
- **السؤال الثالث:** هل تأثر مستواك البدني بعد إجراء حصص تدريبية خاصة بالتحضير البدني ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني على المستوى البدني للاعب .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	% 67
لا	10	% 33
المجموع	30	%100

الجدول رقم(03): يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني على المستوى البدني للاعب .



الشكل رقم(03): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني على المستوى البدني للاعب .

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن جل اللاعبين وبنسبة %67 أجابوا بأن للحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني تأثير جلي على مستوى آدائهم.

من هنا نستنتج من خلال الإجابات أن للحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني علاقة تأثير متبادلة على مستوى آداء اللاعبين.

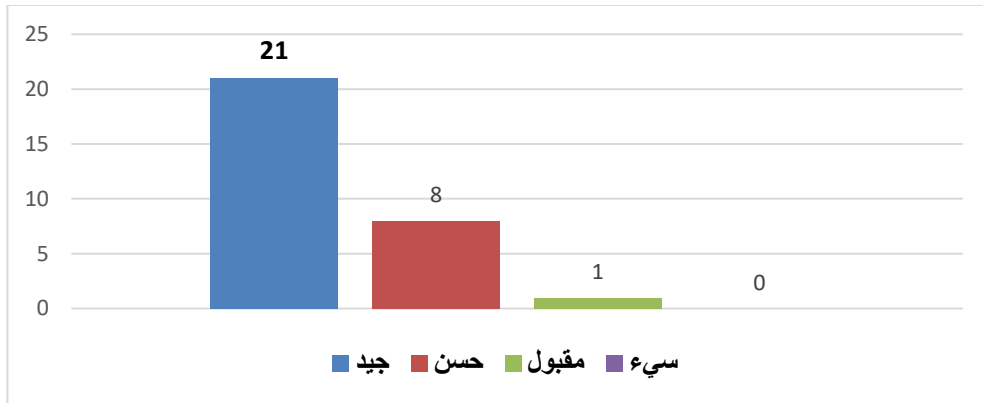
- **السؤال الرابع:** كيف تقيم مستوى أدائك بعد إجرائك سلسلة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تقييم اللاعب لمستوى أداءه بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
جيد	21	70 %
حسن	08	27 %
مقبول	01	03 %
سيئ	0	0 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(04): يوضح الإجابات حول مدى تقييم اللاعب لمستوى أداءه بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير.



الشكل رقم(04): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تقييم اللاعب لمستوى أداءه بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن 70% من اللاعبين قيموا مستوى أداءهم ب (جيد) 27% منهم قيموا مستوى أداءهم ب (حسن) و 03% قيموا مستوى أداءهم ب (مقبول) بينما أي منهم لم يقيم على أن مستوى أداءه (سيئ) بعد إجراء سلسلة من الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

ومن هنا نستنتج أن تأثير الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني هو تأثير متباين وغير ثابت على مستوى الأداء يختلف من لاعب إلى آخر حيث يرجع دائما إلى الجانب الإيجابي وهذا ما رأيناه من خلال إجابات اللاعبين.

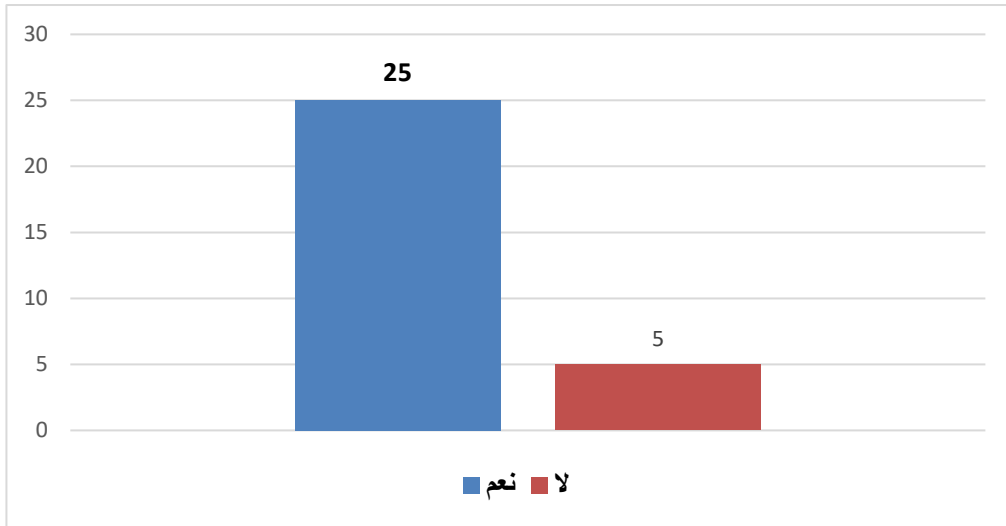
- **السؤال الخامس:** هل تأثر الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه ؟

الغرض من السؤال:

مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	83 %
لا	05	17 %
المجموع	30	100%

الجدول رقم(05): يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه.



الشكل رقم(05): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن 83% من اللاعبين اجابوا بان للحالة البدنية للاعب تأثير على مستوى أدائه بينما أجابت نسبة 17% من اللاعبين الآخرين بأن ليس هناك تأثير للحالة البدنية للاعب على مستوى أدائه.

نستنتج من خلال تحليلنا للسؤال السابق للحالة البدنية تأثير واضح لا بد منه على مستوى أداء اللاعبين.

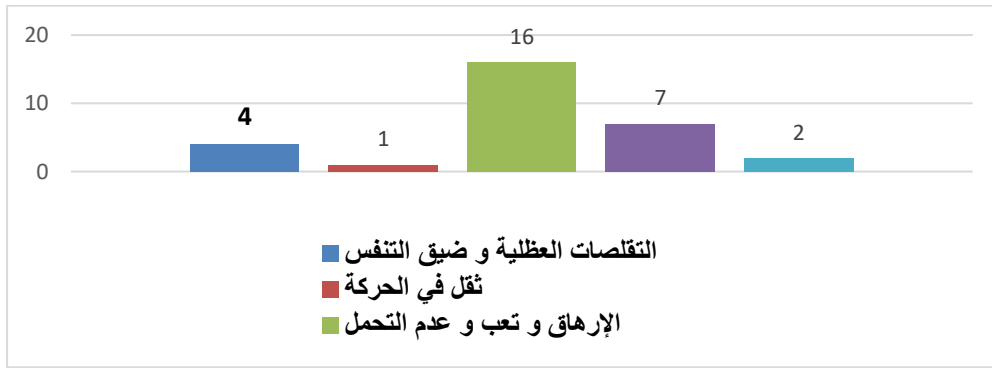
- **السؤال السادس:** ماهي المشاكل البدنية التي تؤثر على أدائك؟

الغرض من السؤال:

معرفة ماهية المشاكل البدنية التي تؤثر على أداء اللاعب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
13 %	04	التقلصات العظلية و ضيق التنفس
03 %	01	- ثقل في الحركة
54 %	16	الإرهاق و تعب و عدم التحمل
23 %	07	- كثرة الإصابات
07 %	02	نقص التحضير و ضعف الأداء
100 %	30	- المجموع

الجدول رقم(60): يوضح الإجابات حول المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعبين.



الشكل رقم(07): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن 13% من إجابات اللاعبين كانت متركزة حول التقلصات العظلية بينما كانت إجابات 03% فقط من اللاعبين ترجع السبب الرئيسي إلى الثقل في الحركة، بينما نسبة 54% من اللاعبين فقد ذهبوا إلى أن المشاكل التي تؤثر على أداء اللاعبين ترجع إلى مشكل التعب و الارهاق، بينما رجحت مجموعة أخرى أن كثرة الاصابات هي المشكل و هذا بنسبة 23%، بينما كانت نسبة 07% عللت السبب بنقص التحضير و ضعف الأداء

ومن هذا نستنتج أن المشاكل الأكثر عرضة التي تصيب اللاعبين خلال مشوارهم الفني هي الارهاق و التعب و السبب الأخر هو كثرة الاصابات وهذا ما إستخلصناه من خلال إلقاء هذا السؤال على اللاعبين .

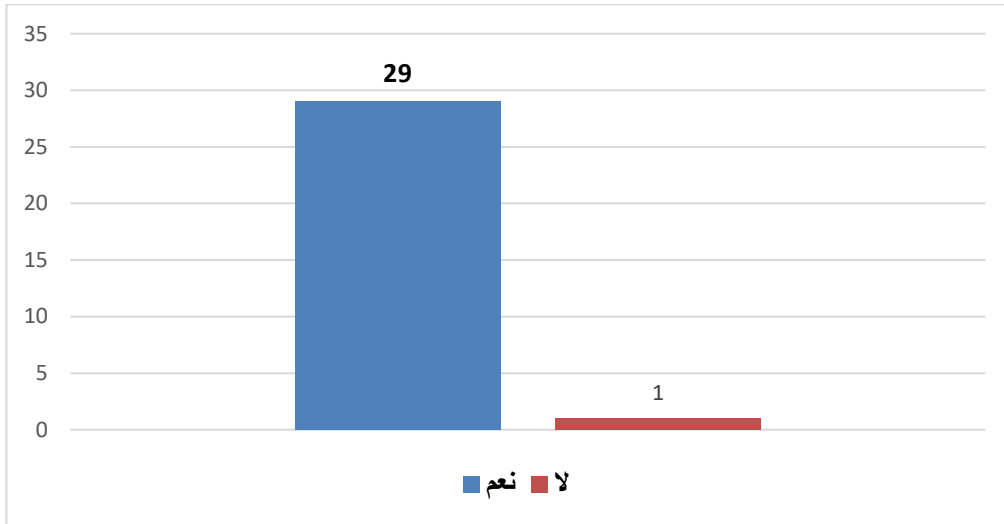
- **السؤال السابع:** هل يمكن اعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إمكانية إعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	% 97
لا	01	% 03
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(07): يوضح الإجابات حول إمكانية إعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب.



الشكل رقم(07): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول إمكانية إعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7) حسب إجابات اللاعبين والتي كانت بنسبة 97% انه يمكن إعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق لدى اللاعب.

ومن هنا نستنتج بأن الجانب البدني هو عامل رئيسي من من عوامل التفوق لدى اللاعب .

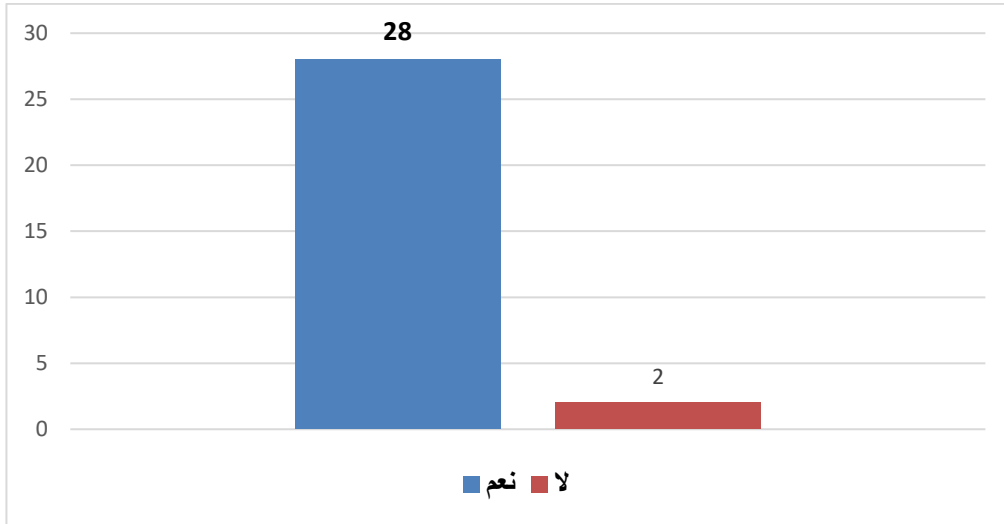
- **السؤال الثامن:** هل الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	% 93
لا	2	% 07
المجموع	30	100%

الجدول رقم(08): يوضح الإجابات حول ما إذا كان الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.



الشكل رقم(08): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (8) حسب إجابات اللاعبين, حيث أجابت نسبة 93% من اللاعبين بأن الحفاظ

على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له.

و من هنا نستنتج أن الحفاظ على الأداء الجيد للاعب يظهر قيمة التحضير البدني الجيد له و هذا ما

أثبتته دراستنا من خلال السؤال المطروح.

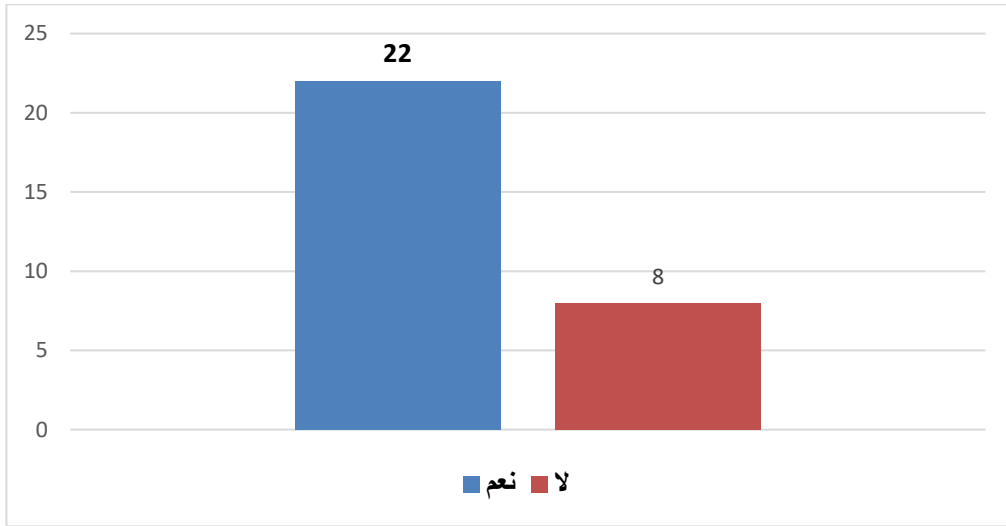
- **السؤال التاسع:** هل يتأثر آدائك بحجم التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الأداء بحجم التحضير البدني .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	22	% 74
لا	08	% 16
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(09): يوضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير الأداء بحجم التحضير البدني .



الشكل رقم(09): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى تأثير الأداء بحجم التحضير البدني .

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) من خلال إجابات اللاعبين التي كانت نعم بنسبة %74 أن حجم التحضير البدني له تأثير على الأداء.

و من هنا نستنتج من خلال نسبة الإجابة الظاهرة للاعبين أن الأداء يتأثر بحجم التحضير البدني .

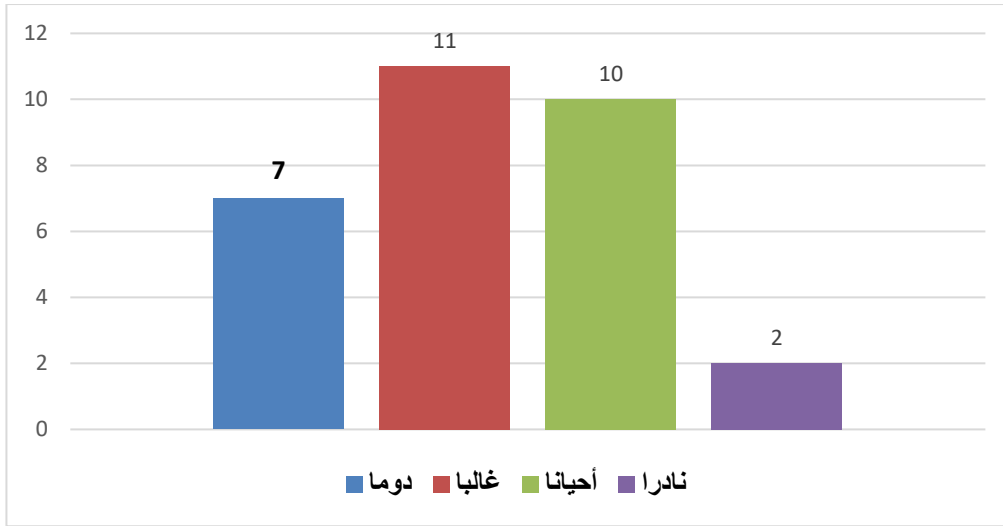
- **السؤال العاشر:** هل يتتابك شعور بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان الشعور بالتعب والإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
دوما	07	% 23
غالبا	11	% 37
أحيانا	10	% 33
نادرا	02	% 07
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(10): يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان الشعور بالتعب والإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات.



الشكل رقم(10): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الشعور بالتعب والإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملا حضرتنا للجدول رقم (10) الذي يبين لنا إجابات اللاعبين تحصلنا على 23% منهم أجابوا ب (دوما) و 37% ب (غالبا) و 33% ب(أحيانا) و 07% ب (نادرا) حول ما إذا كان الشعور بالتعب و الإرهاق ينتاب اللاعبين أثناء المباريات .

و من هنا نستنتج أن نقص التحضير البدني أحيانا ما يرجع بالتعب والإرهاق بعد مجموعة من المباريات وهذا سبب من بين الأسباب من التي تصيب اللاعبين بالإرهاق.

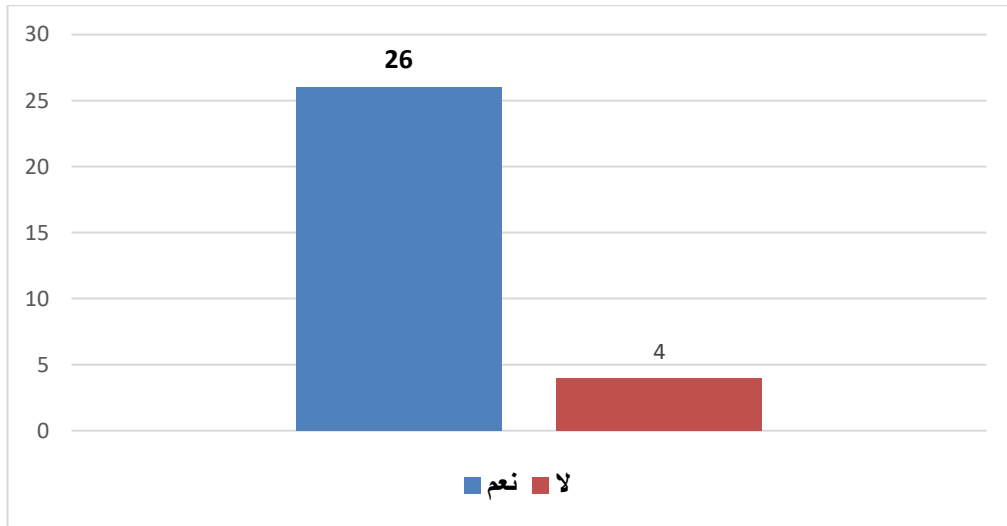
- **السؤال الحادي عشر:** هل يؤثر التعب و الإرهاق على مستوى أدائك ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على مستوى اللاعب .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	26	% 87
لا	04	% 13
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(11): يوضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على مستوى اللاعب .



الشكل رقم(11): تمثيل بياني بدائرة نسبية توضح الإجابات حول معرفة مدى تأثير التعب و الإرهاق على مستوى اللاعب .

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا الجدول رقم (11) أن أغلبية اللاعبين و بنسبة %87 يرون أن للتعب و الإرهاق تأثير على مستوى

أدائهم .

ومن هنا نستنتج أن للتعب و الإرهاق تأثير واضح على مستوى و أداء اللاعب فعندما يتعب للاعب فلا بد من ظهور

تذبذب ملحوظ في أداءه وهذا ما عززته أجاباتهم من خلال طرحنا عليهم للسؤال .

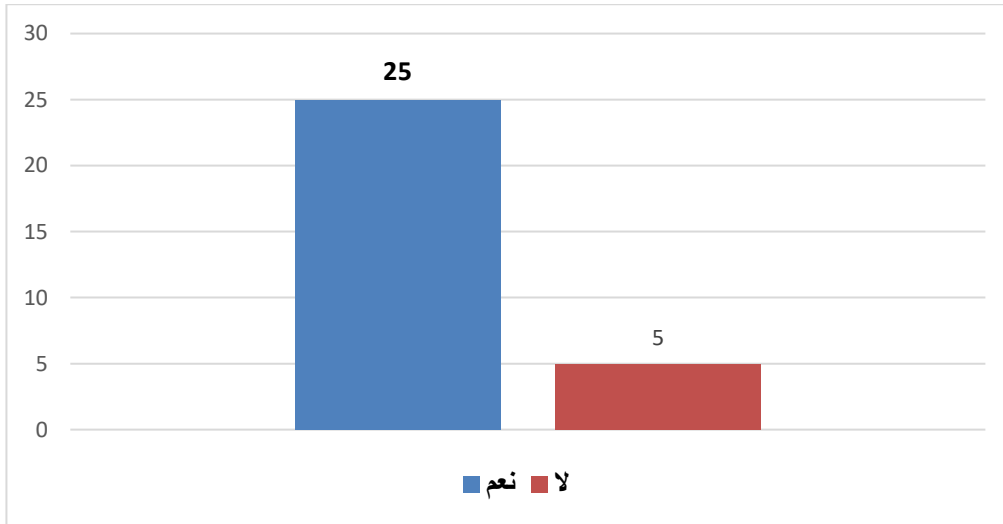
- **السؤال الثاني عشر:** هل تشعر بالحفاظ على مستواك البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعب يحافظ على مستواه البدني والمهاري من مباراة إلى أخرى.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	83 %
لا	05	17 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(12): يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان اللاعب يحافظ على مستواه البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى.



الشكل رقم(12): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان اللاعب يحافظ على مستواه البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (12) بأن الأغلبية الساحقة من اللاعبين بنسبة 83% أجابوا بأنهم يشعرون أن بإمكانهم الحفاظ على مستواهم البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى. بينما أجابت المجموعة الأخرى من الأقلية بنسبة 17% بالعكس.

و من هنا نستنتج أن التحضير البدني الجيد يساهم في الحفاظ على مستواك البدني و المهاري من مباراة إلى أخرى.

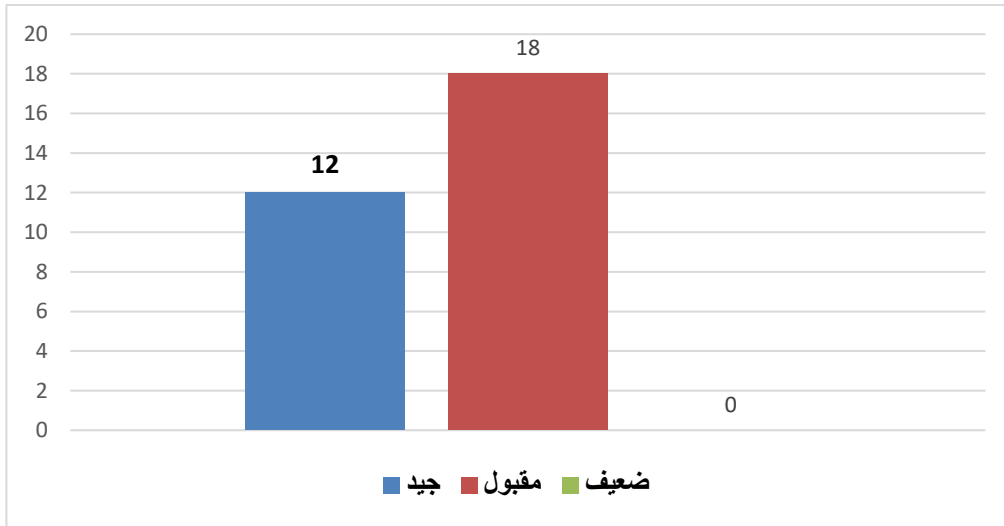
- **السؤال الثالث عشر:** كيف تقيم مستوى أدائك بعد سلسلة من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

محاولة معرفة كيفية تقييم اللاعب لمستوى أدائه بعد سلسلة من المباريات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
جيد	12	40 %
مقبول	18	60 %
ضعيف	00	0 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(13): يوضح الإجابات حول محاولة معرفة كيفية تقييم اللاعب لمستوى أدائه بعد سلسلة من المباريات.



الشكل رقم(13): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول محاولة معرفة كيفية تقييم اللاعب لمستوى أدائه بعد سلسلة من المباريات.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (13) بأن نسبة 40% أجابوا بان تقييمهم لمستوى أدائهم (جيد) وأجابت المجموعة المتبقية على أن تقييمهم لمستوى أداءهم بعد سلسلة من المباريات (مقبول).

ومن هنا نستنتج بأن التحضير البدني يلعب دورا هاما في الحفاظ على مستوى أداء اللاعبين وذلك بعد سلسلة من المباريات حيث تظهر نتائج تحسن بين المقبول و الجيد على الأداء على مردود اللاعبين.

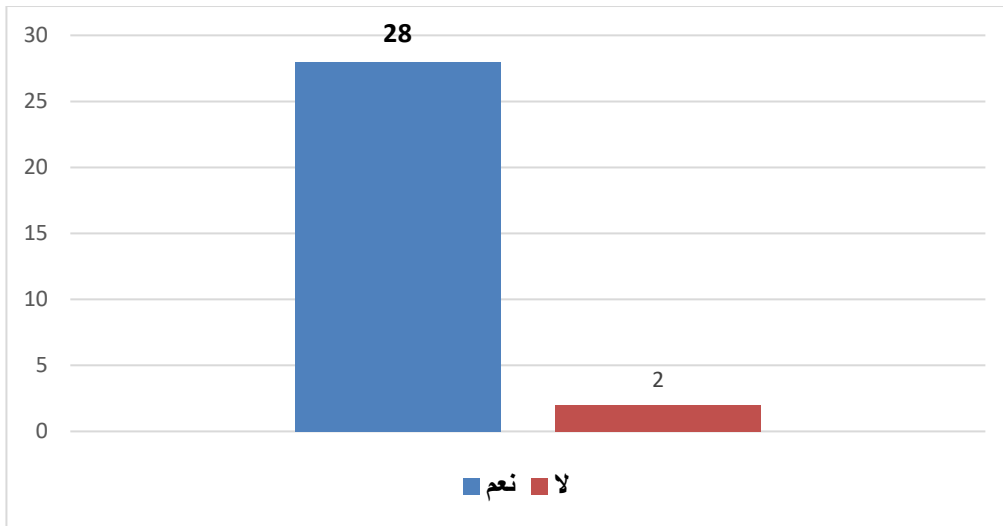
- **السؤال الرابع عشر:** هل التحضير البدني الجيد دور في تحسين آدائك أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعب أثناء و بعد المباريات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	% 93
لا	02	% 07
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(14): يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعب أثناء و بعد المباريات.



الشكل رقم(14): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول معرفة ما إذا كان للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أداء اللاعب أثناء المباريات.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (14) بأن نسبة 93% من اللاعبين يرون بان التحضير البدني الجيد يلعب دور هام في الحفاظ على آدائهم أثناء المباريات.

نستنتج من خلال التحليل السابق أن التحضير البدني له دور جلي و ظاهر في الحفاظ على آداء اللاعبين أثناء المباريات و هذا ما أكدته دراستنا على اللاعبين.

❖ **المحور الثاني:** للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية.

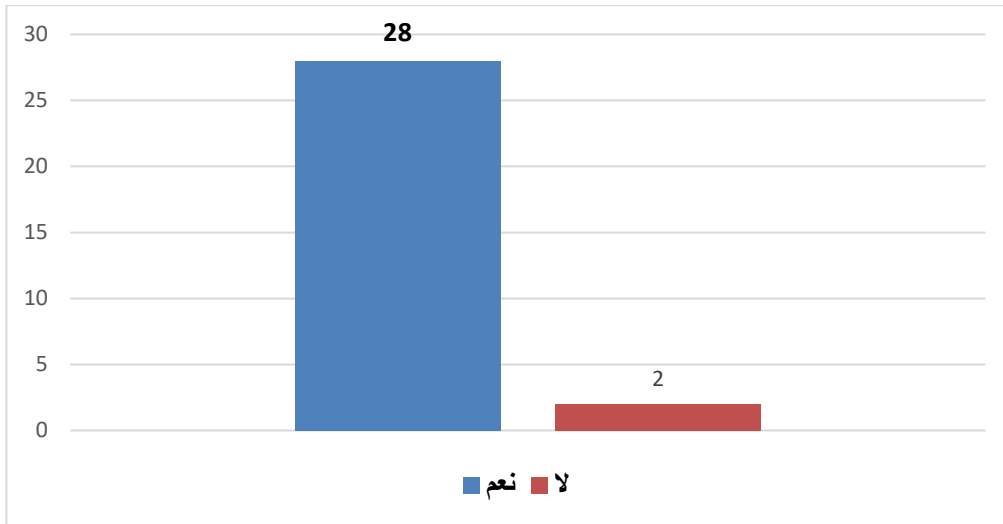
● **السؤال الأول:** هل للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور التحضير البدني الجيد في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية .

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	28	97 %
لا	02	03 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(01): يوضح الإجابات حول دور التحضير البدني الجيد في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية .



الشكل رقم(01): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول دور التحضير البدني الجيد في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية .

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (01) بأن الأغلبية الساحقة من اللاعبين و بنسبة 97% يرون بأن للتحضير البدني

الجيد دور في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية.

و منه نستنتج أن للتحضير البدني الجيد دور في الحفاظ و تنمية و تطوير الصفات البدنية و هذا من خلال تأثير التحضير عليها.

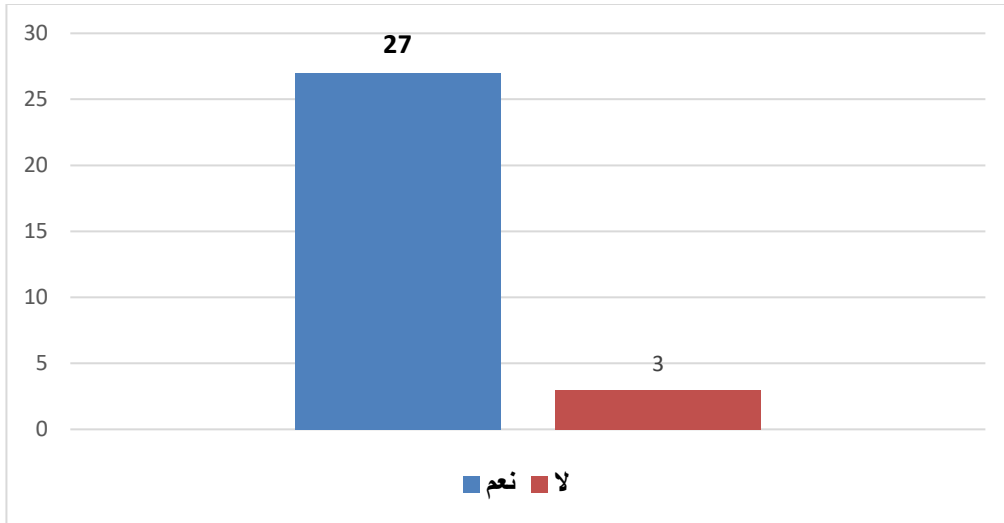
- **السؤال الثاني:** هل يبدي مدربكم اهتمام بتنمية الصفات البدنية للاعبيه ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	27	% 90
لا	03	% 10
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(02): يوضح الإجابات حول مدى إهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.



الشكل رقم(02): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول مدى اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (02) بأن نسبة 90% من إجابات اللاعبين كانت تفيد بأن المدربين يبديون اهتمام بتنمية الصفات البدنية للاعبيه.

و من هنا نستنتج أن تنمية الصفات البدنية للاعبين تشغل اهتمام العديد من المدربين فلا بد من أي مدرب أن ينتبه لهذه النقطة لضمان النجاح له و للاعبيه.

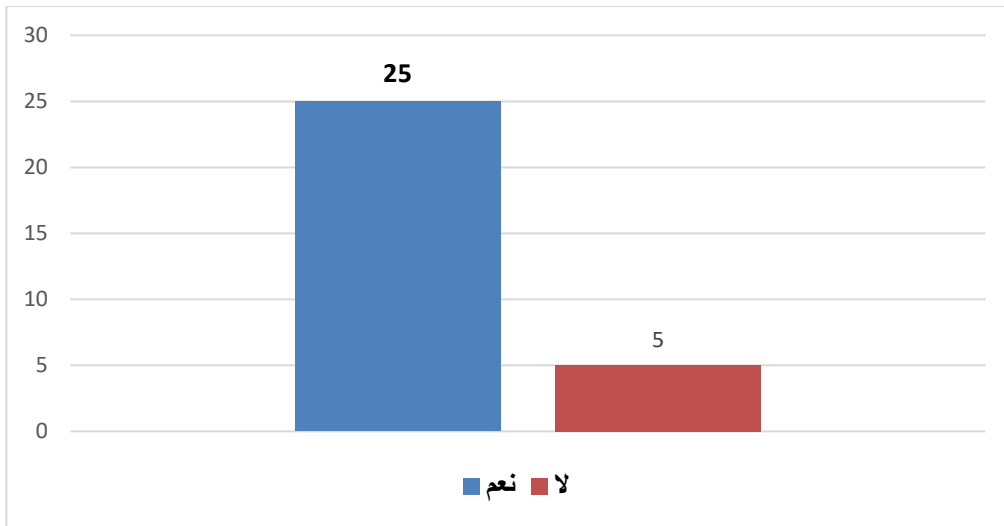
- **السؤال الثالث:** هل تخصصون حصص تدريبية لتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية للاعبه لتنمية و تطوير الصفات البدنية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	25	83 %
لا	05	17 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(03): يوضح الإجابات حول ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية للاعبه لتنمية و تطوير الصفات البدنية.



الشكل رقم(03): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية للاعبه لتنمية و تطوير الصفات البدنية.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (03) بأن نسبة 83% من اللاعبين كانت أجوبتهم بنعم حول ما إذا كانوا

يخصصون حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية.

و من هنا نستنتج أن معظم المدربين يخصصون حصص تدريبية للاعبهم لتنمية و تطوير الصفات البدنية لديهم و هذا

واضح من خلال أجوبة اللاعبين على السؤال المطروح.

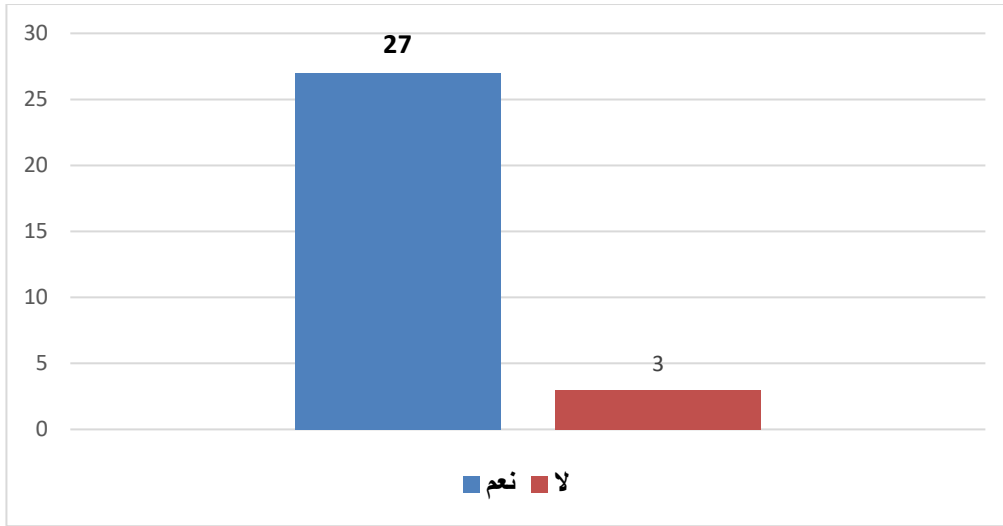
- **السؤال الرابع:** هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	27	90 %
لا	03	10 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(04): يوضح الإجابات حول ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية.



الشكل رقم(04): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (04) و من إجابات اللاعبين والتي كانت بنسبة 90% بنعم حول ما إذا كان الأداء

الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية.

من هذا نستخلص بأن الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية فبالصفات البدنية يرتقي أداء

اللاعب وهذا ما يتضح لنا من خلال هذه الدراسة.

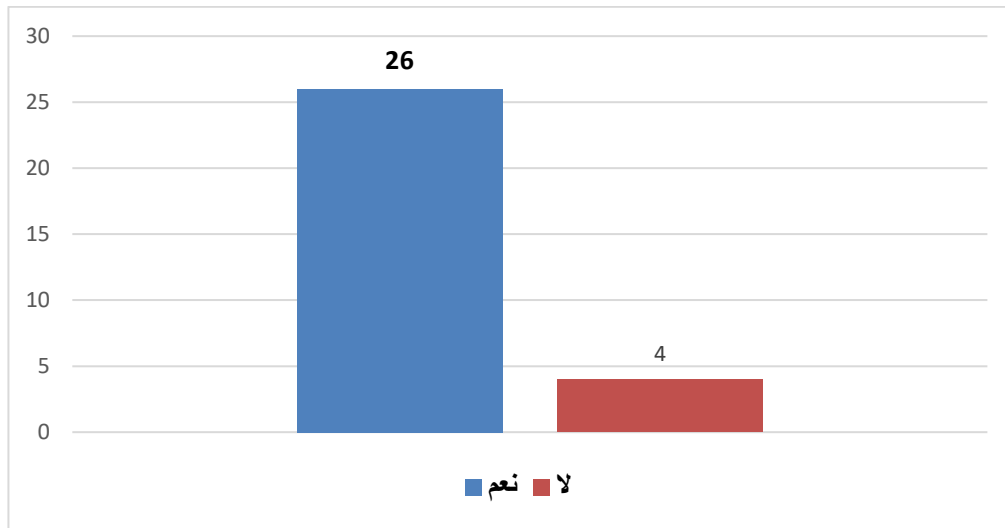
- **السؤال الخامس:** هل للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى آدائك البدني ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى الأداء البدني للاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	26	87 %
لا	4	13 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(05): يوضح الإجابات حول ما إذا كان للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى الأداء البدني للاعب.



الشكل رقم(05): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى الأداء البدني للاعب.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (05) بأن نسبة 87% من اللاعبين أجابوا بنعم بأن للصفات البدنية دور في الحفاظ على مستوى الأداء للاعب.

من هذا نستنتج أن الصفات البدنية تساهم في الحفاظ على المستوى الأداء للاعبين.

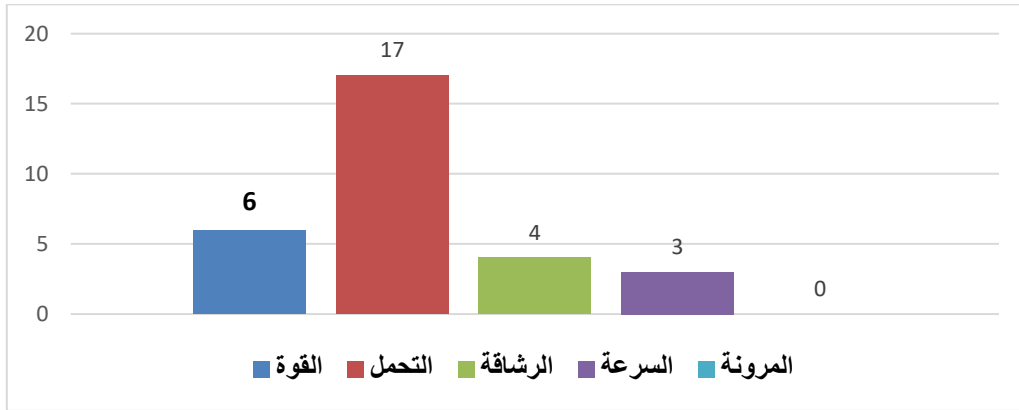
- **السؤال السادس:** ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديك للحفاظ على مستوى آدائك كلاعب؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفات التي يراها اللاعب مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على مستوى آدائه كلاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
القوة	06	% 20
التحمل	17	% 57
الرشاقة	04	% 13
السرعة	03	% 10
المرونة	0	% 0
المجموع	30	% 100

الجدول رقم(06): يوضح الإجابات حول الصفات التي يراها اللاعب مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على مستوى آدائه كلاعب.



الشكل رقم(06): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول الصفات التي يراها اللاعب مهمة بدرجة كبيرة و يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على مستوى آدائه كلاعب.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (06) بأن نسبة 57% من اللاعبين ذهبوا إلى أن أهم الصفات البدنية التي يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على مستوى آدائه كلاعب هي صفة التحمل بينما اختار 20% منهم صفة القوة و 13% منهم اختاروا صفة الرشاقة و 7% منهم اختاروا صفة السرعة.

هنا نستنتج أن الآراء تختلف حول أهم الصفات البدنية التي يجب تطويرها بصفة مستمرة لديه للحفاظ على مستوى آدائه من للاعب إلى آخر.

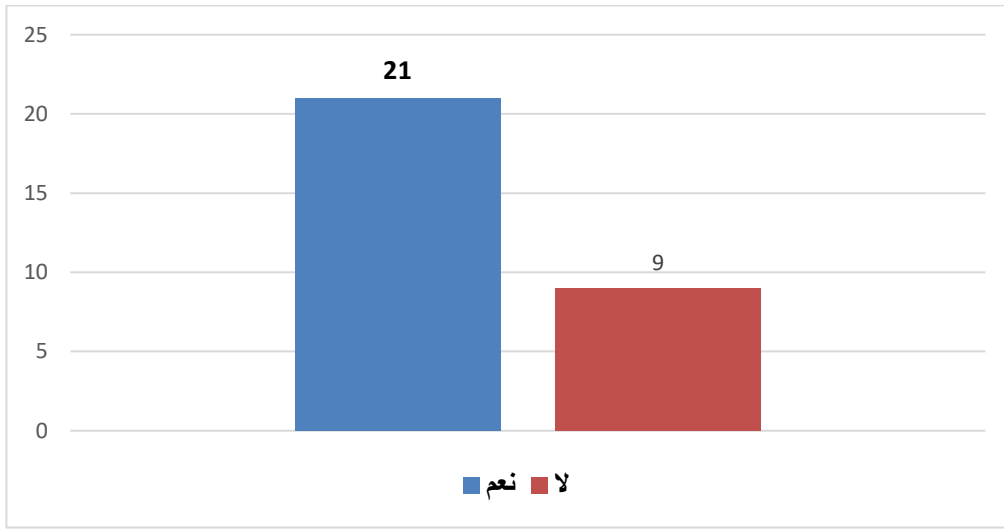
- **السؤال السابع:** هل تستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان اللاعب يستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية
نعم	21	70 %
لا	09	10 %
المجموع	30	100 %

الجدول رقم(07): يوضح الإجابات حول ما إذا كان اللاعب يستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.



الشكل رقم(07): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان اللاعب يستطيع القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال الجدول رقم (07) بأن أغلبية اللاعبين و بنسبة 70% أنهم قادرون بالقيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة ,أما النسبة المتبقية منهم و التي هي 30% يرون عكس ذلك.

و من هذا نستنتج أن الإعداد الجيد للصفات البدنية إسهام كبير للاعب في القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة .

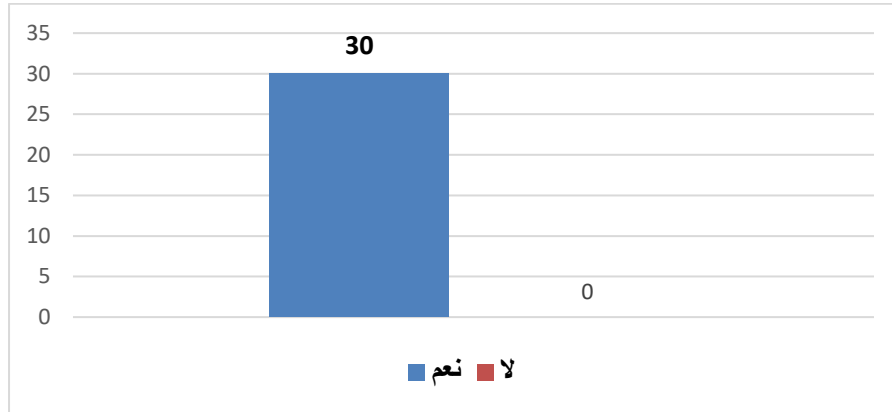
- **السؤال الثامن:** هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

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

الجدول رقم(08): يوضح الإجابات حول ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.



الشكل رقم (08): تمثيل بياني بمخطط أعمدة يوضح الإجابات حول ما إذا كان الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ أن من خلال تحليلنا للجدول رقم (08) أن كل اللاعبين أي بنسبة 100% منهم أجابوا بأن الإعداد الجيد

للصفات البدنية يساعد على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية .

و من هنا نستنتج أن الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد و يلعب دورا هام للاعب في التكيف مع الأحمال ذات الشدة

العالية.

مناقشة و تفسير نتائج الفرضيات :

من خلال ما تمّ التّوصل إليه من نتائج مع الرّجوع إلى فرضيات دراستنا سنقوم بالتحقق من كلّ فرضية على حدا :

بالنسبة للفرضية الأولى و التي تقول : " تأثر أداء اللاعبين مع زيادة حمل التحضير البدني " . للتأكد و التحقق من هذه الفرضية كان لابدّ من الرّجوع مباشرة للنتائج المتحصّل عليها. و قد تم ملاحظة أن جل اللاعبين يرون بأن التحضير البدني لابدّ منه من أجل الحفاظ على أداء اللاعبين أثناء المنافسة كونه يلعب دور هام و كبير في ذلك. هذا و كما أثبتت الدراسة السابقة للمذكرة الثانية تحت عنوان : (فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة) و التي تطرقنا إليها في مذكرتنا الى وجود علاقة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين.

بالنسبة للفرضية الثانية و التي تقول : " نمو الصفات البدنية مع التحضير البدني " . للتأكد و التحقق من هذه الفرضية كان لابدّ من الرّجوع مباشرة للنتائج المتحصّل عليها. و قد تم ملاحظة أن أغلبية اللاعبين يرون بأن للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية, هذا لأن التمارين الممارسة أثناء التحضير البدني تمس كثيرا الصفات البدنية و تنميها بدرجة كبيرة.

الإستنتاج العام :

علما أن مرحلة التحضير البدني من المراحل التدريبية الهامة لبروز أداء اللاعبين خاصة في ما يتعلق بالجانب البدني و النفسي و تنمية الصفات البدنية و في هذا الفصل توصلنا الى استنتاج عام و شامل يجيب على كل تساؤل طرح في ما سبق

و ما تم التوصل اليه في هذا الفصل الأخير من دراستنا و الذي كذلك يعتبر بمثابة الخطة الأخيرة في دراستنا نلاحظ أن الفرضيات الفرعية تم التحقق منها. اذ وجدنا أن هناك علاقة بين التحضير البدني و أداء اللاعبين, بمعنى أن كلما كان التحضير البدني جيد كان الأداء جيد و ملحوظ على اللاعب. حيث من البديهي أن تترجم الحالة البدنية للاعب مع أداءه (سلبية كانت أو ايجابية) و هذه الأخيرة التي تترك بصمتها أثناء المنافسة و التي تعتبر الطرف الأساسي في ابراز الحالة البدنية للاعب كما أننا لا نستطيع انكار وجود عامل مهم ألا و هو : الصفات البدنية. و لكن لا يمكن التعميم الكلي لتلك النتائج كونها مرتبطة بالتحضير البدني نسبيا فقط و هذا نظرا للعلاقة الموجودة و التي تربطهما تبقى النتائج نسبية على العموم.

و في الأخير كان التوصل الى هذا الاستنتاج اعتمادا على نتائج مجدولة متحصل عليها من تطبيق أدوات معينة تتماشى و الدراسة و الدراسات السابقة.

الخاتمة :

من خلال هذه الدراسة التي سعت الى ابراز دور التحضير البدني في الحفاظ على أداء اللاعبين من كل الجوانب و خاصة لدى لاعبي كرة القدم و التي وضحتها من خلال الاطار النظري للدراسة تم التوصل الى أن التحضير البدني يعتبر من الركائز الأساسية التي تساعد في تطوير الأداء و المحافظة عليه أثناء المنافسة , و منه العمل على زيادة مردود اللاعبين و الوصول بهم الى أعلى درجة من الجاهزية الرياضية و بالتالي الحصول على أداء راقى و منه تحقيق النتائج الجيدة

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر:

1. مفتي إبراهيم: "المجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
2. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م.
3. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
4. حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م.
5. حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م.
6. ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م.
7. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989م.
8. مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
9. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001م.
10. علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. حمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998م.
12. محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985م.
13. كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م.
14. حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م.
15. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م.
16. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م.
17. كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م.
18. 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.
19. بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة، الجزائر، 1996م.

20. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983.
21. بلقاسم سلاطونية ، حسان الجيلاني ، منهجية العلوم الاجتماعية ، دار الهدى ، عين مليلة 2004 الجزائر.
22. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، البحث العلمي في الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
23. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
24. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م.
25. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988.
26. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
27. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997.
28. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
29. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م
30. حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م.
31. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998.
32. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.
33. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، 2000،
34. منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.
35. أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، 1998.

المراجع الأجنبية (références étrangers) :

1. Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris1998 .
2. R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991 .
3. Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball", Performance, ed, amphara, Paris, 1991.
4. Bellik Abde Najem: " L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna .
5. Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora , paris.
6. Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993 .
7. Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif" .
8. Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris , 1986, P24.
9. Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école, Aux Association", Editon Revuee, P,S, Paris, 1988, P13.
10. Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'eveluation Physique des Athlètes" , Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990, P13.
11. Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris , 1990.

مواقع إلكترونية:

1. Internet . . مفتحة قسم التربية البدنية و الرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة .
<https://www.facebook.com/QsmAltrbytAlbdnytJamtBskrt?ref=stream>
2. Internet . montada.iraqi sport's acadimy.
<http://forum.iraqacad.org/viewtopic.php?f=83&t=2501>