وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : هلالي بدرالدين

تحت عنوان

فعالية التحضير البدني على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي سطيف

لجنة المناقشة :

د.بن عمر مراد	**جامعة محمد بوضياف: المسيلة**	**رئيسا**
د.مجادي مفتاح	**جامعة محمد بوضياف :المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
د.عروسي عبد الرزاق	**جامعة محمد بوضياف :المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2018/2017

كلمة شكر	
إهداء	
مقدمة	- أ- ب-
الفصل الاول:الخلفية النظرية والدراسات السابقة	الصفحة
1-الخلفية النظرية	04
1-1-التحضير البدني	04
1-2-الاداء الرياضي	16
1-3-كرة القدم	21
1-4-المنافسة الرياضية	24
2-الدراسات السابقة والمشابهة	29
الفصل الثاني:الاطار العام للدراسة	
1/ الكلمات الدالة في الدراسة	38
2/ اشكالية الدراسة	41
3 / فرضيات الدراسة	42
4/ أهمية الدراسة	43
5/ أهداف الدراسة	43
6/ أسباب اختيار الموضوع	43
الفصل الثالث:الاجراءات الميدانية للدراسة	
1/ الدراسة الاستطلاعية	44
2/المنهج المتبع	44
3/ مجتمع البحث	45
4/ عينة البحث وكيفية اختيارها.	45
5/ الادوات المستخدمة في البحث	46

6/ مجالات البحث	47
7/ متغيرات البحث	47
8/ أسلوب التحليل الاحصائي	48
الفصل الرابع:عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
1/ عرض وتحليل النتائج	49
2/ تفسير النتائج ومناقشتها	73
الفصل الخامس:استنتاجات واقتراحات	
1/ استنتاجات عامة	**76**
2/ اقتراحات وتوصيات	**77**
3/ المراجع المعتمدة في الدراسة	
4/ ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **01**	49
02	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **02**	50
03	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **03**	51
04	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **04**	52
05	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **05**	53
06	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **06**	54
07	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **07**	55
08	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **08**	56
09	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **09**	57
10	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **10**	58
11	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **11**	59
12	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **12**	60
13	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **13**	61
14	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **14**	62
15	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **15**	63
16	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **16**	64
17	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **17**	65
18	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **18**	66

19	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **19**	67
20	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **20**	68
21	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **21**	69
22	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **22**	70
23	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **23**	71
24	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم **24**	72

قائمة الأشكال

رقم الرسم البياني	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	الصفحة
01	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **01**	49
02	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **02**	50
03	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **03**	51
04	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **04**	52
05	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **05**	53
06	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **06**.	54
07	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **07**	55
08	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **08**	56
09	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **09**.	57
10	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **10**	58
11	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **11**	59
12	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **12**	60
13	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **13**	61
14	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **14**	62
15	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **15**	63
16	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **16**	64
17	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **17**	65

18	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **18**	66
19	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **19**	67
20	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **20**	68
21	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **21**	69
22	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **22**	70
23	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **23**	71
24	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم **24**	72

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير ، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق ، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني،من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا و التركيز علي كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري,أو الجانب التكتيكي أو النفسي, فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب المهارة دورا بارزا في عملتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة الليسانس (1994IEPS) (مذكرة الليسانس :"أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسطص62)التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي أكابر، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس،معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع و التعرف على فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي في مجال التدريب في كرة القدم و تأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على فئة أكابر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة أكابر هي فئة يمكن فيها اللاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية و المهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

وقد اشتملت هذه الدراسة على **الفصل الاول**:خصصناه للخلفية النظرية والدراسات السابقة

أما **الفصل الثاني**فقد خصصناه للاطار العام للدراسةويشتمل على الكلمات الدالة في الدراسة .اشكالية الدراسة.فرضيات الدراسة .أهمية الدراسة.أهداف الدراسة.

أما **الفصل الثالث**اقتصر على الاجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية ,المنهج المتبع في الدراسة , مجتمع وعينة البحث,أدوات جمع البيانات والمعلومات اجراءات التطبيق الميداني للاداة والاساليب الاحصائية.

وتم تخصيص **الفصل الرابع** لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

وفي الفصل الاخير أتممنا هذا البحث بفصل خامس يشتمل على استنتاجات واقتراحات وقائمة مصادر والمراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة.

1 الخلفية النظرية:

1.1- التحضير البدني:

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

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

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

1.1.1- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

ونقصد به كل الإجراءات والتمرينات،والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاريوالخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ،تحمل ومرونة(***R.telman,Jsimon:Football)performace***

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا،وظيفيا،نفسيا،بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدراتالبدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة(***حسن السيد أبو عبده2001م, ص55")***

1.1-2- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينةفعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاّعبين(أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"1994, ص70")

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1-1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل بها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة مابين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية.

تهدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعيا.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات, بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة(مفتي إبراهيم حماد,2000,ص 39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة, إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة.

ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب(طه إسماعيل وآخرون: ص27.29)

1-1-2-2- مرحلة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري, والخططي وتطويره, واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ,مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاريوالخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهاريةوالخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات (مفتي إبراهيم حماد,2001,ص145)

1-1-2-2- خصائص الإعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع مايحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري(مرجع سابق،ص(41))

1-1-2-3مرحلة الإعداد للمباريات:

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

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

إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري ، ثم الإعداد البدني الخاص.(مرجع سابق،ص41)

1-1-3- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

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

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول

مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا،ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها بإستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

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

1-1-4- الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم:

1-1-4-1تعريف اللياقة البدنية:

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

ويعرفها "هارسون كلارك"على أنها"القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة.

ويعرفها "كوباتوفسكي"السوفيتي"اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تخص مستوى القدرة الحركية"، كما أن الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره، و الغرض من اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي(**حنفي محمود مختار:مرجع سابق, ص:(54. 63)**.

لما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون لاعب الكرة الحالي متمتعا بلياقة بدنية عالية فقد أصبحت تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى العمد الأساسية في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ،ولقد إرتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات الأخيرة إرتفاعاواضحا،إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللّعب والرجولة في الأداء

والمهارة العالية في الأداء الفني والخططي والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك.

1-1-4-2مكونات اللياقة البدنية:

4-2-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ،وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز(**سامي الصفار وآخرون,1987, ص50**)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية(**كمال درويش ومحمد حسنين1984, ص35**)

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

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

4-2-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

- القوة العامة.
- القوة الخاصة.

أولا : القوة العامة:

ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرّقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

- تمارين الجمباز بأنواعها المختلفة.
- التمارين بواسطة الكرات الطبية.
- التدريب الدائري(**ثامر محسن وواثق ناجي,1989, ص33**)

ثانيا:القوة الخاصة:

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

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.(**حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص65**)

4-2-2- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن،وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية.(**مرجع سابق، ص(61**)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

4-2-2-1أنواع السرعة

للسرعة عدّة أقسام وهي:

أولا:سرعةالإنطلاق:

إن سرعة الإنطلاق للاعب هي القوة الانفجارية التي تساعده على الوصول إلى أقصى سرعة ممكنة خلال الأمتار القليلة الأولى، وتعتمد سرعة الإنطلاق على قوة اللاعب وسرعة ردّ فعله.

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة,هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة ،فسرعة الإنطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدّة زمنية قصيرة

ثانيا:سرعة الحركة:

ونقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة ، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي

تتكون من مهارة حركية واحدة ،والتي تؤدى مرة واحدة مثل ركل الكرة ،تصويب الكرة ،المحاورة بالكرة.

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

ثالثا سرعة رد الفعل :

إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف"بالزمن الواقع مابين أول للحركة حتى اكتمالها".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير وضعه من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب والانتباه نحو المثيرات الخارجية ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب ،أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب.(**ريسان مجيد خريبط1989,ص79**).

4-2-3- المرونة:

هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم ،فهي الصفة التي تسمح للرياضي باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدراته حيث تساعده على الاقتصاد في الوقت والجهد أثناء التدريب كما تساعده في:

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة.

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة

4-2-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

أولا:المرونة الديناميكية:

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في الحركات المختلفة.

ثانيا:المرونة السلبية:

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.ويتحدد المدى الحركي في المصل على عدة عوامل مختلفة

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر-(**إبراهيم أحمد سلامة2001,ص80**)

4-2-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهاريةوالخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المبارااة(**Rentaelman1990p12**)

4-2-4-1أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

أولا:التحمل العام:

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

ثانيا:التحمل الخاص:

ويقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهاريةوخططية متقنة طول مدّة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب.(**مرجع سابق،ص(98)**.)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى،فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ،من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة،وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة(**مرجع سابق،ص(98)**.

4-2-5- الرشاقة:

تعرّف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.(**مرجع سابق،ص(57)**.)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ،وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء.(**وحيد محجوب1989,ص87**)

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

4-2-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.
- أولا: الرشاقة العامة:هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانيا:الرشاقة الخاصة:وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة.(**حنفي محمود مختار,مرجع سابق، ص(69)**.

4-2-5-2- مكونات الرشاقة:

أ-الدقة:هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك

الإيقاعي والتميز.

ب- التوازن:يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند إتخاذ أوضاع معينة (أي توازن الثبات) والإحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

ج-التوافق:يعرّف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.(**محمد نور عبد الحفيظ سويد,بدون سنة, ص29**)

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

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

5-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدى بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.(**Topin p57,1990,Bernard**)

5-2- طريقة التدريب الفتري:

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

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

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

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

5-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود إلى حالته الطبيعية ثم تكرار

الحمل مرة أخرى وهكذا.

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

5-4- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 08إلى 12تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء التمرين الواحد تلوا الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة تكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120نبضة /د.

5-5- طريقة Stretching:

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

5-6- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الأخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة اذ بعود 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

5-7- طريقة التدريب المتغير:

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

2الاداء الرياضي

2-1- مفهوم الأداء :

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

وكان تعريف منصور1973 للأداء(بأنه كفاء ة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين إثنين هما:

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

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

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

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

2-2-دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

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

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

الصفات العقلية ودرجة 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 وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات.(**محمد حسن علاوي1987, ص24.25**)

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

2-3- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

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

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وايجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.

- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ولماذا؟و لماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

2-4_أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-4-1- أداء بمواجهة:

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

2-4-2- أداء دائري:

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

2-4-3- أداء في محطات:

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

2-4-4- أداء في مجموعات:

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

2-4-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

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

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

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

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية

الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدا للرجل في الاندفاع للأمام.

2-4-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.(**قاسم حسن حسين مرجع سابق، ص(41،42)**.)

2-5- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

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

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

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

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

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

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

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

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

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

3-كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

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

التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع(رومي جميل: **1986 ص50.52**)

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

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

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

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

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

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

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

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها(**– موقف مجيد المولي1999, ص9**).

3–3–كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ" عمر بن محمود"،" علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم(طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة

(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي

معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي

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

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

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني.

4-المنافسة الرياضية

4-1-مفهوم المنافسة الرياضية:

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

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتوندويش"عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة

بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم". وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش"كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة(**محمد حسن علاوي 2002 "ص20**)

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان"وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقّة القصوى(: **p44,1997Matviev**)

ولاحظ "مارتينز" حسب ماذكره "وانبيرغغولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبويP-swienberg,d,gould **(p(125).1997**

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

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

4-2-أنواع المنافسات الرياضية:

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

4-2-1-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرّب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-2-المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختبارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة،ودراسة تركيب النشاط التنافسي،وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم

التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-2-3-المنافسة التجريبية:

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

4-2-4-منافسات الإنتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-2-5-المنافسة الرئيسية: تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهاريةوالخططية والنفسية(**أبو العلاء أحمد عبد الفتاح1997,ص24.25**)

4-3- أهمية المنافسة الرياضية:

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

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

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

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

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى

الطرق غير القانونية من أجل الفوز .

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

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

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

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

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النّظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه،أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة،ولكن في غالب الأحيان ،فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.(أمين أ،ور الخولي**1996**, ص**204**)

4-4-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

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

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

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

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

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

يمكن من مستوى الإنجاز.

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

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

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

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

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

الدارسة الأولى:

-الدراسات التي تناولت موضوع الأداء المهاري: - مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: العلاقة بين الأداء المهاري و تقدير الذات لدي لاعبي كرة القدم – فئة الناشئين –

من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله – الجزائر -

سنة الناشر:2007- 2008

مشكلة البحث:

1- هل يخلف مستوي لأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذاه المرحلة ,وهل يختلف باختلاف الصنف أشبال,أوساط ,و هل يرتبط أداء مختلف المهارت بعضها البعض ؟

2- هل يوجد تفاوت في مستوي تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم ؟و ما هي العلاقة التي تربط هذاه لأبعاد بعضها البعض ؟و إلي أي مدي تتباين هذاه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) لتقدير الذات ؟

3- هل يوجد علاقة أرتباطية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم ؟و هل تختلف هذاه العلاقة من بعد إلي أخر؟

4- هل توجد فروق فردية في مستوي لأداء المهاري بين ذوي المستوي المرتفع و بين نظرائهم من ذوي المستوي المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟

5- هل توجد الفروق الفردية في مستوي تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع وبين

نظرائهم من ذوي لأداء المهاري المنخفض ؟

فرضيات البحث:

1- يختلف مستوي لأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها .

2- يختلف علاقة ايجابية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده ,و هي مختلفة من بعد لأخر.

3- توجد فروق فردية معنوية في مستوي لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين التقدير المنخفض.

4- توجد فروق فردية معنوية في المستوي لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين ذوي التقدير المنخفض .

5- توجد فروق فردية معنوية في المستوي تقدير الذات بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع و بين ذوي لاداءالمهاري المنخفض .

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لارتباطي

مجتمع البحث:نادي السريع و لاتحاد لمدينة خميس مليانية بولاية عين دفلي ,التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

عينة البحث:حيث تكونت عينة البحث من30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع

نتائج الدارسة:

من خلال نتائج الفرضيات و نتائج العينة في اختيار لأداء المهاري نلاحظ أن هناك تباين درجات المستوين المرتفع و المنخفض ,فالبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع علي المستوي المنخفض ,ألا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء و ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بالمهارات لآخري ,و المستوي أداء الناشئين يغلب عليه المستوي المرتفع و لكن بدرجات متفرقة ,و يلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات لآخري و الذي نرجعه ألي طبيعة النسبة المرفولوجية للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشئ الذي ينعكس سلبا علي ادءهذاه المهارة

الدارسة الثانية:

- الدراسات التي تناولت موضوع لأداء النفسي: -مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة .

من أعداد الباحث:عمريو زهير

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية – دالي إبراهيم – الجزائر –

سنة الناشر:2003- 2004

مشكلة البحث:ما هي أهمية التحضير علي نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة.

1– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

2–هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

3– هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

4–هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

5–هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

6–هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

فرضيات البحث:

1–هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

2–هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

3– هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

4–هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

5–هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

6–هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلي ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

مجتمع البحث:نوادي القسم الوطني لكرة السلة علي الكراسي المتحركة,وقدأختار10أندية و كل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

عينة البحث:حيث تكونت عينة البحث من92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة منتظمة و مقصودة– العينة العمدية –

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة: من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم علي التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخليتهم بصورة واضحة

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفيتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية,أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضة بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة,أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها ,أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن

أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ,أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوي جهد قبل اشتراكهم في المنافسة

ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

الدراسة الثالثة:

– الدراسات التي تناولت موضوع لأداء الرياضي : -مذكرة ماجستير-

عنوان البحث: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

من أعداد الباحث:عبدالسلاممقبلالريمي

مكان الباحث: معهد التربية البدنية و الرياضية – سيدي عبد الله– الجزائر –

سنة الناشر:2004- 2005

مشكلة البحث:.

1- **هل** الإعدادالنفسيقصيرالمدىلهدوركبيرفي الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أجابية؟

2- هل عدم وجواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع علية كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟

3- **هل** يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية ,و التقنية) ارتباطمباشراوآليا ؟

فرضيات البحث:

1– الإعدادالنفسيقصيرالمدىلهدوركبيرفي الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أجابية.

2– عدم وجواد الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع علية كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.

3– يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية ,و التقنية) ارتباطمباشراوآليا.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي(المسحي) .

مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيينالممارسينللرياضةورياضييننالنخبة

عينة البحث:

52حاصلينعلىالشهادة متوسط, 60 حاصلينعلىالشهادة بكالوريا, 48 حاصلينعلىالشهادةتقنيسام, 60 حاصلينعلىشهادة مستشارفيالرياضة, 14 حاصلينعلىشهادةماجستير

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة:

مماتبينمنمناقشةوتفسيرنتائجالمحورالأولوالمتعلقبالفرضيةالأولىالتيتقول أنالتحضيرالنفسيقصيرالمدىلهعلاقةفيالحصولعلىالنتائجالرياضيةسواء السلبيةأوالإيجابية (ولأنهعاملمهممنعواملالفوزوالخسارةلآيرياضيأورياضة ,وبالتاليتستطيعالقولأنالفرضيةالأولىقدتحققت.

وتبينمنمناقشةوتفسيرنتائجالمحورالثانيالمتعلقبالفرضيةالثانيةوالتيتقولأنعدموجودالأخصائيالنفسيالرياضيالمدربيقعلىآاهلهالإعدادالنفسيللاعبينواللاعبالتيأنالدولالمتقدمةتضعفياعتبارهامنأجلأنيكونالفريقأوالمنتخبأواللاعبفيآاملطاقاتهمناجلمجابهةالصعابالتيتواجههفيالفريق

الرياضيولكنفيدولناالعربيةلايوجدالأخصائيالنفسيالرياضيالمؤهلتأهيلآامليرافقالفريقأوالمنتخبالوطني

,وبذلكالفرضيةالثانيةقدتحققتوالمتعلقةبعدموجودالأخصائيالنفسي

,تبينمنالنتائجالنهائيةللمحورالثالثوالمتعلقبالفرضيةالثالثةوالتيتقولأنالإعدادالنفسيقصيرالمدىيرتبطبالتحضيرات) البدنية – التكتيكية –التقنيةارتباطامباشراوآليا (حيثأنالإعدادالنفسيجزءلاينفصلعنباقيالتحضيراتالأخرى .

الدراسة الرابعة:

– الدراسات التي تناولت موضوع الإعداد الخططي : –مذكرة ماجستير–

عنوان البحث:أثر منهج تدريبي بحجوم مختلفة من الإعداد الخططي في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية

في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط

من أعداد الباحث:مشرق عزيز طنيشاللامي

مكان الباحث:مجلس كلية التربية الرياضية – جامعةالقادسية–

سنة الناشر:2006- 2007

مشكلة البحث:

1–- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المعرفة الخططية للمهارات الحركية .

2–التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في بعض الصفات البدنية .

3–التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح وبحجوم مختلفة لمدة الإعداد الخاص (إعداد خططي) في المهارات الأساسية.

فرضيات البحث:

1– يؤثراختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

2– يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في بعض الصفات البدنية .

3–يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص في المهارات الأساسية.

المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

مجتمع البحث:يتكون مجتمع البحث من لاعبيأندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005 – 2006 والبالغ عددها4 أندية بواقع 80 لاعب.

عينة البحث:واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة (45%) من مجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في بطولة العراق للشباب للموسم 2006 م. وبالطريقة العشوائية البسيطة

من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا الى ثلاث مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائياً.. وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعباً لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة) طُبقت على المجموعتين التجريبيتين حجوم مختلفة حيثكان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل وحسبما موضح في الجدول .

أدوت الدارسة: استعمال البحث أده الاختبار القبلي و البعدي في انجاز الموضوع.

نتائج الدارسة:

1 – حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية و المهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .

2 – حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية و المهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .

3–تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات

البدنية والمهارات الآتية :–

أ– مطاولة القوة . ب– المطاولة اللأوكسجينية . ج– الاستجابة الحركية. د– مطاولة سرعة . هـ –المرونة

و– التوافق . ع – الطبطبة .

4– كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية .

1- الكلمات الدالة في الدراسة

1-1-تعريف كرة القدم:

1-1-1- لغة: كرة القدم,FOOTBOLL,هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم.

1-1-2-اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.(**مأمور بن حسن آل سلمان1998, ص50**)

1-1-3-**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-2-التحضير البدني:

1-2-1-لغة:أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز.

1-2-2-اصطلاحا: يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية،أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.(**أمر الله البساطي,1998,ص21)**

1-2-3-التعريف إجرائيا:هي تلك العملية التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من إندماج بعضها ببعض , وجميع القابليات التوافقية الحركية التي ترتبط بفن الأداء الحركي , وجميع الصفات النفسية والشخصية الإرادية للفرد

الرياضي.

1-3- المقصود بالأداء الرياضي:

1-3-1- تعريف الأداء:

1-3-2-تعريف لغوي:أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه(**قاموس المنجد في اللغةوالإعلام1996, ص06**)

1-3-3- تعريف اصطلاحي:يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدى بصورة فردية،وهو نشاط أوسلوك يوصل إلى نتيجة،كما هو المقياس الذي تقاسبه نتائج التعلم،وهو الوسيلة للتعبيرعنعملية التعلم تعبيراسلوكيا (**اسامة كامل راتب1997,ص195**)

1-3-4-إجرائيا:يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضيخلال الاختبارات في المهارات الرياضية, يمكن قياسها وتقويمها.

1-4-الإعدادالمهاري:

1-4-1-لغة:فياللغة لفظ مهارة"skill"يشير إلى الأداء المتميز ذوالمستوى الرفيع,ونقول ماهر أي بارع

1-4-2-اصطلاحا:يقصد بالمهارات في المفهوم العام: "البراعة والتفوق في الإنجاز في مجالات عديدة

كما نعرف أيضا بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن.(**محمد حسن علاوي ونصرا لدين رضوان: 1987 ص28**)

1-4-3-إجرائيا:في هذا البحث يقصد بالمهارة مدى براعة وتفوق الفرد الرياضي خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة, حيث تمتاز المهارات في كرة القدم بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة هذا بالإضافة إلى كونها التفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية, أو وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

1-5-**مفهوم الأعدادالخططي**: التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي , والاستعداد بعناصر العمل , ومواجهة معوقات التنفيذ , والعمل على تذليلها ف إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب**(مفتي إبراهيم حماد 1999, ص44)**

1-6-**مفهوم الأعداد النفسي**:ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبربمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية

1-7-**مفهوم الأعدادالبدني**: بأنة العملية التطبيقيةلرفع حالة التدريبية للاعب بأكسابةاللياقة البدنية والحركية**كما يعرف أيضا**:وهو تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لانجاز متطلبات التدريب او المنافسة بأقلمجهود بدني وسرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، ويعتمد الإعداد البدني على نوع النشاط الممارس الذي يحدد درجة التهيئة البدنية.

2-إشكاليةالدراسة:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة ، الحرارة ، الأمطار ، ...)..،وعدم أظهار علاقة التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم و أعطاء صورة عن نقاط القوة و نقاط الضعف لديهم خاصة في ظلوكما هو معلوم تنقسم الألعاب الرياضية ، إلى ألعاب رياضية فردية وأخرى جماعية ، وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم .

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان ، هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكبر شعبية في العالم ، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ، ومن مختلف الأعمار ، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة ، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ، ممن يمارسونها ، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب ، ومن خلال التلفزيون ، وممن يتابعونها عبر الأثير (الإذاعة) ، وممن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية ، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامة ، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق ، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق ، في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية ، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرجة.(**إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي: 2001, ص29**)

ان التغيرات في مرحلة المنافسة بحيث يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضية باعتبارها الأكثر شعبية .الشئ الذي يدعو اللاعب متوازنا بدنيا حركيا ودور الأداء الرياضي فيها من كل النواحي التي تتطلب أن تكون في لاعب كرة القدم والالمام بكل جوانب الأداء الرياضي(البدني ,و النفسي ,و المهاري ,و الخططي),وتبين علاقة الجانب البدني الذي يؤثر على هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل أساسي في تطوير الأداء الرياضي و المهاري.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي :"يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطويرالصفات البدنية المهارية والحركية والقدرات الخططية والسمات الإرادية.,ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم.(Jobbes B–Leveque1987p45–46)

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

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل للتحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

2– الفرضيات :من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :للتحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي للاعبيكرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

- يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

3- أهمية البحث :

- لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين لمعرفة
- ما مدي التحضير البدني في تطوير المستوي المهاري والبدني والخططي للاعبين .
- اثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.
- وإثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة و كذلك نهدف ألي تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مرحلة المنافسات الرياضية.

4- أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلي التعرف علي العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني علي لأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم في مرحلة المنافسة.
- مدي تأثير التحضير البدني و الأداء الرياضي علي مستوي اداء اللاعبين أثناء مرحلة المنافسة.
- يسعي كذلك هذا البحث إلي لفت انتباه المدربين و المسرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية و المحافظة علي الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

5-أسباب اختيار الموضوع:

- الميولو الرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدارسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا و توفر لدينا من مادة علمية.
- و كذالك تتلخص في أسباب موضوعية و ذاتية:

-أسباب موضوعية: أثراء مكتبنا ببحوث تخص هذا المجال .

أن لفعالية التحضير البدني للاعبين أثناء المنافسة يكون لهو لأثر لايجابي و فعال علي أداء الفريق.توضيح مدي أهمية التحضير البدني علي لأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية .

-أسبابالذاتية:كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق اليه.ملينا لهذا الموضوع و حب لاطلاع و الفصول الزائد لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.

-الدراسة الاستطلاعية:

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

وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية و المدربين الذين ينشطون فيه على مستوى ولاية سطيف، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا,ومن خلال دراستنا حول موضوع " **فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة – صنف أكابر –** "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية سطيف، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدي لاعبين في تنمية الصفات البدنية و المهارية.وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلي لمدربين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة أهمية الاعداد البدني على الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

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

ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.(**محمد علي محمد1986,ص181**)

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

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد .

ومن الناحية الإصطلاحية:هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-تلاميذ-كتب –سكان-أو أية وحدات أخرى).(**عمار بوحوش ومحمد محمود الذنيبات،1985، ص.56**)

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى أندية القسم الولائي لكرة القدم لولاية سطيف صنف أكابر والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".(**رشيد زرواتي2007, ص334**)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الولائي (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المؤوية والتي تمثل (30%)من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:

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

-اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت العينة على 05 مدربين لكرة القدم موزعين على خمسة أندية:

- مدرب النادي الرياضي للهواة امال الخربة.

- مدرب نادي شباب قصر الابطال.

-مدربنادي مولودية عين ولمان.

-مدربنادينجم عين ولمان.

-مدربناديقلال

5- الأدوات المستخدمة في البحث:

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

5-1- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة ،الإقتصاد في الوقت ،الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.(**حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي2005, ص205**)

وكانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاثة محاور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي

تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أماالمغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا

6-مجالات البحث:

6-1 المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

-النادي الرياضي للهواة امال الخربة.

-نادي شباب قصر الابطال.

-نادي مولودية عين ولمان.

-نادينجم عين ولمان.

-ناديقلال

6 -2 المجال الزماني:

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

- المرحلة الأولى:قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس2018).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 15فيفري2018 وتم استرجاعها بتاريخ 20فيفري2018

7- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل،والثاني تابع،الثالث وسيط.

7-1 المتغير المستقل:هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغير في قيم متغيرات أخرى،وتكون ذات صلة بها،كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة،إي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.(**Delandesheever**:"**1976p55-**) .

ويظهر المتغير المستقل في البحث في **فعالية التحضير البدني**.

7-2 المتغير التابع:وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلّما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع(**Delandesheever**:"**1976p55**)

, ويظهر المتغير التابع في البحث في **الأداء الرياضي للّاعبي كرة القدم**.

8- أسلوب التحليل الإحصائي:لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليلالإحصائيوهذا عن طريق تحويل النتائجالتي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

س ←%100

ع ←X

س:عدد أفراد العينة

$$X = \frac{ع \times 100}{س}$$

X: النسبة المئوية.

ع:عدد الإجابات (عدد التكرارات).

استنتاجات عامة:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لفعالية التحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية :

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني ت لدورها يساهم في تحسين المهارت لدي اللاعبين أثناء المنافسة.وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب والتغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات وإتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة والتغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا.ولأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه(القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة و توصلنا إلى نتائج توحي بأن هناك فعالية لتحضير البدني علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .

ومن خلال أراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

1/ يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

2/ يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

3/ يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

اقتراحات و التوصيات:

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

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناءا مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

1 - عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

2 - التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.

3- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .

3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتمشي مع اللاعبين .

4- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .

5- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .

6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .

8-الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي .

9-المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي

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

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

12-إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

13-زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دورفي الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.

ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

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

المراجع باللغة العربية:

الكتب:

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

2 - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997 .

3- إبراهيم أحمد سلامة:"الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛دار المعارف ،القاهرة: 1980.

4- إبراهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960 .

5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:"التدريب الرياضي"،ط1،دار الفكر العربي،مصر:1997.

6- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب الرياضي" ؛دار الفكر العربي،مصر:1994 .

7- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم :" دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛دار الهدى،عين مليلة،الجزائر: 2006.

8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر،سنة2000 .

9- أسامة كامل راتب:"تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر الغربي، القاهرة، مصر:سنة, 2000 .

10- أسامة كامل راتب:"علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة:1997.

11- أمر الله البساطي :"أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته "، دار الفكر ، مصر ، سنة,1998.

12- أمين أ،ور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ،الكويت:1996.

13- بشير صالح الرشدي :" مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م.

14- بطرس رزق الله:"التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994

15- ثامر محسن وواثق ناجي:"كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛مطبعة جامعة الموصل،بغداد،1989.

16- جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط 1، دار الكتب العلمية، بيروت:1993.

17- حسن أحمد الشافعي :"تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "؛ بدون طبعة ؛منشأة المعارف بالإسكندرية ،مصر :1998م .

18- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة

الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر:2001.

19- حسن السيد أبوعبده:"الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم"؛ طبعة 1،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية،الإسكندرية،مصر2002.

20- حسن عبد الجواد:"كرة القدم "؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984 .

21- حسن عبد الجواد:"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.

22- حسن عبد الوهاب: "كرة القدم "؛ دار المعلمين، بيروت: 1998.

23- حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب:"لمواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972.

24- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي:"مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛منشاة المعارف،الإسكندرية:بدون ط.

25- حمد حسن علاوي :" علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م .

26- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين "؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.

27- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي – مصر- ط1- 1998 .

28- حنفي محمود مختار:"الاسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي،مصر:1988.

29- د.كمال عبد المجيد، د.محمد صبحي حسين:" أسس التدريب الرياضي "، دار الفكر العربي، مصر، 1997.

30- رشيد زرواتي:"مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية"ط1،دار الهدى،عين مليلة،الجزائر:2007.

مـراجع أخـــــــــــــرى :

المذكرات:

31- مذكرة الليسانس : "أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"،الجزائر1994.

32- عبد الغفار عروسي . دحمان معمر:"دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛(مذكرة ليسانس غير

- الجرائد والمجلات:

33- المذكرة الرياضية:"مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998.

34- محمد منصوري :" الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر

1993، الجزائر.

المراجع باللغة الفرنسية :

35 –Jobbes B-Leveque M- football - :"La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987.

36-R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991.

37-Aped najem :"lentrenment sportif";edition A.A.C.batna;alger:1998

38- Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris :1985

nt information, Alger :198

مواقع الأنترنات :

103- http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm:16:00h

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : "فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة "فئة أكابر".دراسة ميدانية" للأندية القسم الولائية لولاية سطيف".

هدف الدراسة:معرفة مدى فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة و التأثير

مشكلة الدراسة:هل للتحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة ؟

- هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟
- هل يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارت أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضيرالبدني فياستجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتحضير البدني تأثير علي لأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟
- يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارت أثناء المنافسة الرياضية؟
- يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

إجراءات الدراسة:العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 5مدربين من فرق الولائي "أكابر"وهم كالتالي:* مدرب فريق النادي الرياضي لقصر الابطال,مدرب فريق نادي امال الخربة, مدرب فريق مولودية عين ولمان,مدرب فريق نادينجم عين ولمان.مدرب فريقناديقلال,وقد راعينا في اختيار العينة نسبة (30%)

المجال المكاني الزماني:مدربين ولاية سطيف,بلدية قصر الابطال ,بلدية عين ولمان ,بلدية قلال, وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري 2018إلى غاية نهاية شهر ماي2018.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث : استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة،

النتائج المتوصل إليها:

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

- الاهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام لدي للاعبين خلال فترة المنافسة.

-الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين

- الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

الإقتراحات:

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج و تحسين الأداء الرياضي.
- التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: « l'efficacité de la préparation physique de la performance sportive Je joueurs de football au cours des étapes de la compétition » classe gentry section « champ .drash » des .« niveaux de Clubs du Département d'Etat de Sétif

Objectif de l'étude: Connaître l'efficacité de la préparation physique sur la performance sportive des footballeurs pendant la .compétition et les points d'influence

Problème de l'étude: La préparation physique a-t-elle un impact sur la performance sportive des joueurs de football ?pendant la compétition

- La préparation physique contribue-t-elle au développement de ?traits physiques et de compétences
- La préparation physique contribue-t-elle au contrôle de la ?qualité lors de compétitions sportives
- La préparation physique contribue-t-elle à la réponse du joueur ?au côté schématique lors des compétitions sportives

:Hypothèses d'étude

:Hypothèse générale

La préparation physique a un effet sur les performances .sportives des footballeurs lors des compétitions sportives

:Hypothèses partielles

- La préparation physique contribue-t-elle au développement de ?traits physiques et de compétences
- La préparation physique contribue-t-elle au contrôle de la qualité lors de performances habiles lors de compétitions ?sportives
- La préparation physique contribue-t-elle à la réponse du ?joueur au côté schématique lors des compétitions sportives

Procédures d'études: Exemple: échantillon aléatoire composé de cinq formateurs des équipes de niveaux de l'Etat « gentry » Ils sont les suivants: * l'entraîneur des Champions palais des sports Club espère entraîneur de l'équipe du club Ruiné, l'équipe entraîneur MC nommé et Man, et Man.madrb étoiles a été nommé l'équipe de l'entraîneur du club Qalal Club, et nous ,(%30) avons choisi de choisir l'échantillon

Domaine spatial temporel: formateurs de Sétif, municipalité du palais des héros, municipalité d'Ain Walman, municipalité de ,Qalal

.Cela a été fait entre fin février 2018 et fin mai 2018

Méthodologie: Nous avons utilisé l'approche descriptive car c'est la méthode la plus appropriée pour de tels sujets et soumet .l'étude à une analyse minutieuse

Outils utilisés dans la recherche: questionnaire avec formateurs comprenant des questions fermées, ouvertes et semi-ouvertes,

:**Résultats**

- Le véritable objectif de la préparation physique est d'améliorer la performance des athlètes pendant la compétition.
- Attention aux différentes qualités physiques et programmes de formation continue.
- Augmenter l'efficacité de la préparation physique de l'intensité et de la taille joue un rôle dans la performance globale des joueurs pendant la période de compétition.
- Les qualités physiques sont étroitement liées à la bonne performance des joueurs
- Une bonne performance athlétique donne les meilleurs résultats en compétition.

:**Suggestions**

- Suivre les méthodes scientifiques dans la préparation physique des qualités physiques conduit aux meilleurs résultats et améliore la performance sportive.

- Se concentrer sur de bonnes performances sportives à tous égards pour obtenir de bons résultats.

- Ne pas négliger une bonne préparation physique et un facteur important a un impact positif sur l'amélioration de la performance des joueurs et l'obtention de bons résultats pendant la compétition.

أرشيف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لرسائل .ماستر
على شكل word

كلية : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 6131001261

الطالب : هلالي بدر الدين

تاريخ المناقشة : 11-09-2018

عنوان الرسالة : فعالية التحضير البدني على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي سطيف

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف الأستاذ: مجادي مفتاح

عدد الصفحات : 77 ورقة.

ملف إلكتروني * . PDF * word . في . CD

التخصص : تحضير بدني

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : "فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة "فئة أكابر".دراسة ميدانية" للأندية القسم الولائية لولاية سطيف".

هدف الدراسة:معرفة مدى فعالية التحضير البدني علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة و التأثير

مشكلة الدراسة:هل للتحضير البدني تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة ؟

– هل يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟

– هل يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارت أثناء المنافسة الرياضية؟

– هل يساهم التحضيرالبدني فياستجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتحضير البدني تأثير علي لأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مراحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

– يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟

–يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارت أثناء المنافسة الرياضية؟

– يساهم التحضير البدني في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

إجراءات الدراسة:العينة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 5مدربين من فرق الولائي "أكابر"وهم كالتالي:* مدرب فريق النادي الرياضي لقصر الابطال,مدرب فريق نادي امال الخربة, مدرب فريق مولودية عين ولمان,مدرب فريق نادينجم عين ولمان.مدرب فريقناديقلال,وقد راعينا في اختيار العينة نسبة (30%)

المجال المكاني الزماني:مدربين ولاية سطيف,بلدية قصر الابطال ,بلدية عين ولمان ,بلدية قلال,

وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر فيفري 2018إلى غاية نهاية شهر ماي2018.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع وإخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

الأدوات المستخدمة في البحث : استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة،

النتائج المتوصل إليها:

–الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدي اللاعبين أثناء المنافسة.

– الاهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

– زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام لدي للاعبين خلال فترة المنافسة.

–الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين

– الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

الإقتراحات:

– إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية يؤدي إلى أفضل النتائج و تحسين الأداء الرياضي.

– التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلي نتائج جيدة.– عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

تناول:

الفصل الأول:الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض و تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات