وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي
جـامعة محمد بوضياف المسيلة
معهدعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم: تدريب رياضي
الشعبة:علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية
التخصص:تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

صنف (U15)

دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي برج بوعريريج

اعداد الطلبة:
قلمين كمال
معاوي عبد المالك

إشراف الاستاذ:
د. نمر سليمان

السنة الجامعية: 2021 / 2022

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

قال تعالى : بعد بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ سورة إبراهيم الآية(07)

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

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز البحث سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف« الدكتور نمر سليمان » الذي وافق على الإشراف علينا فكان أخا قبل أن يكون أستاذا ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل .

دون أن ننسى طلبة الثانية ماستر دفعة 2022/2021 وكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

إهداء

((قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)) سورة التوبة الأية (105)

ألهى لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .... ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك

تطيب الآخرة إلا بعفوك .....ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك .....

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .... ونصح الأمة .... إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة الحب إلى من كلت أنامله ليقدم لي لحظة السعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم إلى قلب الكبير أبي الغالي

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى قلب ناصع البياض إلى شمعة حياتي والدتي الغالية

إلى صديقتي ورفيقة دربي زوجتي الغالية

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى من أثروني على أنفسهم إلى من علموني علم الحياة

إلى من اظهروا لي ما هو أجمل من الحياة أخوتي و أخواتي

إلى قطعة من روحي وكبدي إلى فرحتي وبسمتي وقرة عيني «جنى و إلين "

إلى كل أصدقائي وزملائي وزميلاتي بالمعهد

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كمال قلمين

إهـــــداء

إلى نور دربي وسر وجودي

إلى نبع الحنان إلى التي أعطت

من روحها لتبقى أرواحنا، إلى معلمتي في هاته الحياة أمي الغالية.

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه،

والذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس.

إلى كل إخوتي وأخواتي .

إلى صديقتي ورفيقة دربي زوجتي الغالية

إلى قرة عيني بناتي« هبة و إسراء»

إلى كل أفراد العائلة والأقارب

وإلى كل من أعاننا في إنجاز هذا العمل سواء من بعيد أو من قريب

إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

معاوي عبدالمالك

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص بالغة العربية	
الملخص بالغة الانجليزية	
مقدمة	أ–ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	الصفحة
1–1الإشكالية	5
1–2– الفرضيات	7
1–3–أهمية الدراسة	7
1–4– أهداف الدراسة:	7
1–5– تحديد المفاهيم	8
1–6– الدراسات السابقة	10
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التحضير البدني	الصفحة
–تمهيد	19
2–1– لمحة عن التحضير البدني	20
2–2– مفهوم التحضير البدني في كرة القدم	20
2–3– أنواع التحضير البدني	20
2–3–1– مرحلة الإعداد البدني العام	21
2–3–2– مرحلة الإعداد الخاص	21
2–3–3– مرحلة الإعداد للمباريات	22
2–4– أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم	23
2–5–مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم	23

2-6-2-مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم	24
2-6-1- تعريف اللياقة البدنية	24
2-6-2- مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية	24
2-6-3- الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية	24
2-6-4- مكونات اللياقة البدنية	25
2-6-4-1- التحمل	25
2-6-4-2- القوة	26
2-6-4-3- السرعة	28
2-6-4-4- الرشاقة	23
2-6-4-5- المرونة	31
2-7-بعض طرق تنمية الصفات البدنية	32
2-7-1-طريقة التدري المستمر	33
2-7-2- طريقة التدريب الفتري	33
2-7-3-طريقة التدريب الدائري	34
2-7-4-طريقة التدريب المتغير	34
2-7-5-طريقة التدري التكراري	34
2-7-6-طريقة التدريب بالمحطات	35
2-7-7-طريقة stretching	35
-خلاصة	36
الفصل الثالث خصائص الفئة العمرية U15	**الصفحة**
-تمهيد	38
3-المراهقة	39
3-1-ماهية المراهقة	39
3-2- مفهوم المراهقة	39
3-3-مراحل المراهقة	39
3-4- أنواع المراهقة	40
3-5- خصائص الفئة العمريةU15	40
3-5-1- النمو الجسمي	40
3-5-2-النمو البدني	41
3-5-3- النمو الفيزيولوجي	41

3-5-4- النمو العقلي	42
3-5-5- النمو الانفعالي	42
3-5-6- النمو الاجتماعي **Erreur ! Signet non défini.**	42
3-5-7- النمو النفسي	43
-خلاصة	44
الفصل الرابع المنافسة الرياضية في كرة القدم	**الصفحة**
-تمهيد	46
4-1- مفهوم المنافسة الرياضية	47
4-2- طبيعة المنافسة	47
4-3- المنافسة الرياضية كعملية	48
4- 4-أنواع المنافسات الرياضية	49
4- 4-1- المنافسة التمهيدية	49
4-4 – 2- المنافسة الإختيارية	49
4-4-4- المنافسة الرئيسية	49
4-5- نظريات المنافسة	50
4-6-أهمية المنافسة الرياضية	50
4-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية **Erreur ! Signet non défini.**	51
4-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب	52
4-9- الإعداد النفسي للمنافسة:	52
4-9 -1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية	52
4-9-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة	53
4-9-3 – الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	53
4-10- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	54
4-11- تحليل الأداء التنافسي للرياضي	55
4-12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	55
-خلاصة	56
الجاني التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
-تمهيد	

5-1- الدراسة الاستطلاعية	60
5-2- منهج الدراسة	60
5-3-متغيرات الدراسة	60
5-4- مجتمع وعينة الدراسة	61
5-5- أساليب وأدوات جمع البيانات	62
5-6- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة	63
5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية	64
5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية	64
-خلاصة	65
الفصل السادس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	**الصفحة**
6-1-عرض النتائج	67
6-1-تحليل النتائج	67
6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات	82
الفصل السابع : الاستنتاجات والإقتراحات	**الصفحة**
7-1- الاستنتاج العام:	85
7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :	85
قائمة المصادر والمراجع	90
قائمة الملاحق	94

قائمة الجداول

عنوان الجدول	رقم الجدول	الصفحة
يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم	01	63
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الأول	02	67
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثاني	03	68
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثالث	04	69
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الرابع	05	70
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الخامس	06	71
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال السادس	07	72
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال السابع	08	73
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثامن	09	74
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال التاسع	10	75
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال العاشر	11	76
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر	12	77
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤالالثاني عشر	13	78
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثالث عشر	14	79
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الرابع عشر	15	80
يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الخامس عشر	16	81

قائمة الأشكال والبيانات

عنوان الشكل	رقم الشكل	الصفحة
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 01 بالدوائر النسبية	01	67
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 02 بالدوائر النسبية	02	68
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 03 بالدوائر النسبية	03	69
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 04 بالدوائر النسبية	04	70
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 05 بالدوائر النسبية	05	71
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 06 بالدوائر النسبية	06	72
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 07 بالدوائر النسبية	07	73
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 08 بالدوائر النسبية	08	74
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 09 بالدوائر النسبية	09	75
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 10 بالدوائر النسبية	10	76
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 11 بالدوائر النسبية	11	77
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 12 بالدوائر النسبية	12	78
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 13 بالدوائر النسبية	13	79
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 14 بالدوائر النسبية	14	80
يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 15 بالدوائر النسبية	15	81

الملخص:

بالعربية

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة **انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم** لدى لاعبي القسم الولائي برج بوعريريج دراسة ميدانية لبعض نوادي القسم الولائي برج بوعريريج صنف أصاغر ، و لدراسة هذا الموضوع تم صياغة فرضية عامة مفادها : توجد انعكاسات لنقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

وللتحقق من صحة فرضية هذه الدراسة تم الاعتماد في دراستنا على المنهج الوصفي حيث تم إجراء الدراسة الميدانية على مدربي الفئات الصغرى U15 ، ومن خلال الاعتماد على مقياس الاستبيان توصلت الدراسة إلى ما يلي:

- انعدام محضر بدني مختص في الفريق
- انعدام برنامج مقنن للتحضير البدني للفئات الصغرى U15
- لا يوجد اعتماد على الطرق الحديثة في التحضير البدني للفئات الصغرى U15
- يتم التحضير البدني للاعبين بطرق عشوائية وذلك بالاعتماد على خبرة المدربين فقط
- التحضير البدني المقنن يقي اللاعبين من الإصابات الرياضية التي قد تؤثر على مشوارهم الرياضي.

Abstract:

This study aims to reveals the reflections of the lack of physical preparation for minor categories (U15) during football competitions of BORJ BOU ARIRIDJ state section.

Field study for some minor clubs in BORJ BOU ARIRIDJ, and to study this topic The general hypothesis was that There are reflections of the lack of physical preparation for minor categories (U15) during sports competitions.

And to prove the hypothesis of this study, we adopted the Descriptive method, where the field study was conducted on the minor categories (U15) coaches, and through the questionnaire scale that we create, the study results shows that:

- The absence of physical trainers in teams. ·
- No dedicated special preparation program for minor categories (U15).
- There are no adoptions on modern methods in physical preparation.
- Physical preparations for players are randomly designed, depending on trainers experience only
- Physical preparation protects players from sports injuries that may affect their sport career.

مقـــدمـــــة

مقدمة:

تسعى كل دول العالم للتطور والرقي بإنجازاتها المختلفة والرياضية منها في سبيل السعي نحو تحقيق هذا الهدف السامي، ولذلك فإنها تأخذ بكل الأساليب العلمية والعملية الكفيلة للنهوض بالرياضة ، ولذلك فقد انتهجت العديد من الدول الأخذ بمبدأ استعمال كافة آليات وأساليب التقدم والتطور للارتقاء بالملاعب والمنافسات الرياضية وانجازاتهم على كل المستويات .

فالمنافسات الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، فمن الضروري إعطاء الممارسة الرياضية طابعها التنافسي المهم، ولو بشكل نسبي فالمنافسات الرياضية المختلفة هي الأساس والممول للرياضات ولبطولات العالمية عامة ومنافسات كرة القدم خاصة.

فممارسوا كرة القدم أصبح لزاما عليهم أن يتميزوا بالقدرة على التكيف مع التغيير المستمر في مختلف مجالات الحياة في المجتمعات المختلفة وذلك من خلال اكتسابها لأنماط تنظيمية مرنة ومتداخلة وبما يتناسب مع طبيعة العمليات والأدوار التي تؤديها خاصة في استيعاب المنافسات الرياضية المختلفة وتطويرها ، وهذا ما نجده في التحضير البدني الجيد لديهم، كما أن تقدم الدول في الرياضة كرة القدم يعكس مدى التقدم في استخدام التحضير البدني في كرة القدم الحديثة في كافة أنشطتها الرياضية إذ كلما ارتقت آليات تفعيل التحضيرات البدنية المختلفة اعتماد على السبل العلمية الحديثة للمنافسات الرياضية كلما تحسن مستواها الرياضي لذا أصبح التحضير البدني عملا تخصصيا ونظاما يجب أن تكون مبنية على أسس متينة من مسؤولية الأداء، والمنظمون المحترفون في التحضير البدني هم الذين ينظمون هذه الآليات التنظيمية والطرق المعتمدة التي تؤدي هذه المهام، ففي الدول المحترفة والمتقدمة التي تريد النهوض بالرياضة جمعاء ورفع المستوى بها تعمل على تطبيق آليات تفعيل وطرق اعتماد التحضير البدني في كرة القدم منة أجل الاستعداد للمنافسات الرياضية بشتى أنواعها لمواجهة مختلف نواحي نقص التحضير البدني .

وعليه فإن التحضير البدني الجيد عبر البحث في هذه الآليات والطرق والأساليب المعتمدة فيه له الدور الهام إن لم نقل الأساسي في منافسة كرة القدم ومواجهة مختلف الانعكاسات التي تواجهه خاصة بالنسبة للفئات الصغرى من أجل الاستعداد الجيد المنافسات الرياضية ، ومن هذا المنطلق وبغية التعرف على مختلف الإجراءات هذه وفعاليتها ودورها في التحضير الجيد لمواجهة الانعكاسات المختلفة أثناء المنافسات الرياضية نرمي إلى الدور الكبير الذي يلعبه التحضير البدني من حيث أنها تساهم بشكل كبير وقسط وفير في عدة أشياء تساهم بالنسبة للفئات الصغرى في كرة القدم.

ومن هنا جاءت فكرة موضوعنا" انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم " فحاولنا من خلال هذه الدراسة دراسة مدى فاعلية التحضير البدني والانعكاسات المترتبة على نقصه في كرة القدم ودوره في المنافسات الرياضية بالنسبة للفئات الصغرى خاصة، من حيث مدى فاعلية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى للاعبي كرة القدم خلال المنافسات الرياضية .

كما تطرقنا من خلال دراستنا إلى ستة فصول على النحو التالي:

الفصل الأول : تحدثنا فيه عن الإطار العام للدراسة من خلال استعراض المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالبحث واستخراج الإشكالية وكذا كيفية صياغتها والتساؤلات الجزئية وأبرز الأهداف المتعلقة بالبحث، وتوضيح الأهمية ثم الفرضية العامة والدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الثاني: تمثل في الخلفية النظرية، تحدثنا من خلاله عن التحضير البدني

الفصل الثالث: تطرقنا في إلى خصائص الفئة العمرية U15.

الفصل الرابع :تحدثنا فيه المنافسات الرياضية كوسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين ، وكذا لاعبي كرة القدم.

الفصل الخامس: والمتمثل في منهجية للدراسة، وتناولنا فيه الدراسات الاستطلاعية، وقد تم تحديد فيه المنهج المتبع والمتغيرات، إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها وكذا الأدوات والتقنيات المستخدمة .

الفصل السادس: والذي خصصناه في عرض النتائج وتفسيرها، و تم من خلالها تحليل النتائج المتحصل عليها ومناقشة الفرضيات.

الفصل السابع: احتوى على الاستنتاجات والاقتراحات، تم من خلاله عرض النتائج المحققة ، وقدمت فيه بعض الاقتراحات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1. الإشكالية

تعتبر الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم وعنصرا قويا في إعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية و الاجتماعية والثقافية ، فهي تعمل على تزويد الفرد بمميزات ومهارات سريعة جدا تجعله يساير ويتكيف مع العصر الذي يعيش فيه ، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات ونشاط يؤدى دون هدف محدد ، بل أصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة بغرض الوصول إلى تنمية قدرات الفرد من الناحية البدنية،الحركية،العقلية،والعلاقات الإنسانية وهذا ما جعل المجال الرياضي أكثر اتساعا من حيث المفهوم و الأهمية ، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي و العملي والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي ومردوده خلال المنافسات الرياضية.

وكرة القدم على غرار الرياضيات الأخرى عرفت منذ ظهورها تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب وأصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل تطويرها أكثر حيث أنها تحتاج إلى مجموعة من الإعدادات سواء البدنية أو الخططية أو المهارية أو الذهنية للوصول إلى أفضل مردود يستطيع أن يقدمه أي لاعب فهذه الإعدادات أضحت احد الأولويات للطاقم الفني والذي وجب أن تتوفر من خلالها مجموعة من الوسائل والتجهيزات والأساليب العلمية لتحضيرها وصولا إلى استعداد اللاعب في حد ذاته**(عامر إبراهيم ،1999 ،ص157)**

والإعداد البدني للاعب كرة القدم هو أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ونتيجة التطور الذي شهدته كرة القدم كغيرها من الرياضيات مهما كان هذا التطور الحاصل فلم تعد ميدانا للتجربة بمقدار ما أصبحت ميدانا للتطبيق،والهدف هو امتلاك قوة بدنية للاعب كرة القدم.

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة .وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس ، وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها **(محمد صبحي حسنين ، محمد عبد المنعم ، 2005 ، ص19)**

لذا فان الإعداد البدني الجيد يؤدي باللاعب للوصول للعالمية،والهدف من الإعداد البدني في كرة القدم هو إعداد اللاعب بدنيا،وظيفيا،نفسيا،مهاريا وخططيا مما يتماشى مع مواقف الإعداد البدني المتشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء

التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة **(حسن السيد أبو عبدو، 2001،ص35)**

وتعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل السمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمتهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب النفسي، والبدني، كما أن هذا الأخير نجده عنصر هام و فعال في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة**(محمد رفعت، 1998 ،ص99)**.

والملاحظ انه في كثير من الأندية الجزائرية سواء المحتَّرفة أو الهاوية تعاني في بعض الأحيان من الجانب البدني خاصة لدى الفئات الصغرى والمتتبع كذلك لمردود اللاعبين سواء في مرحلة الإعداد وخاصة في مرحلة المنافسة إن بعض الأندية تعاني كثيرا من هذا الجانب ،ولعل بعض المدربين قد لا يولون أهمية كبيرة للتحضير البدني أو حتى لا يعتمدون في تحضيرهم على أسس علمية أو بدون استخدامهم للوسائل الحديثة والاختبارات وعدم فهمهم للمعنى الحقيقي للتحضير البدني وعدم قدرة بعض المدربين على ضبط التمارين (الحجم ، الشدة ، الكثافة) ،حيث أصبح للعامل البدني لدى الفئات الصغرى تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون ،دائما للارتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع لمخلف الطرق التدريبية

كما أن الجانب البدني أصبح عاملا مهما في تحديد مستقبل لاعبي الفئات الصغرى خاصة عند اللعب في فئة الأواسط ، والأكابر .

ومن خلال ما سبق نحاول في هذه الدراسة الإجابة على التساؤل التالي :

هل لنقص التحضير البدني انعكاسات لدى الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية:

1-هل لنقص التحضير البدني انعكاس على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم ؟

2-هل يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم ؟

1-2- الفرضيات

الفرضية العامة:

توجد انعكاسات لنقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

1 – يوجد انعكاس لنقص التحضير البدني على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

2 – يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

1-3 أهمية الدراسة

لقد وقع اختيارنا لهذا الموضوع لمعرفة :

- إبراز دور التحضير البدني في كرة القدم.
- إبراز أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15
- دور التحضير البدني في تجنب لاعبي الفئات الصغرى للإصابات خلال المنافسة الرياضية في كرة القدم.
- أهمية الإعداد البدني في رفع الصفات البدنية للاعبي كرة القدم باعتبار إن الإعداد البدني هو القاعدة الأساسية والقوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني والخططي للاعب أثناء المنافسة.
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة .

1-4 أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مايلي:

- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه جانب البدني في تحضير اللاعبين وتأثيره على مردودهم.
- معرفة مدى أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى
- معرفة مدى أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى من اجل تجنب الإصابات خلال المنافسة.
- كما تهدف هذه الدراسة إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في أندية كرة القدم لأهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى وما يلعبه من دور هام خلال المنافسات الرياضية .

1-5 تحديد المفاهيم

-التحضير البدني أو الإعداد البدني:

لغة :

حضَّرَ/ حضَّرَ ل يحضِّر، تحضيرا، فهو مُحضِّر، والمفعول مُحضَّر.

حَضَّر الشيءَ :أعدّه.

حضَّر الشَّيءَ / حضَّر للشَّيء :أعدَّه، هيَّأه، جهَّزه.

حَضَّرَ وَلَدَهُ بِجَانِبِهِ :جَعَلَهُ حَاضِ ا رً مَعَهُ.

حضّر نفسَه :استعدّ.

حَضَّرَ البَدَوِيَّ :جَعَلَهُ يَعِيشُ حَيَاةَ الحَضَارَة.**(قاموس المنجد في اللغة والإعلام،1997 ص 45)**

اصطلاحا:

إنه مجموع القدرات والقابليات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، المرونة، ودورها في تحقيق الانجازات الرياضية من خلال المهارات الحركية أي فن الأداء الحركي (التكنيك)والصفات الشخصية كالرغبة و الإرادة والتحفيز..**(Grosser, et al, 2008,p20)**

إجرائيا:

هي مجموعة من الطرق والأساليب والوسائل التي ينتهجها المدرب من أجل الرفع من مستوى اللاعبين من كل الجوانب البدنية والتقنية والنفسية والخططية ويتعمد في ذلك على الأسس العليمة المستمدة من مختلف العلوم المرتبطة بعلوم الرياضة.

الفئات الصغرىU15 تندرج هذه الفئات ضمن ما يعرف بـ : **المراهقة**

تعريف المراهقة:

لغة: جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد**(إبراهيم أنس و آخرون، 1972 ، ص .278)**

و تعني قارب الاحتلام**(موفق مجيد المولى ، 2010 ، ص53)**

وتعني المراهقة في القاموس العربي " الاقتراب من الحلم" ، يقال في اللغة" راهق بمعنى لحق أو دنا."

ونقصد بالمراهق :الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج(**عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976 ، ص186**).

اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الانجليزية adolescence من فعل adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي(**مصطفى فهمي، 1974 ، ص27)**

إصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي(**عبد الرحمن عيسوي ، 1999 ، ص100)**

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين(**حامد عبد السلام زهران، 1977 ، ص289)**.

–تعريف المنافسة:

لغة :

والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل" نافس "ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person compete activity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإلجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ(**كمال درويش،محمد حسين ،1984م،ص24)**.

اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

إجرائيا: هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة

تعريف كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل كرة القدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم الرغبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى SOCCER **(ومي جميل،1986،ص50)**

اصطلاحا:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يضمهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمي مساعد الخطوط الجانبية و حاكم ال ا برع احتياطي.**(taelman, et al,1991,p53)**

إجرائيا:

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، واذا انتهت بالتعادل 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 والفصل بين الفريقين.

1-6 الدراسات السابقة

تعتبر الدراسات السابقة مهمة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني ، فكل بحث هو عبارة عن تتمة وتكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة .

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط ماعدا بعض الإشارات المشابهة والتي لم تكن واسعة بقدر أهمية الموضوع.

الدراسة الأولى :

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان**(أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية)**

من إعداد الباحث: عباسي ياسين وتحت الأستاذ الدكتور : زعبوب جمال والدكتور: سكارنة جمال علي أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2018/2017 ، جامعة الجزائر 3 ، معهد التربية البدنية والرياضية.

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

– أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم؟

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية :

–**الفرضية العامة :** يلعب التحضير البدني دور أساسي في تطوير بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

–**الفرضيات الجزئية :**

1– لعملية التحضير البدني أثر على معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.

2–هناك تأثير متفاوت لعملية لتحضير البدني على المهارات الأساسية في كرة القدم.

3–هناك علاقة ارتباطيه بين المتغيرات البدنية و المتغيرات التقنية عند لاعبي كرة.

وقد كان هدف الباحث من خلال هذه الدراسة :

– معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة رمية التماس للاعبي كرة القدم الجزائرية.

– الوقوف على مدى مساهمة التحضير البدني في تطور مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

– كشف دور التحضير البدني له في تطوير مهارة القذف والتصويب بالرجل عند للاعبي كرة القدم الجزائرية.

– معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة إخماد الكرة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدم الطالب المنهج التجريبي في دراسته ، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 60 لاعبا ينشطون في قسم الهواة شرق لكرة القدم للموسم الرياضي 2018/2017 .

نتائج الدراسة :

–عملية التحضير البدني في مختلف الأندية وبمختلف الدرجات والمستويات لا تتم وفق أسس ومبادئ علمية .

–عدم وجود متابعة خلال التدريب أو بما يعرف بعملية التقويم بأنواعه .

الدراسة الثانية:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان **(تحديد معايير التحضير البدني لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم U15)**

من إعداد الطالب: الحميسي خير الدين وتحت إشراف الأستاذة : ماهور باشا صبيرة
أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2019/2018 ، جامعة الجزائر 3 ، معهد التربية البدنية والرياضية.
أراد الطالب من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في :
-هل هناك معايير لازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم لأندية الرابطة الجهوية للبليدة صنف U15 ؟
استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية :
-الفرضية العامة :هناك معايير لازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم ، لأندية الرابطة الجهوية للبليدة صنف U15
-الفرضيات الجزئية :
1- لا توجد معايير معتمدة أثناء عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم لفرق الرابطة الجهوية للبليدة صنف U15.
2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق الرابطة الجهوية للبليدة في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم صنفU15 .
3- تحديد درجات معيارية يساهم في عملية انتقاء الناشئين في كرة القدم صنفU15 .
وقد كان هدف الطالب من خلال هذه الدراسة :
محاولة معرفة طبيعة عملية انتقاء الفئات الشبانية في كرة القدم المنتهجة من قبل الرابطة الجهوية وكذا معرفة المحددات التي يتم على أساسها عملية انتقاء لاعبي كرة القدم، ومحاولة بناء درجات معيارية يمكن بواسطتها التعرف على مستوى اللاعب بالمقارنة مع غيره من اللاعبين في نفس المرحلة السنية ، وكذا دراسة الفروق البدنية و الفيزيولوجية مابين أندية الرابطة الجهوية.
وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدم الطالب المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي في دراسته ، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة ، كما اعتمد الطالب على وضع استمارة استبيان ، و لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من8 مدربين و 7 مدراء فنيين للرابطة الجهوية، و 80 لاعب يمثلون أندية الرابطة الجهوية للبليدة لكرة القدم.
نتائج الدراسة :
حيث توصلت الدراسة إلى تحديد درجات معيارية للقدرات البدنية، الفيزيولوجية، والمورفولوجية لعينة الدراسة يعتمد عليها في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم.

الدراسة الثالثة :

مذكرة بعنوان **(:فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز – صنف الأكابر)**

وقد كانت من إعداد الطلبة :بسي البشير وبوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسيمي فريدة ،

أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية2006/2005 معهد التربية البدنية والرياضية .

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

–هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة ؟

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية:

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

–الفرضيات الجزئية :

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

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

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

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

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

نتائج الدراسة :

التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي ، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

الدراسة الرابعة :

مذكرة بعنوان(**علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر-)**

من إعداد الطالب : دواودة سفيان وتحت إشراف الدكتور: رامي عز الدين

أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2015/2014 ، جامعة آكلي امحند أولحاج –البويرة –

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

- هل للتحضير البدني علاقة في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية :

الفرضية العامة: نقص التحضير البدني يؤدي إلى الإصابات الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

1- إن التحضير البدني الجيد يخفف من الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم .

2- اغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

3- إن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من الإصابات الرياضية.

4- سوء تخطيط البرنامج التدريبي السنوي والشهري يؤدي إلى حدوث الإصابات.

وللإجابة عن هذه التساؤلات واستخدم الطالب المنهج الوصفي واختار الاستبيان كأداة تخدم البحث ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث في دراسته العينة القصدية والتي تمثلت في نادي نجم بئر غبالو.

نتائج الدراسة :

-الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

- أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص للإعداد البدني.

- إن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.

- تطبيق برامج الإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

الدراسة الخامسة:

مذكرة بعنوان **(التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل- صنف أكابر-)**

من إعداد الطالب: بوتقنوشات محمد الشريف وتحت إشراف الأستاذ : بوالحليب مبروك

أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2019/2018 ، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل ، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

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

-**هل توجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر**

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية :

-**الفرضية العامة :** توجد علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر.

-**الفرضيات الجزئية :**

1- توجد علاقة بين التحضير البدني و المهارات الأساسية بدون لمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

2-توجد علاقة بين التحضير البدني و المهارات الأساسية بلمس الكرة ا لدى لاعبي كرة القدم.

3-توجد علاقة بين التحضير البدني و المهارات الأساسية لدى حارس المرمى في كرة القدم.

وقد كان هدف الطالب من خلال هذه الدراسة : تهدف الدراسة إلى التعرف على علاقة التحضير البدني بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

وللإجابة عن هذه التساؤلات واستخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي الملائم لطبيعة الدراسة ، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة ،واستخدام الاستبيان كأداة بحث ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 36 مدربا وهو نفس مجتمع البحث.

نتائج الدراسة :

حيث توصل الباحث إلى وجود علاقة بين التحضير البدني والأداء المهاري.

1-7 التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

لا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة حيث تكمن أهمية هذه الدراسة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه، تخطيط، ضبط المتغيرات أو مناقشة النتائج.

إلا أن الدراسات المشابهة لموضوعنا محدودة وغير شاملة حول التحضير البدني للاعبي كرة القدم خاصة لدى الفئات الصغرى U15 .

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة و المشابهة وموضوع الدراسة:

من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي ، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه ماعدا دراسة واحدة استخدمت المنهج التجريبي.

من حيث مجتمع البحث :يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.

الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما أمكننا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدنا ها من هذه الدراسات:

- توجيه الباحث إلى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار
- تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- تحديد المقياس المناسب.
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- تحديد المنهج المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي والملائم للدراسة.
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت إليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شانها أن تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

-مميزات الدراسة الحالية:

- التطرق إلى دراسة جانب التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15.

-دراسة انعكاسات التحضير البدني على الفئات الصغرى U15.

- أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرىU15 في مرحلة المنافسة .

الجانب النظري

الفصل الثاني

التحضير البدني

تمهيد:

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

و لقد أصبحت الرياضة في العصر الحالي تتميز بالحركة والتطور السريع كما أنها تعتمد إلى حد كبير على إتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه المدربين و الفاعلين في المجال الرياضي من أجل تطوير الرياضات الفردية والجماعية وتوفير الجو المناسب لتربية و تكوين اللاعبين الناشئتين في كرة القدم وتطوير صفاتهم البدنية بعناية مع مراعاة السن الذي نتعامل معه ، خاصة لما تتميز به الفئة من تغيرات هامة في النمو والتعلم.

2-1- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق متنوعة ، فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما 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 انعكس 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.

2-2- 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 المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة ،تحمل ومرونة . (R.telman, 1991,p53)

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 القدرات البدنية 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 (أبوعبده.،2011 ،ص35)

2-3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة.(شعلان ، 1994 ،ص367)

فعليها 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 (najem,1998,p19)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

2-3-1- 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%) من درجة 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.(حماد ،2001 ،ص39)

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.(إسماعيل وآخرون ،1989 ،ص27-29)

2-3-2- مرحلة الإعداد 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 اللباقة البدنية الخاصة باللعبة ،مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.(حماد ، 2001، ص 145).

خصائص الإعداد البدني الخاص:

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

- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري و التكراري.(حماد ، 1994،ص41)

التوازن بين العداد البدني العام والخاص:

- بالنسبة للمنافسين ضروري عدم زيادة الأزمنة المتخصصة للإعدادي البدني الخاص على العام من أجل مستقبلهم الرياضي.

- إهمال الإعداد البدني العام والانطلاق مباشرة في الخاص يهدف رفع المستوى بسرعة.

- الرياضيون الذي تطول مدتهم في الإعداد العام يصلون إلى المستويات العالمية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر ارتفاعا، وانخفاض معدلات إصابتهم مقارنة بالرياضيين مدة الإعداد العام قصيرة أو تجاوزوها.

- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في م ا رحل النسبة المبكرة يحقق عدة مميزات منها:

توافق درجات الأعمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتفاعا وثباتا في تطور مستويات الأداء.

تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي تتبعه تعلم والتدريب ما يؤثر إيجابا معه نمو طبيعي متوازن.(حماد ،2001، ص147).

2-3-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة بين من 3-5 أسابيع وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري

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

التجريبية (طه إسماعيل وآخرون،1989 ، ص35).

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد تهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع،ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجدي، وتحقيق مستوى أعلى من ذلك هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (طه إسماعيل وآخرون،1989 ، ص50).

2-4- 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 المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد 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 باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين س رعتهم أو على الاحتفاظ 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.(مختار ، 1988 ، ص 54-63).

2-5- مفهوم وأهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة القدم:

يشير حنفي مختار ، مفتي إبراهيم 1989 أن الإعداد البدني يعني كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب

من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن أن يصل إليه. .(مختار ، 1988 ، ص 13).

ويوضح محمد حسن علاوي 1984 أن الإعداد البدني العام يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة متزنة.(علاوي ، 1983، ص80).

كما يؤكد بطرس رزق الله ، عبده أبو العلا 1989 أن الإعداد البدني للاعبي كرة القدم يعني في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية ، والأداء المهاري والخططي يعتمد أساسا على مدى إعداد اللاعب بدنيا فهو الذي يحدد إلى حد كبير كفاءة هذا الأداء. (بطرس رزق الله وأخرون،1989، ص171).

يضيف طه إسماعيل وآخرون 1989 نقلا عن نيوكلاس، ماتلفيف، نوفيكون، شليمن، داتشكوف، برجنل أن يتمتع اللاعب بقدر كافي من اللياقة البدنية يؤدي إلى زيادة مقدرته الفنية على المهارات المختلفة وأنه إذا أردنا أن نضمن أداء مهاري جيد من قبل اللاعب فلابد من أن تؤسس تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات .(طه إسماعيل وآخرون ، 1989 ، ص 93).

2-6- مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

2-6-1 - تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية تواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة في بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة البدنية يعطى معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، بحسب رأي كل "من جارلس بوخيرو لارسون "wasanch- becher" من أمريكا وكذلك " بافيك وكرزليك" .jkozlik. Fr" " poufk من تشيكو سلوفاكيا سابقا مفهوم اللياقة البدنية يتمثل مجموعة القدرات العقلية والنفسية والخلقية الاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية.(درويش ، وحسين ، 1984 ،35).

2-6-2 - مبادئ عامة لتنمية الصفات البدنية:

أهم هذه المبادئ:

- التوقيت الصحيح لتكرار العمل.
- الارتفاع التدريجي بدرجة العمل.
- الاستمرار في التدريب.
- التدرج في التنمية.
- التكامل بين الصفات البدنية.(علاوي ،1990، ص82).

2 -6-3- الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية:

- عند عمل تدريب لأنواع قدرة التحمل والقوة العضلية والسرعة يشترط ان يقوم الرياضي بإحماء بشكل جيد.
- ننمي القدرات البدنية وفقا لتسلسل التعليمي من النواحي العامة إلى النواحي الخاصة.
- تسطر العلاقة بين وسائل التدريب العامة والخاصة إلى مراحل بناء مستوى الأداء.
- يجب تحديد متطلبات التدريب دائما.
- مراقبة عملية تنمية الاستفادة من القدرات المكتسبة.(خربيط ، 2018 ، ص16).

2-6-4- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء في تحديد عددها ضمنهم من عدها بخمسة والبعض إلى سبعة وهناك من قال عشرة وهذا نظرا لاختلاف المدارس العربية، والأمريكية، والروسية وصورها " هارس وشكلارك "في ثلاثة مكونات أساسية هي (:القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري).

ولكل لعبة من الألعاب الرياضية مواصفات بدنية معنية وخاصة بها من وكرة القدم تتطلب صفات بدنية عديدة ومتنوعة من أجل التكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات الكبيرة ونذكر منها :

2-6-4-1- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدما صفات البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية دون أن يط أ ر عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.(taelman ,1991,p15)

أنواع التحمل:

- **التحمل العام:** هو القدرة على التحمل لفترة طويلة د ون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية وذلك باستخدام مجموعة كبيرة من العضلات وبمستويات متوسطة من الحمل واستمرار عمل الجهاز الدوري التنفسي بصورة طبيعية.
- **التحمل الخاص:** هو قابلة الرياضي على مقاومة التعب البدني يحصل خلال مراحل أداء فعالية رياضية معينة.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على الأداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة ومن أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا لا يعني أن يستطيع الجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وعرفت خلال زمن المباراة.(رزق الله ،1991، ص516).

أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وبنظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأقصى للأكسجين كحمالة أهمية كبيرة من الناجمة البيوكيمائية فهو يساعد على رفع النشاط الأنزيمي ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم بالإضافة إلى فوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها كما يعمل على تنمية الجانب النفسي الرياضي وذلك تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.(طه إسماعيل وآخرون،1989 ، ص98).

تدريب التحمل:

لا بد للرياضي من تطوير قاعدة اللياقة البدنية لتمنى علها المتطلبات الأخرى المطلوبة في الأداء الخاص ولمواجهة التعب عند زيادة الأعمال وتدوم هذه المرحلة من 6 أسابيع إلى أكثر من 3 أشهر للوصول إلى المستوى المطلوب مع أخذ النظرل فترة التحضير والفترة الانتقالية خلال السنة.(عابد، ص37).

الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدري التحمل:

يجب على المدرب عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب على أنواع التحمل أن يراعي الأسس التالية :

- يجب تنمية قدرة التحمل الأساسي في البداية.
- يجب أن ينظم تدريب الرياضي على أنواع قدرة التحمل المختلفة.
- يمكن تنمية قدرة التحمل على اختلاف أنواعها في جميع مراحل عملية التدريب.
- تعتبر التمارين المميزة بحركات دورية خير وسيلة لتنمية أنواع قدرة التحمل.
- يجب أن يكون متطلبات تدريب قدرة التحمل متغيرة من حيث شدة المجهود المبذول.
- تتم قدرة الإنجاز الهوائية قبل قدرة الإنجاز اللاهوائية.
- يتأثر التحمل بانقطاع التدريب وانخفاض حجمه.
- يجب استخدام عدة طرق تدريبية مختلفة لتنمية مستوى قدرة التحمل.
- لا يمكن أن يحصر مستوى الإنجاز إلا إذا رفعت متطلبات التدريب من سنة إلى أخرى بشكل واضح.

2-6-4-2- القوة:

مفهومها :قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها(خربيط، 2018 ، ص21).

وهي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة لإنجاز(منار وآخرون، 1987،ص199)

ومن هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي ولاعب كرة القدم على وجه الخصوص وان يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

أهمية القوة العضلية:

- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإرادية.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.
- تغير مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي.(العاصي ،2016 ، ص46).

أنواع القوة العضلية:

إن ارتباط القوة العضلية بالصفات جعلها تتفرغ وتنقسم إلى عدة أقسام وهي:

-**القوة القصوى** :هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي .(علاوي، 1990 ، ص98

-**القوة المميزة بالسرعة** :هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن(عاصي ، 2016، ص48).

-**تحمل القوة** :قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية (علاوي ، 1990، ص100)

أسس التخطيط لضبط القوة العضلية:

يؤدي استخدام برنامج تنمية القوة العضلية إلى حدوث تأثير مكثف على الجهاز العضلي والجهاز العظمي والجهاز العصبي.(الفتاح، 2017، ص154).

وسوف نستعرض بعض الأسس الهامة التي يجب مراعاتها عند تخطيط البرامج التدريبية لتنمية القوة العضلية فيما يلي:

1/ تقنين الأحمال التدريبية :هو تلاؤم الأحمال التدريب مع مستوى الرياضي ودرجة تدريبه وعمره، وأن يتقن الرياضي الأداء المهاري مع رفع مستوى المرونة وزيادة تقوية الجهاز العضلي مع تنمية درجة معينة من التحمل وذلك تجنبا للأعراض الجانبية والإصابات الرياضية.

2/ معدل تنمية القوة العضلية :ويتحقق معدل تنمية جيد لمستوى القوة يجب أن تؤدي التمرينات القوة على مدى حركة المفصل الكامل ويجب الاهتمام بالتنمية المتزنة لكافة المجوعات العضلية بالجسم دون إهمال أي منها.

3/استخدام طرق تنمية القوة من خلال برنامج تنمية القوة :يمكن خلال أسبوع واحد تنمية القوة العضلية من خلال برنامج يتم خلاله استخدام طرق تنمية القوة العضلية وذلك خلال مرحلة الإعداد للمستويات العليا للرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية.

طرق تطوير صفة القوة:

أ- **طريقة المنهجية الطويلة**:تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

ب- **طريقة المنهجية الشديدة:** وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحديثة للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:** هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات والسرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولات وأثقال لاتتنافى معتقنية الحركة تستعمل إثقال ذات 3-5%من بنية الرياضي وهناك طريقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

- طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

- طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى تضخم العضلي.

2-6-4-3- السرعة:

مفهومها :يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أ قل زمن ممكن وتتوافق السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية(Dornhorffmartinhabil,1993,p72)

أهمية السرعة:

إن السرعة توفق على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها 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 الكارياتين الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.(بيك ، ص90).

أنواع السرعة: تنقسم إلى ثلاثة أقسام وهي:

السرعة الانتقالية :يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى(ماينل ، 1987،ص152)

-**سرعة حركة الآداء** :هي قدرة اللعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطا أو مركبا في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس وتعتمد سرعة الحركة للاعبي كرة القدم على مقدرة العضلات على السرعة و التراخي (السيد ، 2008، ص14)

سرعة الاستجابة :يطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل وهي سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو منبه معين.(رضا، 2003، ص40).

العوامل المؤثرة في السرعة:

أ- دقة الحواس في التعامل مع المثير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي.

ب-سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

ت-نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة.

ث-الخصائص التكوينية للعضلات.

ج-بيوميكانيك الحركة، ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكتيك المناسب للإنجاز الحركي.(فرح و الحسين ،2012، ص 147).

الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند أداء تمرينات السرعة :

- الاهتمام بوسائل الأمن والسلامة للوقاية من الإصابات.
- الاهتمام بالتوزيع السليم لمحتوى تمرينات السرعة.
-الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة والقوة العضلية.
- تنفيذ تمرينات السرعة بدون أدوات أولا ثم باستخدام أدوات ثانيا.
-أن نمشي مع خصائص المرحلة السنية.
-الارتفاع التدريجي بتمرينات السرعة حتى تصل إلى السرعة القصوى.
-العناية التامة بعملية الإحماء الجيد قبل أداء تمرينات السرعة.

طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات ويتم تطوير السرعة من خلال ما يلي:

أ- **طريقة التكرار بأقصى جهد:**وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى قوة ممكنة وفترة الاستراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعة.

ب- -**طريقة تنفيذ رد الفعل على حافز غير متوقع** :تتطور السرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة بشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب ويستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد.

ت-**طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة** :تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى(السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة ويتخطى السرعة المتطورة للاعب.

2-6-4-4- الرشاقة:

يعرف مانيلmainel رشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.(عوض والشاطئ ،1983، ص57)

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة:

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

الرشاقة الخاصة :فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.(مختار،1988، ص67)

أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، الخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد النتائج المنافسة أو خاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغير المراكز و المواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فو ا ر في حالة فقدان التوازن.

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما قد تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك.(Weinekjugain,1986,p84).

مكونات الرشاقة:

أ- **الدقة** :هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، وهذه الصفة مرتبطة

بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي والتميز.

ب-التوازن :يعني مقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة(أي التوازن الثابت)والاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة(أي التوازن الحركي).

ت-ج -التوافق: يعرف أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.(السويد،ص7)

طرق تطوير الرشاقة:

تظهر الطرق التي تحقق مسار بناء الرشاقة وفق ثلاثة أساليب هي:

1- تغيير كل صفة من الصفات بشدة أو جميع التصرفات الحركية التي يتم التكيف عليها بحيث يتم تنفيذ حركات الرشاقة.
2- القيام بربط التصرفات التي يتم التكيف عليها مع التي لم يتم التكيف عليها.
3- يجب تنويع حركات الرشاقة التي يتم التكيف عليها.(بيك ، ص361)

2-6-4-5- 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.(علاوي ورضوان ، 1990 ، ص318).

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.(سلامة،1980 ، ص54-60).

طرق تطوير المرونة:

يتم تطوير المرونة ضمن حدود المدى التشريحي للمفصل حيث يتطابق مع مستلزمات مسار الحركة أو الأداء الحركي دون صعوبة في تكرار الحركة ،ويعتمد تطوير المرونة على الجانب التشريحي والجانب التوافقي والذي يتطلب التركيز عليها خلال عملية التدريب الرياضي ويجب مراعاة القواعد اللازمة عند تطوير المرونة.

- أن يكون اختبار التمارين طبقا لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.
- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.(مختار ، 1988،ص71).

أهمية المرونة:

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

- عدم قدرة الرياضي على إكساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها.
- صعوبة تنمية الصفات البدنية الأخرى السرعة، القوة،التحمل،الرشاقة.
- سهولة الإصابة بالتمزقات في العضلات والأربطة.
- بذل الكثير من الجهد عن أداء بعض الحركات المعينة.

2-7- بعض طرق تنمية الصفات البدنية:

مفهوم طرق التدريب:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد(2002) أن طريقة التدريب هي" نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية، كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه وأيضاً هي الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة" .(الفاتح والسيد ،2002، ص 58)

2-7-1-طريقة التدري المستمر:

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير العمل والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة نسبة، مع سرعة منتظمة في الأداء، ومع مراعاة عدم الوصول للدين الأكسوجيني عند تكوين حمل التدريب.(الدرجة ،1998، ص74)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها وهي:

أ- **شدة التمرينات** :فتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25%و 8%من أقصى مستوى الفرد.

ب-**حجم التمرينات** :يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول الفترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

ث-**فترات الراحة البينية** :تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمر.(علي ،ص156)

2-7-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل هذه الطريقة في سلسلة من تكرارات فترات التمرين بين كل تكرار وآخر فواصل زمنية للراحة(البساطي ،1992،ص57)

وتنقسم إلى:

- **طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:**

ومن أهم مميزاتها:

أ- **شدة التمرينات** :تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60-80% من أقصى مستوى اللاعب.

ب-**حجم التمرينات** :يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من20 إلى 30 مرة تقريبا كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات وتتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 13-14 ثانية بالنسبة لتمرينات القوة سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل الجسم 15-90 ثانية تقريبا بالنسبة للجري وما بين اللعب نفسه.

ت-**فترات الراحة البينية** :يفصل استخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء(الفاتح ، 2002،ص326)

- **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:**

يرى مصطفى وحدي أن هذه الطريقة تتمي زيادة شدة التدريب وقلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال استخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل ،اتساع التدريب والحجم هنا لا بد أن يكون أقل من شدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كمعيار للراحة والتي لا تزيد عن 160 ثا، أو عند وصول دقات القلب (120-130 ن/د) .(الخوجا ،2005،ص65)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم الميزات وهي:

- حجم التدريب، يرتبط شدة تمرينات المستخدمة، ويمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا وتمرينات القوة من 8 مرات.

2-7-3-طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن الرامي أن التدريس الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي ويهدف إلى تطوير بعض اللياقة البدنية ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة متقنة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة ، وأن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما نأخذ بشكل دائري حيث ترتب التمرينات حسب الأهداف أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها اسم الدورة.(أحلامي،2004،ص223).

تأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى واتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها.(عبد الفتاح ،2017،ص243).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح ويراعي عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- لتنمية القوة تستخدم من 6 إلى 10 تكرارات.
- لتنمية التحمل يؤدي من 12 - 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة.

2-7-4-طريقة التدريب المتغير:

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

وهدف هذه الطريقة التي تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة، كلما كبرت المسافة، يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة كذلك في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.(بسيوني والشاطئ،1983، ص167).

2-7-5-طريقة التدري 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.(عوض والشاطئ،1983 ، ص169).

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة كما تعتمد عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدفع(Dornhof,p74)

2-7-6-طريقة التدريب بالمحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات بشبة 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.(مختار1988، ص223).

2-7-7-طريقة stretching:

استعملت هذه الطريقة الأول مرة من قبل الإسكندينافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج أدوات .(Tvpinbemard , P58)

خلاصة:

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

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

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي لذا كان لزاما على المدربين الاهتمام بهذه المرحلة لما لها من أهمية في البرامج التدريبية ويعتمد نجاح الفريق على حسن تدبر المدربين ووعيهم بطرق وأساليب التدريب والعلوم المرتبطة بالتدريب كعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والتخطيط.

الفصل الثالث

خصائص الفئة العمرية U15

تمهيد:

لقد أصبح الضروري على مدربي الفئات الصغرى معرفة مظاهر النمو و التطور البدني والحركي و الاجتماعي التي تطرأ على الناشئين ، لان من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون أن يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لأن كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي.

ولقد حاولنا في هذا الفصل إعطاء صورة شاملة النمو في هذه المرحلة السنية الواحدة والذي يختلف من صغير إلى آخر، وهذا يعني أن بعض الناشئين ينمون مبكرين عن أقرانهم وآخرين يكونون

متأخرين عنهم، كما أن الاختلاف بين الصغار لا يكون فقط في معدل النمو ولكن يكون أيضا في الاختلاف في تناسب هذا النمو بينهم وبين بعضهم البعض، والذي يمكن أن يؤثر في القدرة على الأداء، لذا كان من الضروري أن يلم مدرب الناشئين بالنمو البدني والحركي والاجتماعي حتى يستطيع أن يخطط وينفذ برامج التدريب طبقا للسمات المميزة لنموهم.

3-المراهقة:

3-1-ماهية المراهقة:

هي فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد والعقل والروح لدى الشباب المراهق وهي فترة نمو سريع لهذه الجوانب كلها، وقد قيل أن فترة المراهقة هي انقلاب كامل.

وهي كذلك مرحلة النمو الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي التي تطرأ على الأبناء في فت ا رت معينة من أعمارهم(إيمان أبو غربية، 2007 ،ص174 .)

3-2- مفهوم المراهقة:

لغة :

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد(إبراهيم أنس و آخرون، 1972 ،ص278)

و تعني قارب الاحتلام(موفق مجيد المولى ، 2010 ،ص53)

-وتعني المراهقة في القاموس العربي " الاقتراب من الحلم" ، يقال في اللغة " راهق" بمعنى لحق أو دنا.

-ونقصد بالمراهق :الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج(عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976 ،ص 186)

اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي(عبد الرحمن عيسوي،1999، ص100)

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج،فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين(.حامد عبد السالم زهران ، 1977،ص289).

3-3-مراحل المراهقة:

على العموم هناك ثلاث تقسيمات هي:

المراهقة المبكرة: (11-14 سنة) تمتد منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد.في هذه المرحلة المبكرة يسعى الفرد إلى الاستقلال ويرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

المراهقة المتوسطة:(14-18 سنة) على الأعمار ما بين 14 و 15 سنة و هي تقابل انتقال التلميذ من المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية أو السنوات الأولى بها و هي الحلقة الثانية من المراهقة.

المراهقة المتأخرة :تقابل المراهقة المتأخرة مرحلة العمر ما بين 18 إلى 21 سنة من العمر و هي تقابل أيضا مرحلة الشباب، و هي التي تعد الفرد إلى حياة الراشد الذي يكون مسؤولا عن نفسه و عن قراراته الهامة مثل الزواج و المهنة(.ستيفن هارد (ترجمة لمجموعة من الخبراء)، 2009 ، صفحة 159).

3-4- أنواع المراهقة:

مراهقة سوية أو مكيفة :خالية من المشكلات والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح.
مراهقة انسحابية :حيث ينسحب المراهق فيها من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية.
مراهقة منحرفة :يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف.
مراهقة عدوانية :حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، والتحلي بالصفات اللاأخلاقية(.العيسوي، 1995 ، ص42،43).

3-5- خصائص الفئة العمرية U15:

3-5-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبية، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كالانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدلٍ الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام

الشديد للجسم والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات محاولات المراهق التكيف معها.

3-5-2-النمو البدني:

- **الشكل العام** :مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدئيا إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة .

-**الهيكل العظمي** :العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في عملية التعظم.

-**الطول والوزن** :درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام، وقد يتعرض البعض إلى زيادة في الوزن، إلا أنه في أواخر المرحلة نرى الأولاد نحافا طوالا، ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعا ما ويعرضه للتعب.

-**القلب والرئتان** :تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف، إذ أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة.

-**ضغط الدم** :يقتَّرب من ضغط البالغين.

-**الصحة** :ممتازة ومقاومة الألم عالية، هذا وتبدأ المظاهر الجنسية في الظهور في هذه المرحلة، وهنا ترتبط درجة النمو البدني بالنمو الجنسي، فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشئ، لا تتساوى مع النمو، لذلك فالناشئ في هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقا للفروق الفردية(حنفي محمد مختار، 2008، صفحة 8)

3-5-3- النمو الفيزيولوجي:

نلاحظ في هذه الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية، فنلاحظ تغير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم .وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكتسبه من أهمية بالغة، و الذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في المراهقة الأولى (محمد عيسوي ،1991، ص113) **3-1-5-4- النمو الحركي:**

- يستطيع الناشئ في هذه المرحلة أن يتحكم في حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء في نشاطه اليومي أو نشاطه الرياضي، ولذلك فهذه هي الفترة المثلى للتعليم الحركي ويرجع ذلك إلى:
- التحمل :فيه تحسن ظاهر.
- القوة :تتحسن ولكن يبقى الناشئ ضعيفا بشكل ملفت للنظر وخاصة في أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التي تعرض لها.
- التوافق :يستطيع الناشئ أن يؤدي عددا كبيرا من المهارات بشكل آلي، لا يحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ، بل و يمكنه التحكم في مدى واتجاه الحركات.
- السرعة :تزداد سرعة الناشئ ولكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة(.حنفي محمد مختار، 2008 ، ص 7).

3-5-4- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو، وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ،ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولا شك أن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته العقلية المختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول..الخ(مجدي أحمد محمد عبد الله، 2009 ، ص 256،257).

3-5-5- النمو الانفعالي:

- إن التغيير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم، فهو تعبتَ يتسم بأنه شديد وقوي، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول، وهو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاخبة من الغضب ولقد وصف (HURLOCK) انفعالات المراهقين كالتالي:
- عدم الثبات الانفعالي.
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة.
- نمو عواطف نبيلة مثل لوطنية والولاء والوقار، وكذلك نحو نزعات دينية(محمد عبد الله ، 2003 ، ص 157، 159).

3-5-6- النمو الاجتماعي:

- سيطرة وحب الأطفال وتقدير البطولة على التفكير .
- الرغبة في الانتماء والتوحيد مع الجماعة والوضع أو المكانة الاجتماعية.
- الإدراك للمعنويات والأخلاق في سياقاتها الثقافية.
- الرغبة في تقليد الزملاء والإثارة ومقاومة السلطة.
- الرغبة في تقليد الزملاء وأهمية تكوين صداقات دائمة.
- الخجل الغالب والواعي للذات وفقدان الثقة بالنفس.
- عدم الثبات أو الاستقرار على حال والقلق.
- تحقيق لدور الذات ولعب الولد لدور الرجل ولعب البنت لدور الأنثى
- الرغبة في التعرف وجمع المعلومات عن الجنس الآخر وتكوين علاقات معه.
- البحث على الميولات المهنية الهادفة.
- الرغبة في الاستقلال عن الوالدين والاعتماد على النفس(الحمامي، الخولي، 1990 ، ص148،149).

3-5-7- النمو النفسي:

تقل أنانية الطفل وحبه لذاته خلال هذه المرحلة، ويميل إلى ألعاب المنافسة الجماعية برغبة جامحة للمغامرة والمخاطرة .والناشئ ينشد التوازن بينه وبتين الآخرين ولكنه كثير الطلبات يرفع صوته عند الغضب أو التعب، وفي هذه المرحلة يبدأ بتحمل المسؤولية ويرغب في النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء للنادي .وتظهر على اللاعب الميل إلى البطولة ومحاولة تقليد اللاعبين الكبار .ويجب أن يلاحظ المدرب أن نشاط الناشئين في هذه السن كبير وزائد، وهم كثيرا ما يستجيبون له أكثر مما يستجيبون لوالديهم، والناشئ يميل إلى فريقه زيادة أكثر من أسرته رغم حرصه وميله لاكتساب رضا والديه، ويجب أن يضع المدرب في اعتباره أن الناشئ كثير العمل ولا يثابر على تحمل إلا ما كان يميل إليه، لذلك وجب العناية بتشكيل وحدة التدريب اليومية (محمد مختار ، 2008 ، ص 8).

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى الفئة العمرية الصغرى U15وخصائصها، والمتمثلة في النمو البيولوجي، النمو الحركي، النمو العقلي، النمو الاجتماعي، والنمو الانفعالي للمراهق .وتعرفنا من خلال هذه الخصائص على السلوكات التي يقوم بها المراهق و التي يمكن أن تتميز بالانحراف، أو الاختلال من جراء المواقف التي يكون المراهق خلالها في حالة حرجة، وبالتالي تتمخض منها أزمات أو مشاكل عديدة..

ولهذا وجب التركيز في التعامل مع هذه الفئة عل كل التغيرات التي تحدث لها سواء جسمية أو نفسية ، بدنية ، اجتماعية ...والإلمام بكل هذه التغيرات من طرف المدربين والقائمين على هذه الفئة وذلك من أجل تحقيق الأهداف المسطرة بصورة علمية دقيقة وهذا ما يسمح لنا بتكوين وتنشئة هذه الفئة بطريقة سليمة وصحيحة

الفصل الرابع

المنافسة الرياضية في كرة القدم

تمهيد:

تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية وهي من أهم العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء ما تعلق بالمنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية ، أو في مواجهة منافس وجه لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين ، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية .

حيث أن السيكولوجيون قد أصبحا يولون أهمية بالغة لفهم شخصية الرياضي والعناية به وتقديره لذاته وللرياضة ، ومدى ارتباط ذلك بالمنافسات الرياضية بصفة خاصة مع مراعاة خصوصية الرياضة والمؤثرات التي تحيط بالرياضي وكل هذا قصد الدفع بالرياضيين وتطوير المنافسات وتطوير خيرات الفرد الاجتماعية والاقتصادية ، وذلك بقصد التحسين والرقي بالنتائج الرياضية .

فالمنافسات والبطولات الرياضية من أهم الأساليب المستخدمة في تطوير القدرات وتحسين مستوى الرياضيين وتنمية قدراتهم، من حيث أن هناك علاقة قائمة بين المنافسات والمنافسين، فهي النواة والممول الرئيسي لها كونها الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ولكي تقوم المنافسات بهذا الدور يجب أن يكون هناك قائمون ومسيرون على إدارة وتنظيم هذه المنافسات الرياضية .

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم المنافسة والدورات الرياضية ، وخصائصها ، وكذا القوانين التي تضبطها وتحكمها .

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دوش "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 "دويش" 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(علاوي ، 2002 ، 28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى(Matviev ,1997 , p23)

ولاحظ "مارتيتر" حسب ماذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنا 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 والاعتزاز القومي ، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

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

4-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا مباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات التنافس ، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس

في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة وألعاب القوى على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.) (عنان ، 1995، 422)

4-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتيتر "1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل " التقييم الإجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتيتر" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

4-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة ، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ، و وجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.) (أنور الخولي ، ص204)

4-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة .) (راتب ، 1997 ، ص190)

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتيا ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (علاوي ، 2002 ،ص30-31)

وقد أشارت "دياناجل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

4-3-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ،أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

4-3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي(علاوي ، ص31).

4- 4-أنواع المنافسات الرياضية:

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

4- 4-1- المنافسة التمهيدية:

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

4-4 – 2- المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإخبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، و بناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة 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.

4-4-3- منافسات الانتقاء :

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

4-4-4- 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 والمهارية والخططية والنفسية (عبد الفتاح ،

1997، ص25-26)

4-5- نظريات المنافسة:

4-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.) (b-alderman,p99)

4-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على تج "ألدر مان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور (Jurgenweinecl ,1997, p27)

4-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات و معاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ، مدربين، منافسين، ومتفرجين. " (b-alderman,p99)

4-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل :

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة .
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة .
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة (محمد إبراهيم ، 2004 ، ص 03)

4-6-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، الديسبوت Despoteعند 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

"مار تيتر " الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك ، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز . للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات. وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجن هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة الروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ض من مفهوم التنافس . وهذا ما دعى "فاندر وزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية. ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان ، فأنهم لا يعطون اعتبارا النمط هذا التفاعل.(أنور الخولي ، 1996، ص204)

4-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية: لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ

في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة بحد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة الأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أكما موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام العب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية. وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لحرق هاته القواعد الفنية والقوانين.(محمد إبراهيم ، 2004 ص ، 3-4).

4-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب :

تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المحال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية .
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.(الكاشف ،1991، ص12).

4-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة(الريفي ،2004، 116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.(الحلوي ،2004 ،ص145).

4-9 -1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله

.4-9-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي: - تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج. - خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز. - دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.

4-9-3 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية :

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

- **المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:**

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

- **مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء 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) و بالتالي 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.

- **المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:**

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما

يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حظورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

- **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 مشاهده ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.
- **تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:**

تحرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تحبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الأخر.

- **المنافسة نوع هام من العمل التربوي:**

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

4-10- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمائك النفسي وغيرها، وتحري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية. وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لايهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي و بشكل هادف. لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية . (المنشاوي و خوجا ، 2005، ص237)

4-11- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.)(محمد إبراهيم ، 2004، ص02)

4-12- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد. وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة. وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في ح دود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب التنظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أم القرى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية (علاوي ،2002، ص35)

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل بحد أن للمنافسة الرياضية عدة، أنواع و قوانين تضبطها.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

بعد استكمال الجانب النظري للدراسة المتعلقة بالفصول السابقة والمتعلقة بنقص بالتحضير البدني و انعكاساته على لاعبي الفئات الصغرى خلال المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أصاغر لولاية برج بوعريريج، سوف نتطرق في هذا الفصل المتعلق لإجراءات المنهجية للدراسة والذي يعتبر بدوره محورا رئيسيا وامتدادا للفصول السابقة وتجسيدا لما طرح من أهداف، وما أثارته إشكالية الدراسة من قضايا تحتاج إلى التحقق ، و يتم من خلاله انجاز الجانب التطبيقي من الدراسة ، وعن طريقه يتم الحصول عن البيانات المطلوبة لإجراء التحليل الإحصائي للتوصل إلى النتائج التي يتم تفسيرها في ضوء أدبيات الدراسة المتعلقة بالموضوع المدروس.

ويتناول هدا الفصل بالتحديد مجالات الدراسة، المنهج المستخدم في الدراسة ، أدوات جمع البيانات، مجتمع البحث والعينة، و أساليب التحليل الكمية والكيفية، وذلك حسب التفصيل التالي:

5-1. الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في أي دراسة ميدانية قصد الإلمام بموضوع البحث حتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها ،وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة لبحثنا ،فالبحوث الاستطلاعية هي التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق لها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث الكثير من أبعادها (ناصر ثابت ،1984، ص47)

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 برج بوعريريج ، 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 ,توجهنا إلى بعض أندية ولاية برج بوعريريج التي تنشط في القسم الولائي، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرى (15 سنة)خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم وتم من خلال هذه الدراسة تقديم الاستمارات إلي المدربين وهذا من أجل جمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

5-2-منهج البحث

اعتمدنا في هده الدراسة على المنهج الوصفي ، لأنه يناسب موضوع الدارسة حيث، يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد عليه في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى التعبير عنها كما وكيفا، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة يقدم وصفا للظاهرة ويقوم بتحديد خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هده الظاهرة أو حجمها، ودرجات ارتباطها وعلاقتها مع الظواهر الأخرى، ويعتبر هدا المنهج الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية والاجتماعية (دوقان ، 2003 ،ص247)

ويعتبر المنهج هو الوعي بالموضوع من خلال الوعي بالخطوات التي تتبع من أجل اكتماله وتبيانه، وهو استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بهدف تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر أخرى.(العزاوي ،2008،ص97).

5-3-متغيرات الدراسة:

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعة يمكن تحديد متغيرات الدراسة كمايلي:

5-**3-1- المتغير المستقل:** هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة. (الشافعي وسوزان أحمد علي، 1999، ص 74)

والمتغير المستقل في بحثنا هو:نقص التحضير البدني

5-3-2-المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله. (الشافعي وسوزان أحمد علي، 1999 ص 74)

والمتغير التابع في بحثنا هو: الفئات الصغرى U15

مجتمع وعينة الدراسة

5-4- مجتمع الدراسة:

نعني بمجتمع البحث(دراسة)جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويل وجهدًا شاقًا وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنتاج مهمته (. سامي ملحم، 2000 ، ص 200)

وقد كان المجتمع الأصلي لهذه الدراسة ، المدربين لدى أندية القسم الولائي لكرة القدم لولاية برج بوعريريج والذي من خلاله يمكن تحديد عينة البحث.

عينة البحث

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث("رشيد زرواتي، 2007 ،ص334)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الولائي(أصاغر 15سنة)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 من مجتمع الأصلي لعينة وذلك لسببين:

عن طريق النسبة المؤية والتي تمثل (30%)

-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 على20 مدرب لكرة القدم موزعين على10 أندية:

- إتحاد رأس الواد
- أولاد خلوف
- إتحاد حسناوة
- شباب تيكستار

- نادي بير عيسى
- شبيبة قمور
-أمل أولاد دحمان
-شبيبة أولاد خليفة
-أكاديمية البرج
-شباب عين التراب.

5-3- أساليب وأدوات جمع البيانات

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 اعتمدنا على الأدوات التالية:

الاستبيان:

ويعرف الاستبيان أو ما يطلق عليه البعض بمصطلح الاستبانة أو الاستمارة بأنه عبارة على مجموعة من الأسئلة أو العبارات التقريرية المكتوبة التي تعد بقصد الحصول على معلومات أو أراء المبحوثين حول ظاهرة أو موقف معين. (عبيدات وآخرون، 1999، ص63)

وكانت استمارة البحث تعتمد على محورين التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت استمارة استبيان من أسئلة نصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو إعطاء رأي فيه أما المغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

ولتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها من الميدان، قام الباحث بترميز البيانات و إدخالها إلى الحاسوب باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية(spss) لتحليل نتائج الدراسة باختبار الفرضيات، والإجابة على أسئلة الدراسة وتحقيق أهدافها، حيث تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

*طريقة النسب المئوية: س= ت×100×ع

ع ـــــــ 100 %

ت ـــــــ س

ت : عدد التكرارات

ع : عدد العينة

س : النسبة المئوية

*اختبار: كا^2

يسمح لنا بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

كا^2 = مجموع(ت ح–ت.ن)ت.ن

حيث أن:

كا^2 : القيمة المحسوبة.

ت ح :عدد التكرارات الحقيقية(المشاهير)

ت ن:عدد التكرارات النظرية(المتوقعة)

درجة الخطأ المعياري"مستوى الدالة" % a=0.05

درجة الحرية df=N–1

5–4– الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 10 مدربين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا توزيعه مرة أخرى بعد مرور عشرة أيام ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم (...) يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم (1): يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

	الثبات	الصدق الذاتي
المحور الأول	0.92	0.96
المحور الثاني	0.89	0.94
الاستبيان ككل	0.91	0.95

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تندرج ضمن المجال [0.89، 0.92]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و0.96 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعاملي صدق وثبات عاليين.

5-5- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

بعد الدراسة النظرية التي قمنا بها من جمع المعلومات والمصادر و المراجع قمنا بإجراء دراسة استطلاعية كانت لها أهداف عديدة تم ذكرها سابقا وبعد الاطلاع على عينة الدراسة وتحديدها قمنا بإرسال استمارات الاستبيان بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين المقدرة ب 20 استمارة والتي يحتوي كل منها على 15سؤال.

قمنا بتفريغ وفرز الأسئلة وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة لكل سؤال ، وبعدها تم حساب النسب المؤوية بالطريقة التالية:

$$\text{س} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع العام للعينة}} \times 100$$

س =النسبة المؤوية

5-6- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

المجال المكاني:

اقتصرت الدراسة على مدربي أندية الرابطة الولائية لولاية برج بوعريرج وهم كالآتي:

- إتحاد رأس الواد
- شبيبة قمور
- أولاد خلوف
- أمل أولاد دحمان
- إتحاد حسناوة
- شبيبة أولاد خليفة
- شباب تيكستار
- أكاديمية البرج
- نادي بير عيسى
- شباب عين التراب.

المجال الزماني:

انقسم المجال الزماني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

-المرحلة الأولى:قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من(نهاية مارس إلى غاية نهاية شهر افريل 2022)

-المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ توزيع استمارات الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 04 ماي2022 وتم استرجاعها بتاريخ 29 ماي2022

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقو على أساسها هذه الدراسة حيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية، وتأكيد أو نفي صحة الفرضيات التي افترضها الباحث، كما تم التطرق فيها إلى كل من منهج البحث المتبع لإجراء الدراسة والعينة التي اعتمدنا عليها لتعميم نتائج البحث وحدود البحث الزمانية والمكانية و إبراز الثقل العلمي لأدوات القياس وهذا كله تمهيدا للدراسة الأساسية كما بينا الأدوات الإحصائية التي استعملت فيكل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل السادس

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

6-1- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالمدربين:

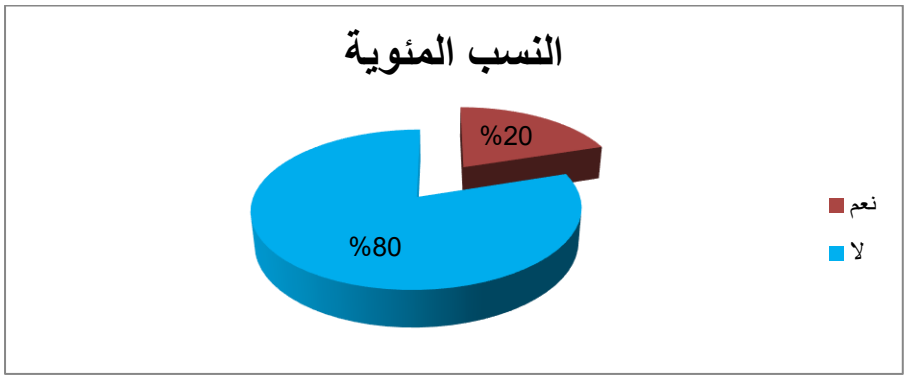
المحور الأول:يوجد انعكاس لنقص التحضير البدني على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

السؤال الأول:هل لديكم محضر بدني مختص؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام الأندية بالتحضير البدني وذلك من خلال توفير محضر بدني متخصص.

الجدول رقم 02: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الأول

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	04	20	7.20	3.84	01	0.05	دال
لا	16	80					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 01 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 01 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (02) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 80% ليس لديهم محضر بدني مختص، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20%لديهم محضر بدني مختص على مستوى نواديهم،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 7.20أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين ليس لديهم محضر بدني مختص على مستوى نواديهم.

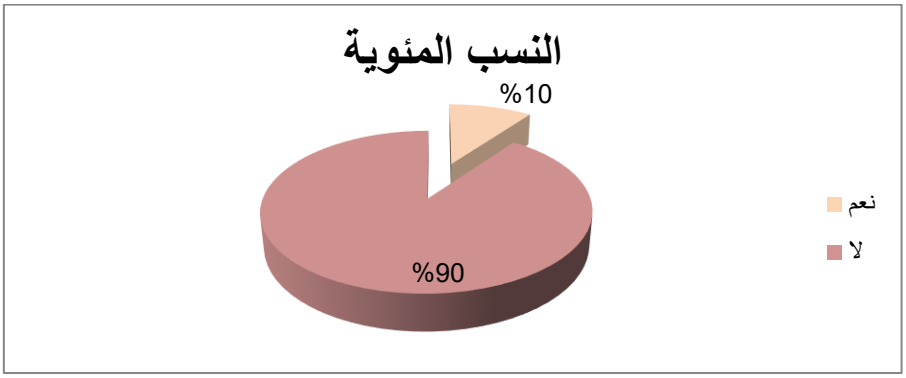
نستنتج أن أغلب النوادي لا تتوفر على محضر بدني مختص وهذا ما يؤثر على عملية التحضير البدني بمختلف مراحله

السؤال الثاني:هل يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى قيام المدرب بالتحضير البدني بشكل صحيح.

الجدول رقم 3: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثاني

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	02	10	12.80	3.84	01	0.05	دال
لا	18	90					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 02 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 02 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (03) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 90% يرون أنه لا يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10%يرون أنه يتم إتباع برنامج مقنن لذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.80أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أنه لا يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة.

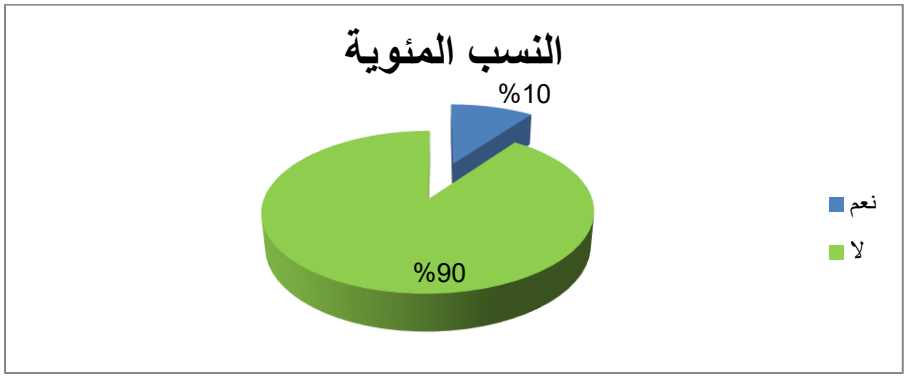
ونفسر هذه النتائج على أن جل المدربين لا يقومون بوضع برنامج مقنن للتحضير البدني وهذا ما يسبب نقص في الجانب البدني للاعبين .

السؤال الثالث:هل تعد تقرير خاص بالحالة البدنية لكل لاعب؟

الغرض منه : معرفة مدا تشخيص المدرب للحالات البدنية لكل لاعب.

الجدول رقم 04: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثالث

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	02	10	12.80	3.84	01	0.05	دال
لا	18	90					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 03 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 03 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (04) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 90% لا يقومون بإعداد تقرير خاص بالحالة البدنية لكل لاعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10%يقومون بذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.80أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لا يقومون بإعداد تقرير خاص بالحالة البدنية لكل لاعب.

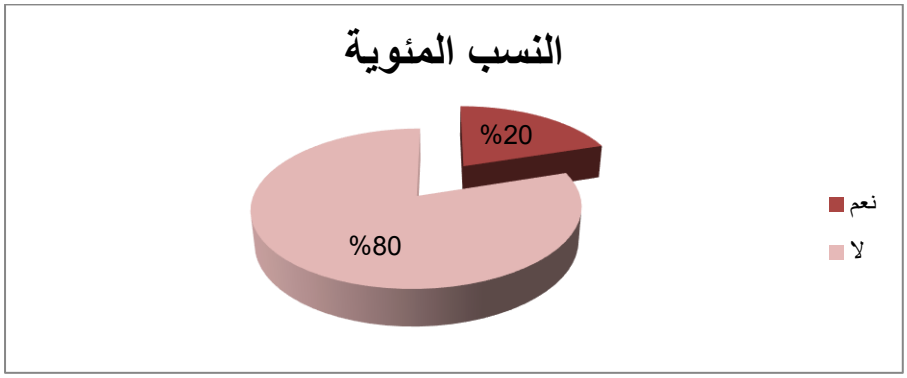
نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن المدربين لا يقومون بجمع معلومات خاصة بالحالة البدنية للاعبيهم وهذا لا يساعدهم في تفهم إمكانيات و قدرات اللاعبين.

السؤال الرابع:هل تعتمدون على الطرق الحديثة في التحضير البدني؟

الغرض من السؤال :معرفة مدى مواكبة المدربين لطرق التحضير البدني الحديثة.

الجدول رقم 05: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الرابع

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	04	20	7.20	3.84	01	0.05	دال
لا	16	80					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 04 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 04 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (05) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 80% لا يعتمدون على الطرق الحديثة في التحضير البدني، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20%يعتمدون على ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 7.20أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لا يعتمدون على الطرق الحديثة في التحضير البدني.

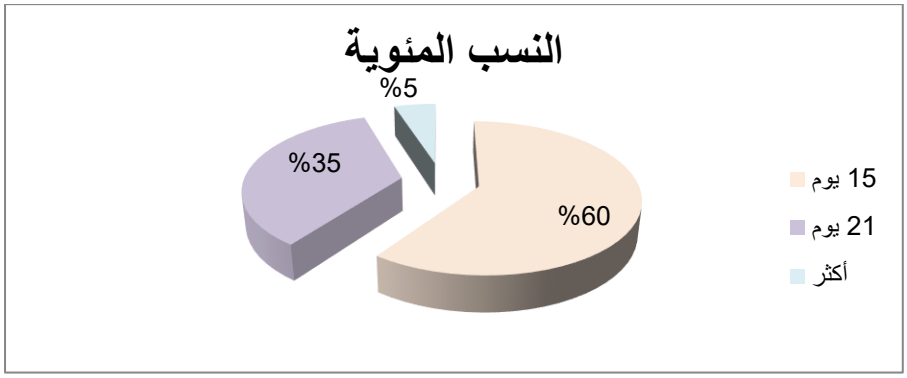
نستنتج أن جل المدربين لا يقومون بتجديد معارفهم وذلك من خلال مواكبة وإتباع الطرق الحديثة في التحضير البدني فيما أننا نجد نسبة قليلة منهم تتبع الطرق الحديثة في التحضير البدني .

السؤال الخامس: ما هي مدة التحضير البدني العام؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة المخصصة للتحضير البدني العام.

الجدول رقم 06: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الخامس

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
15 يوم	12	60	9.10	5.99	02	0.05	دال
21 يوم	07	35					
أكثر	01	05					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 05 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 05 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 60% يرون أن مدة التحضير البدني العامهي 15 يوما، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05%يرون أنها تفوق 21 يوما،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 9.10أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 5.99وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن مدة التحضير البدني العامهي 15 يوما.

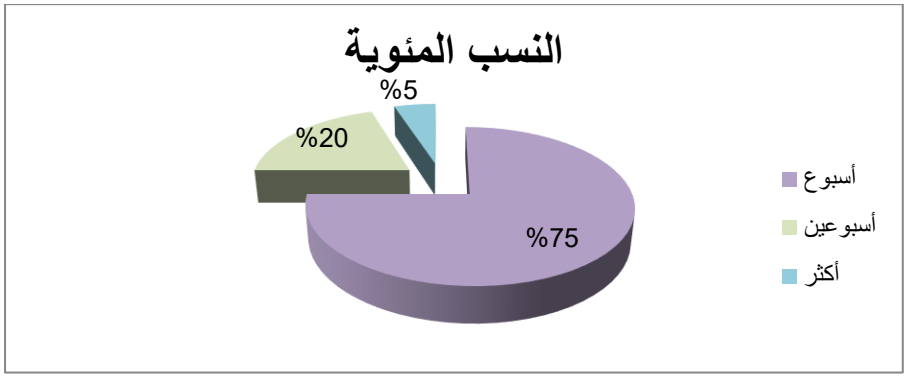
نستنتج أن معظم المدربين لا يتقيدون بمدة التحضير البدني العام وذلك لأكثر من ثلاث أسابيع كونها المدة المناسبة للتحضير البدني العام.

السؤال السادس: ما هي مدة التحضير البدني الخاص؟

الغرض من السؤال: معرفة المدة التي يعطيها المدربون للتحضير البدني الخاص.

الجدول رقم 07: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال السادس

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
أسبوع	15	75	16.30	5.99	02	0.05	دال
أسبوعين	04	20					
أكثر	01	05					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 06 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 06 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (07) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 75% يرون أن مدة التحضير البدني الخاصأسبوع، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05%يرون أنها تفوق الأسبوعين،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 16.30أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 5.99وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن مدة التحضير البدني الخاصأسبوع.

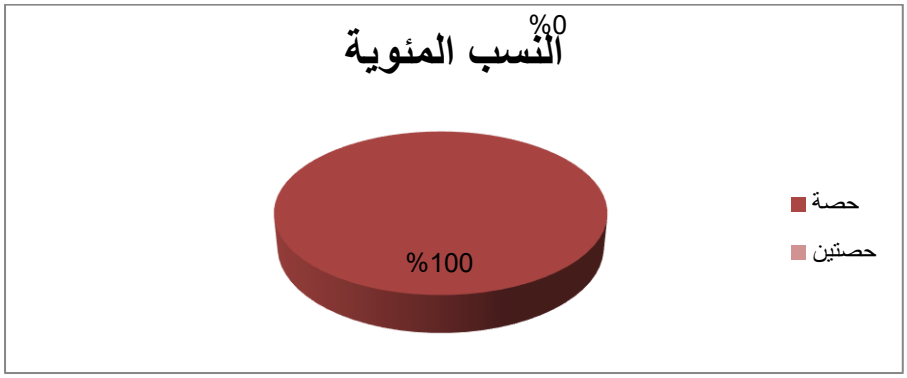
نستنتج أن معظم المدربين لم يعطوا لفترة التحضير البدني الخاص الوقت الكافي وهي مدة أسبوعين على الأقل أو أكثر من أسبوعين وهذا لأن مدة أسبوع غير كافية لإتمام برنامج هذه المرحلة.

السؤال السابع: ما هو عدد الحصص في اليوم خلال مرحلة التحضير البدني؟

الغرض من السؤال : معرفة حمولة التدريب اليومي.

الجدول رقم 08: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال السابع

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
حصة	20	100	20	3.84	01	0.05	دال
حصتين	00	00					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 07 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 07 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه، نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% أفادوا أن عدد الحصص في اليوم خلال مرحلة التحضير البدني يتمثل في حصة واحدة، كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 20أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين أفادوا أن عدد الحصص في اليوم خلال مرحلة التحضير البدني يتمثل في حصة واحدة.

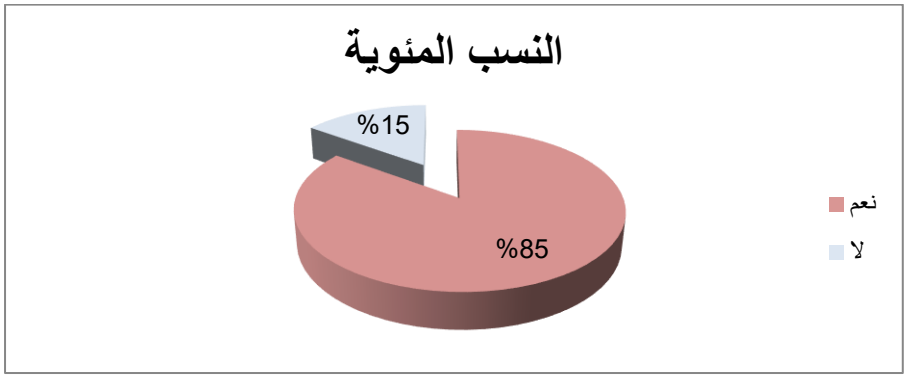
نستنتج أن كل المدربين يقومون بإجراء حصة واحدة في اليوم .

السؤال الثامن: هل ضعف مردود اللاعبين راجع لنقص التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين.

الجدول رقم 09: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثامن

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	17	85	9.80	3.84	01	0.05	دال
لا	03	15					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 08 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 08 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 85% يرون أن ضعف مردود اللاعبين راجع لنقص التحضير البدني، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 15%لا يرون ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 9.80أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن ضعف مردود اللاعبين راجع لنقص التحضير البدني.

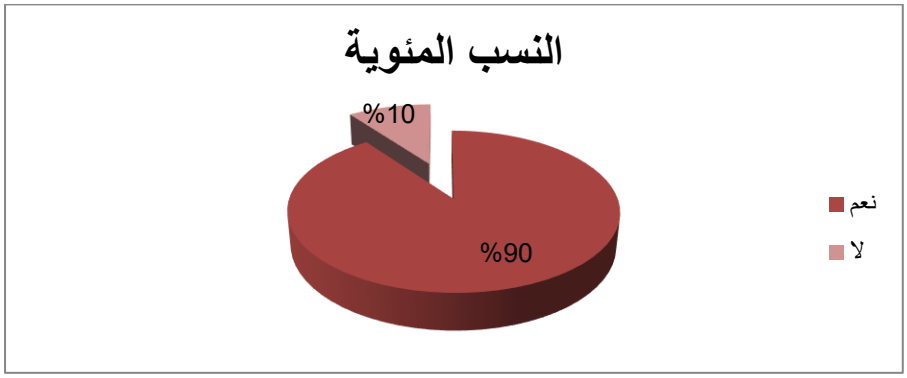
نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن نقص التحضير البدني يؤثر بالسلب على مردود اللاعبين وهذا ما يبين لنا ما مدى أهمية التحضير البدني الجيد على تحسين مردود اللاعبين خلال المنافسة.

السؤال التاسع: هل هناك علاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة التحضير البدني بمردود اللاعبين.

الجدول رقم 10: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال التاسع

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	18	90	12.80	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 09 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 09 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 90% يرون أن هنالك علاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10%لا يرون ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.80أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن هنالك علاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة.

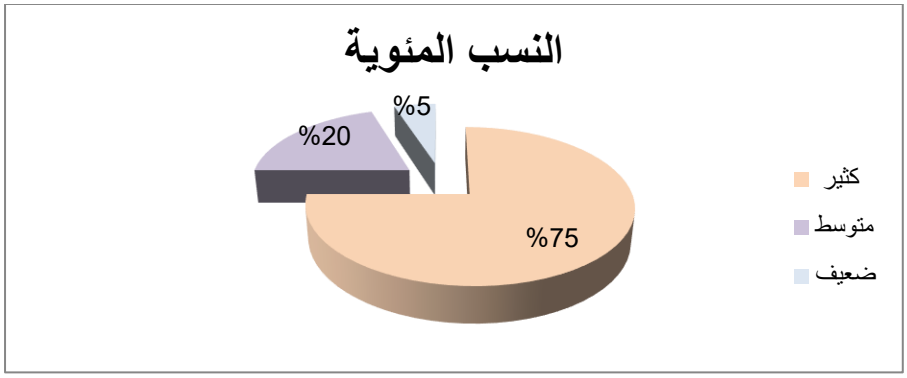
نستنتج أن أغلب المدربين يرون أنه هناك علاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة.

السؤال العاشر:ماهي درجة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال : معرفة أهمية التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة.

الجدول رقم 11: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال العاشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
كثير	15	75	16.30	5.99	02	0.05	دال
متوسط	04	20					
ضعيف	01	05					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 10 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 10 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 75% يرون أن درجة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة كثيرة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05%يرون أن درجة تأثيره متوسطة،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 16.30أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 5.99وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن درجة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة تتمثل في أسبوع واحد.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم المدربين يرون أن للتحضير البدني دور كبير على مردود اللاعبين خلال المنافسة .

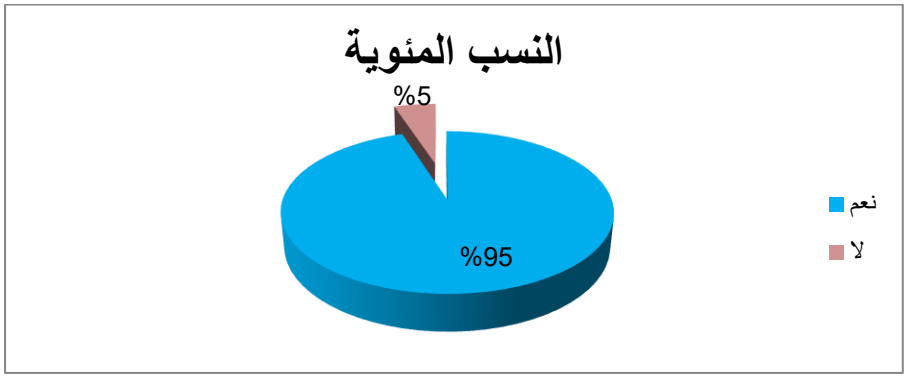
المحور الثاني:يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

السؤال الحادي عشر:هل يؤدي الإعداد البدني العشوائي للفئات الصغرى إلى إصابتهم أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال : معرفة دور التحضير البدني العشوائي في حدوث الإصابة.

الجدول رقم 12: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الحادي عشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	19	95	16.20	3.84	01	0.05	دال
لا	01	05					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 11 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 11 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 95% يرون أن الإعداد البدني العشوائي للفئات الصغرى يؤدي إلى إصابتهم أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05%لا يرون ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 16.20أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإعداد البدني العشوائي للفئات الصغرى يؤدي إلى إصابتهم أثناء المنافسة.

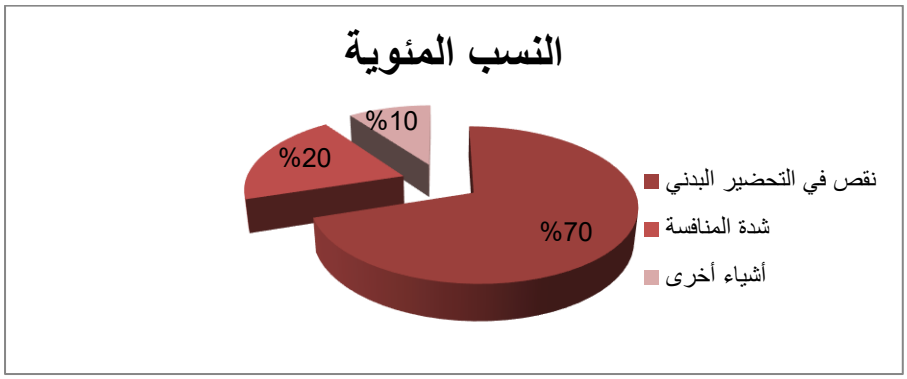
من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن التحضير البدني بطريقة عشوائية يؤدي إلى إصابة اللاعبين خلال المنافسة ولهذا وجب الاعتماد على برامج مقننة للتحضير البدني.

السؤال الثاني عشر:حدوث الإصابة راجع إلى؟

الغرض من السؤال : معرفة سبب حدوث الإصابة عند اللاعبين.

الجدول رقم 13: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الثالث عشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نقص في التحضيرالبدني	14	70	12.40	5.99	02	0.05	دال
شدة المنافسة	04	20					
أشياء أخرى	02	10					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 12 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 12 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 70% يرون أن حدوث الإصابات الرياضية يرجع إلى نقص التحضير البدني، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10%يرون أنه يرجع لأسباب متنوعة،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.40أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 5.99وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن حدوث الإصابات الرياضية يرجع إلى نقص التحضير البدني.

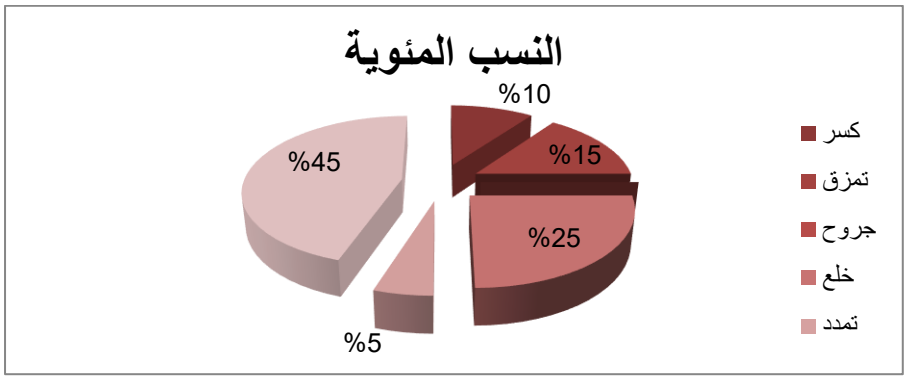
نستنتج من خلال النتائج المحصل عليها أن النقص في التحضير البدني يعتبر أهم سبب لحدوث الإصابات ويأتي بعده شدة المنافسة بنسبة أقل ومن هنا تتجلى مدى أهمية التحضير البدني في حماية وتجنيب اللاعبين للإصابات الرياضية خلال المنافسة .

السؤال الثالث عشر: ما هي نوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبوا الفئات الصغرى (15 سنة)؟

الغرض من السؤال : معرفة أنواع الإصابات البدنية التي يتعرض لها الناشئون.

الجدول رقم 14: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الرابع عشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
كسر	02	10	16	11.07	05	0.05	دال
تمزق	03	15					
جروح	00	00					
خلع	05	25					
تمدد	01	05					
إرهاق	09	45					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 13 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 13 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 45% يرون أن الإصابات التي يتعرض لها لاعبوا الفئات الصغرى تتمثل في الإرهاق، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 05%يرون أنها تتمثل في التمدد،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 16 أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 11.07وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 05 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الإصابات التي يتعرض لها لاعبوا الفئات الصغرى تتمثل في الإرهاق.

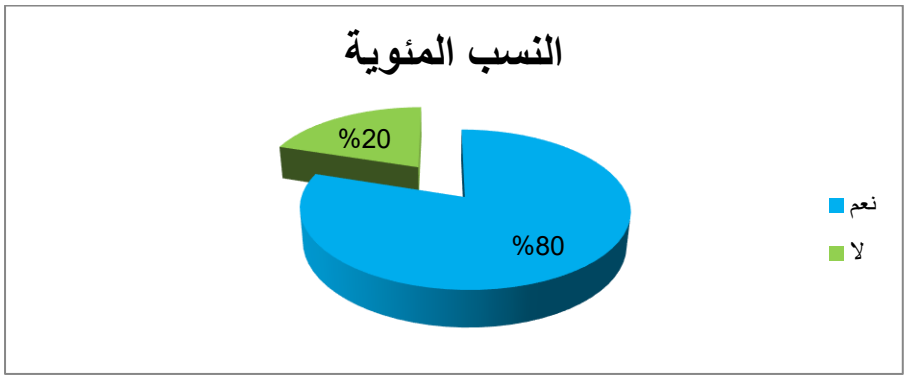
من خلال ما تقدم نستنتج أن الإصابات البدنية التي يتعرض لها الناشئون بكثرة خلال الإعداد الرياضي هي والإرهاق و التمزق والخلع، وبدرجة أقل التمدد والكسر.

السؤال الرابع عشر: هل ترى أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى راجع إلى نقص الإعداد البدني؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تجنب الإصابات خلال المنافسة.

الجدول رقم 15: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال الخامس عشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	16	80	7.20	3.84	01	0.05	دال
لا	04	20					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 14 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 14 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 80% يرون أن أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى راجع إلى نقص الإعداد البدني، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20%لا يرون ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 7.20أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى راجع إلى نقص الإعداد البدني.

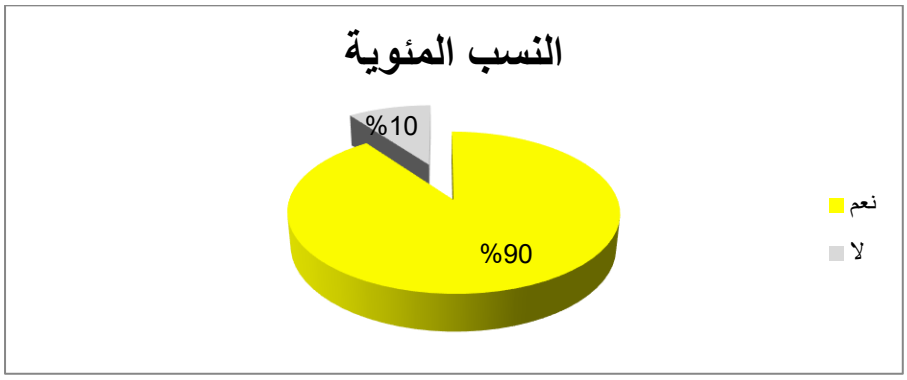
نستنتج أن جل المدربين يرون أن أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى راجع إلى نقص التحضير البدني.

السؤال الخامس عشر: هل ترى أن وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابة أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال : معرفة دور التحضير البدني في الوقاية من الإصابة خلال المنافسة.

الجدول رقم 16: يبين توزيع التكرارات وقيمة كا^2 لإجابات أفراد العينة على السؤال السادس عشر

الإجابة	التكرارات	النسب المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
نعم	18	90	12.80	3.84	01	0.05	دال
لا	02	10					
المجموع	20	100					



الشكل رقم 15 : يوضح توزيع النسب المئوية لإجابات أفراد العينة على السؤال 15 بالدوائر النسبية

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه، نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين وبنسبة 90% يرون أن وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابة أثناء المنافسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10%لا يرون ذلك،كما بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 12.80أكبر من قيمة كا^2 الجدولية والمقدرة بـ 3.84وهي دالّة إحصائيا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0.05، ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابة أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن أكبر نسبة من المدربين ترى أن وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابة أثناء المنافسة.

6-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح الأسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض النتائج وسرد تحليلها، استخلصنا من خلال هدا البحث النتائج التالية:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان ، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم فكانت جملة النتائج كالأتي:

الفرضية الأولى:يوجد انعكاس لنقص التحضير البدني على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

من خلال الجداول رقم (1)، (2) ،(3)،(4)،(5)،(6)،(7) يتضح لنا أغلب النوادي ليس لها محضر بدني كما أن أغلب المدربين لا يتبعون برامج للتحضير البدني وان وجدت فهي غير مقننة ولا تعتمد على الطرق الحديثة للتحضير البدني وتتم بشكل عشوائي فقط وهذا ما تؤكده دراسة(**عباسي ياسين 2018)** إذ خلص الباحث في دراسته إلى أن عملية التحضير البدني في مختلف الأندية وبمختلف الدرجات والمستويات لا تتم وقف أسس ومبادئ علمية ، وكذلك الارتجال في العمل هو الأسلوب الغالب في مختلف الفرق والنوادي الرياضية، اعتماد معظم المدربين على التدريب التقليدي في العمل، عدم استعمال المدربين على التكنولوجيا الحديثة في التدريب الرياضي.

أما فيما يخص الجداول رقم (8)، (9)،(10) تبين لنا وجود تأثير وعلاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة الرياضية ولهذا فإن عدم وجود محضر بدني وبرنامج مقنن للتحضير البدني للفئات الصغرى (U15) يؤدي إلى ضعف مردود اللاعبين خلال المنافسة .

كما تؤكده كذلك دراسة **(بوزيدي بلال ، اوعمران رفيق، عليلوش ياسين 2019)** حيث وصلوا إلى النتائج التالية : للإعداد البدني العام دور في فعالية لاعب كرة القدم ، تأثير مردود اللاعب بسوء الإعداد البدني خلال المنافسة الرياضية

ومن هذا نستنتج أن صحة الفرضية الأولى ونقول: يوجد انعكاس لنقص التحضير البدني على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

الفرضية الثانية:يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

تبين لنا من خلال الجدول رقم (11)،(12)،(13)،(14) تعرض لاعبي الفئات الصغرى (U15) إلى إصابات رياضية مختلفة (إرهاق ، تمزق ، خلع التواء .....) يرجع أغلبها إلى نقص التحضير البدني ومن خلال الجدول رقم (15) تبين لنا أن وجود برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابات الرياضية المختلفة.

وهذا ما تؤكده دراسة **(دواودة سفيان 2015)** حيث توصل الباحث إلى النتائج التالية : الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ، أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني ، تطبيق برامج الإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين

ومن هذا نستنتج أن صحة الفرضية الثانية ونقول: يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام:

من خلال الملاحظة وتحليل النتائج للاستبيان وانطلاقا من استنتاجات المحورين ، يتبين لنا بوضوح أن لنقص التحضير البدني انعكاسات لدى الفئات الصغرىU15 خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم:

يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في رفع مستوى اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بالتحضير اللاعبين بدنيا، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والحث عليه من أجل العمل على رفع اللياقة البدنية بالطريقة اللازمة من طرف اللاعبين وكذلك الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو الحفاظ على سلامة اللاعبين وتجنيبهم التعرض للإصابات الرياضية خاصة في الفئات الصغرى مما سوف يؤثر حتما على مستواهم في مختلف المراحل القادمة في حالة تعرضه لإصابات خطيرة في هذه المرحلة ، ولان المدربين يجتمعون على أن لنقص التحضير البدني له انعكاسات لدى الفئات الصغرىU15 خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم كرة القدم

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذين ينشطون على تراب الولاية وبعد التحليل لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة وتوصلنا إلى النتائج التالية:

- انعدام محضر بدني مختص في الفريق
- انعدام برنامج مقنن للتحضير البدني للفئات الصغرى U15
- لا يوجد اعتماد على الطرق الحديثة في التحضير البدني للفئات الصغرى U15
- يتم التحضير البدني للاعبين بطرق عشوائية وذلك بالاعتماد على خبرة المدربين فقط
- التحضير البدني المقنن يقي اللاعبين من الإصابات الرياضية التي قد تؤثر على مشوارهم الرياضي.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها يمكن القول أن الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما صحيحة.

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانيات، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة البداية البحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر.

وعلى ضوء النتائج المتحصل نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين:

1- ضرورة الاعتماد على محضر بدني مختص خاصة في وقتنا الحالي وذلك لتوفر محضرين مختصين من خرجي معاهد التدريب الرياضي.
2- ضرورة وضع برامج تدريبية مقننة لفئات الصغرى U15
3- الاعتماد على الطرق العلمية الحديثة للتحضير البدني .
4- الاعتماد على الأجهزة والبرامج الحديثة في التحضير البدني .

5- الوعي بأهمية التحضير البدني ولما له من تبعات على رياضيي الفئات الصغرى خاصة في تجنيبهم لإصابات محتملة بسبب نقص التحضير البدني مما يؤثر على مشوارهم الرياضي في مختلف الفئات وقد يحطم مسيرتهم الرياضية تماما.

خاتمـــة

خاتمة

من خلال كل المعطيات النظرية والتطبيقية التي تم التطرق إليها في مختلف جوانب هذا البحث، وانطلاقا من الإشكالية التي تم طرحها، وبعد عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها فيما يخص بحثنا وجب علينا الإجابة على هذا الإشكال ووضع فرضيات لبحثنا، باعتبارها حلولا مؤقتة .ولتبيان مدى صحتها ولتحقيق ذلك قمنا باستبيان خاص بالمدربين لمعرفة مدى اهتمامهم بالتحضير البدني لدى الفئات الصغرى لما له من دور حاسم في مختلف المنافسات الرياضية وكذا مدى إدراكهم للانعكاسات الناجمة عن نقص التحضير البدني.

إذ أن الهدف الأساسي من البحث هو إبراز مدى أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى U15وكذا إعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات التي تمكن المدربين من تجنب الانعكاسات السلبية الناجمة عن نقص التحضير البدني والتي حتما سوف تؤثر على مردود اللاعبين خلال المنافسة.

في الأخير يمكن القول أن موضوع بحثنا " انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرىU15 خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم " يعتبر بابا يفتح مجالا جديدا لدراسات أخرى جديدة في هذا المجال، كما نأمل أن تأخذ هذه الاقتراحات بعين الاعتبار من طرف المدربين والمختصين.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر

1-القرآن الكريم.

قائمة المراجع

1- إبراهيم أحمد سلامة، (1980): الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة.

2- إبراهيم أنس و آخرون ،(1972): المعجم الوسيط.

3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،(2017): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر.

4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،(1997) : التدريب الرياضي، ط 1، دار الفكر العربي، مصر .

5- أبو عبده حسين السيد ،(2001): الإعداد المهاري للاعب كرة القدم ، ط1، دار الإشعاع الفنية ،الاسكندرية مصر.

6- أبو عبده حسين السيد ،(2008): الإعداد البدني للاعبي كرة القدم ، ط1، الفتح للطباعة والنشر ، مصر .

7- أسامة كامل راتب،(1997): علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

8- أمر الله أحمد البساطي،(1999) : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتصنيفاته، منشأ المعارف، إسكندرية.

9- أمين أنور الخولي،(1996): الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة ، الكويت .

10- إيمان أبو غربية: التطور من الطفولة حتى المراهقة، دار جرير للنشر والتوزيع،عمان.

11- بطرس رزق الله،(1991): التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد، العراق.

12- بي إسماعيل الحلوي،(2004): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر .

13- جمال صبري فرح ، نعيم عبد الحسين(2012): الإعداد البدني والمهاري ، دار محلة ، عمان الأردن.

14- حسين السيد أبو عبده،(2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم،ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع ، جامعة الاسكندرية.

15- حسين بيك،(1997) :اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر

16- الحمامي، الخولي ،(1990): أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.
17- حنفي محمد مختار ،(1988): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر.
18- حنفي محمد مختار،(2008): كرة القدم للناشئين، ، دار الفكر العربي للطبع والنشر ،مصر
19- رحيم يونس كرو العزاوي،(2008): مقدمة في منهج البحث العلمي، ط1، دار دجلة، عمان الأردن.
20- ريسان خربيط ،(2018): اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، مصر.
21- سامي مختار وآخرون ، (1987): كرة القدم ، ج1، ط2، دار الفكر ، بغداد.
22- سامية جبل العاصي ،(2016): اللياقة البدنية وعناصرها ، دار مجد للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .
23- ستيفن هارد (ترجمة مجموعة من الخبراء)،(2009): مشكلات الطفولة وسيكولوجية المراهقة طرق علاجها، جوبيتر للخدمات الأكاديمية،القاهرة مصر.
24- شاكر فرمود الدرجة،(1996): علم التدريب الرياضي، ط1، منشورات ذات السلاسل.
25- طه إسماعيل آخرون ،(1989): كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، مصر .
26- عادل البصير علي: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
27- عبد الحميد محمد الهاشمي،(1976): علم النفس التكوين وأسسه، مكتبة الخاليجي القاهرة،
28- عبد الرحمان عيساوي،(1999): دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت.
29- عبد الله حسن أحلامي،(2004) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي، مركز الطيف للطباعة، العراق.
30- عبيدات دوقان،(2003): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، إشراقات للنشر والتوزيع
31- عزت محمود الكاشف،(1991): الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار التفكير، بيروت.
32- علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
33- فيليب مورس ،(1997) : مهارات كرة القدم حول العالم، شركة فيليب مورس، لبنان.
34- كمال بحي الريفي،(2004): التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن.

35- كمال درويش، محمد حسن علاوي ،(1984): علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ،القاهرة مصر

36- محمد حسن علاوي ، (2002): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

37- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ،(1990): اختبارات الأداء الحركي ، مطبعة دار الصفاء ،مصر.

38- محمد سلامة السويد : منهج التربية البنيوية للطفل ، دار طيبة ، العربية السعودية

39- محمود عبد الفتاح عنان،(1995): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر .

40- محمود عوض، فيصل ياسين الشاطئ،(1983) : نظريات وطرق التربية البدينة، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

41- مهند حسين البستاوي أحمد إبراهيم الخوجا،(2005) : مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للطباعة، عمان.

42- مهند حسين البنشاوي و أحمد إبراهيم خواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر ، عمان :2005،

43- ناصر ثابت،(1984): أضواء على الدراسة الميدانية ، ط1، مكتبة الفلاح ،الكويت .

44- نبيل محمد إبراهيم،(2004): الضوابط القانونية للمنافسة الرياضيةط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.

45- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد،(2002): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، المنيا.

46- وجدي مصطفى الفاتح،(2002) :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب، دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة.

47- الوقاد محمد رضا ،(2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم ،ط1، الفتح للطباعة والنشر ، مصر.

المراجع باللغة الأجنبية :

1- Den Taelmam ,(1991) : Foot Ball performance , Edition Amphora,Paris.

2- Dorn Horffmartin habil,(1993): L'éducation physique et sport, opu ,alger.

3- Jurgenweinecle :Manuel d'entrainement ,edition4, paris :1997

4- Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif, OPU,opcit,

5- Matviev,(1997) : psychologie sportive, ed-vigot, France , paris.

6- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris
7- Tvpinbemard : préparation et entrainmentde foot baal, opcit
8- Winkjugain,(1986) : Mar Vel d'entrainement , édition Vigo ,paris.

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

قسم التدريب الرياضي.

شعبــة : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني

الموضوع:

انعكاسات نقص التحضير البدني لدى الفئات الصغرىU15 خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية القسم الولائي برج بوعريريج

في إطار إعداد بحثنا ، فإننا نرجو منكم التكرم باقتطاع جزء من وقتكم الثمين للإجابة على فقرات وأسئلة هذا الاستبيان .ونؤكد لكم أن تقييماتكم ستساهم في تحسين وتطوير البحث العلمي و التدريب الرياضي، ورياضة كرة القدم .كما أن جميع البيانات والمعلومات التي تقدمونها ستعامل بسرية ولن تستخدم إلاّ لأغراض الدراسة.

ملاحظة :

- ما عليك سوى وضع علامة(×)أمام كل عبارة تحت خيار واحد

شاكرين لكم مسبقاً حسن تعاونكم.....

اعدد

-معاوي عبدالمالك

- قلمين كمال

إشراف:

- د.نمر سليمان

السنة الجامعية :2022/2021

معلومات حول المدربين :

ممارسة كرة القدم		الشهادات المحصل عليها		الخبرة في تدريب الفئات الصغرى	
	غير ممارس لكرة القدم		ليسانس		من 5 إلى 10 سنوات
	لاعب سابق		ماستر		من 10 إلى 15 سنة
	لاعب دولي		CAF A		من 15 إلى 20 سنة
			CAF B		أكثر من 20 سنة
			CAF C		

المحور الأول: يوجد انعكاس لنقص التحضير البدني على مردود لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.

1- هل لديكم محضر بدني مختص؟

نعم ☐ لا ☐

2-هل يتم إتباع برنامج مقنن للتحضير البدني لفئة 15 سنة ؟

نعم ☐ لا ☐

3- هل تعد تقرير خاص بالحالة البدنية لكل لاعب ؟

نعم ☐ لا ☐

4- هل تعتمدون على الطرق الحديثة في التحضير البدني؟

نعم ☐ لا ☐

5- ما هي مدة التحضير البدني العام ؟

15يوم ☐ 21 يوم ☐ أكثر ☐

6- ما هي مدة التحضير البدني الخاص ؟

أسبوع ☐ أسبوعين ☐ أكثر ☐

7- ما هو عدد الحصص في اليوم خلال مرحلة التحضير البدني ؟

حصة ☐ حصتين ☐

8- هل ضعف مردود اللاعبين راجع لنقص التحضير البدني ؟

نعم ☐ لا ☐

9- هل هناك علاقة بين التحضير البدني ومردود اللاعبين خلال المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

10- ماهي درجة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين خلال المنافسة ؟

كثير ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

المحور الثاني : **يؤدي نقص التحضير البدني إلى إصابة لاعبي الفئات الصغرى (U15) خلال المنافسات الرياضية في كرة القدم.**

11- هل يؤدي الإعداد البدني العشوائي للفئات الصغرى إلى إصابتهم أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل حدوث الإصابة راجع إلى؟

نقص في التحضير البدني ☐ شدة المنافسة ☐ أشياء أخرى ☐

13- ما هي نوع الإصابات التي يتعرض لها لاعبوا الفئات الصغرى (15 سنة)؟

كسر ☐ تمزق ☐ جروح ☐ خلع ☐ تمدد ☐ إرهاق ☐

14- هل ترى أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى راجع إلى نقص الإعداد البدني ؟

نعم ☐ لا ☐

15- هل ترى أن وضع برنامج مقنن للتحضير البدني يقي اللاعبين من الإصابة أثناء المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

قائمة الأساتذة المحكمين :

الرقم	الإسم واللقب	الإمضاء
01	واعر سيد الزهرة	
02	حيار مصباح	
03	سعد سعود شوقار	
04		
05		