



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة -
معهد علو وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

الموضوع :

التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة
مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
-دراسة ميدانية لنادية الجهوي الاول والثاني لولاية
المسيلة- (صنف اكابر)

إشرافه الدكتور:

بن سالم سالم

إعداد الطالب :

زروقي نصرالدين

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر و عرفان

بعد حمد الله وشكره الذي وهبني القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع، لا املك إلا أن أتوجه بخالص شكري وتقديري لكل يد أسهمت في انجازه، ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامي آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدني كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذي الجليل الدكتور الفاضل بن سالم سالم لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدمت سيادته من على توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية وما غمرني به من رعاية وحب منذ أن تتلمذت على يد سيادته طالبا بمرحلة الليسانس والماستر، فكانت أرائه منهجا يتبعه الباحثون، فكان بحق الأب والمعلم أدعو الله أن يمتعته بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه للبحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي في الجرائر.

كما أتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من الدكتور مجادي مفتاح والدكتور لورنيق يوسف لما قدما سيادتهما من نصائح لوضع لبنات هذا البحث ومن توجيهات سديدة سمحت لنا بالسير على النهج السليم. ووفاء للعطاء الكثير واعترافا بالجميل أتقدم بعظيم الشكر إلى كل أساتذة المعهد الذين اعطوا بغير حدود من وقتهم وعملوا بروح لا تعرف الكلل وحماسة لا تعرف الفتور.

كما أتشرف بتقديم خالص الشكر والتقدير إلى كل من الأستاذ لعلاوي محمد (جمال) وأخي منير مكتبة المنتدى على الجهود وتحمل المصاعب خلال فترة انجاز هذا البحث.

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا ومحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:
بعدها رسمت سفينة هذا البحث على شواطئ الختام لا يسعني إلا أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلي التي عجز اللسان عن وصف مآثرها نحوى إلي المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلي حكاية العمر إلي التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .
إليأبي الغالية.

أهدي ثمرة جهدي إلي ذلك الشخص الذي لم يبخل علي يوما بروحه وماله , إلي الشخص الذي يسعد بسعادتي ويحزن بحزني رمز الأبوة إلي ذلك المقام الراسخ في ذهني وأفكاري.

إلي.....أبي الغالي.

إلي جميع اخوتي الى كل الأصدقاء اللذين ساهموا معي في هذا البحث إلي كل طلبة قسم التدريب الرياضي إلي من رافقتني لسفر قدير رفقتني في جامعة محمد بوضياف إلي من سيرافقتني في مساري الطويل زملائي في نفس تخصصي وولايتي إلي من احبهم قلبي ولم يسعهم قلبي

زروقي

نصر الدين

فہرست

الصفحة	الموضوع
	شكر و تقدير
	إهداء
	الفهرس
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
ا	مقدمة
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
التحضير البدني للاعب كرة القدم	
03	تمهيد
04	1-1- تعريف التحضير البدني
04	1-2- التحضير البدني في كرة القدم
05	1-3- أنواع التحضير البدني
07	1-4- التحضير التقني والتكتيكي
08	1-5- التحضير النفسي والنظري
08	1-6- الصفات البدنية
13	1-7- طرق تنمية الصفات البدنية
15	خلاصة
المنافسة و الإنجاز الرياضي	
16	تمهيد
17	2-1- مفهوم المنافسة الرياضية
17	2-2- أنواع المنافسات
18	2-3- طبيعة المنافسة
19	2-4- الهدف من المنافسة
19	2-5- نظريات المنافسة
20	2-6- أهمية المنافسة
21	2-7- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة

21	2-8- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
22	2-9- دافعية الإنجاز الرياضي
24	2-10- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي
25	خلاصة
كرة القدم	
26	تمهيد
27	3-1- تعريف كرة القدم
27	3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
28	3-3- صفات لاعب كرة القدم
30	3-4- قواعد كرة القدم
30	3-5- الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير
33	خلاصة
34	الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة	
42	1- الكلمات الدالة في الدراسة
44	2- إشكالية الدراسة
45	3- أهداف الدراسة
45	4- أهمية الدراسة
45	5- فرضيات الدراسة
الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة	
47	تمهيد
48	1- الدراسات الاستطلاعية
48	2- المنهج المتبع في الدراسة
48	3- مجتمع وعينة الدراسة
50	4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
51	5- اجراءات التطبيق الميداني للأداة
51	6- الأساليب الاحصائية

53	خلاصة
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
55	5-1- عرض وتحليل النتائج
76	5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
79	1- استنتاجات عامة
80	2- اقتراحات
80	3- الآفاق المستقبلية
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
56	يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين.	01
57	علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة	02
58	نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق	03
59	يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	04
60	يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة.	05
61	يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	06
62	يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية	07
63	مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	08
64	يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	09
65	يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	10
66	يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	11
67	يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	12
68	يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	13
69	يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	14
70	يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني	15
71	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	16
72	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	17
74	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	18
75	مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة	19

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج المنافسة الرياضية طبق لوجهة نظر رانيزمارتينز 1987 م	19
02	يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية	24
03	دائرة نسبية توضح تأثير الاعداد البدني على مردود اللاعبين	56
04	يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين	57
05	دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق	58
06	دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	59
07	دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة	60
08	دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	61
09	تمثيل نسبي للجدول رقم 07	62
10	دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	63
11	دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	64
12	دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	65
13	دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	66
14	دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	67
15	دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	68
16	دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	69
17	دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني	70

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية ، حيث فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية ومع دخولنا الألفية الثالثة و نظرا للتطور العلمي الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لا سيما الرياضة التنافسية وهذا ما نجده في كرة القدم الذي أصبح الاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم وتحظى باهتمام وشغف كبيرين، و بدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدانا للتسابق و التفاخر.

وهذا ما نجده في هذه الرياضة إذ أن للوصول إلى المستوى العالمي في هذه اللعبة يستغرق وقتا طويلا في التدريب المنظم والمستمر، لذا اعتمد الكثير من العلماء على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي ونظرا لاهتمام معظم الدراسات والبحوث بالنواحي النفسية والمهارية و الخططية وتتناولها من جوانبها المختلفة ولا كن الجانب البدني وتأثيره على أداء الرياضيين ونتائج الفرق لم يلقى اهتمام من جانب الباحثين، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضيا قد وضعت الإعداد البدني على رأس الجوانب التي يتم تحضيرها للمنافسات، وبدأت بالاهتمام به و بدراسته وضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب البنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء و تقدمها.(حنفي محمود مختار،1998،ص3)

ومن أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى المدرب الكفاءة المهنية والعلمية العالية، وخبرات في مجال تخصصه، فالإعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمخضر البدني

والمستوى الذي عرفته لعبة كرة القدم الجزائرية في بداية الثمانينات من القرن الماضي والمستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين، يدفعنا إلى طرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر. وتطرقنا في دراستنا إلى الإعداد البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر لندرة واحتقار بحوث ودراسات حول هذا الموضوع.

من كل ما سبق ذكره، قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي، فقسمنا هذا البحث إلى 5 فصول ، وكانتهاته الفصول على النحو الآتي:

الفصل الأول تناولنا فيه الخلفية النظرية والدراسات السابقة والفصل الثاني الاطار العام للدراسة هذين الفصلين يندرجان في الجانب النظري

أما الجانب التطبيقي للبحث للبحث فقد كان مضمونه في الفصل الثالث حيث تطرقنا إلى الاجراءات الميدانية للدراسة والفصل الرابع تضمن عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الاول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد

1- التحضير البدني للاعب كرة القدم

2- المنافسة والانجاز الرياضي

3- كرة القدم

4- الدراسات السابقة

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة

2- إشكالية الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للدراسة

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- المنهج المتبع في الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
- 5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
- 6- الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض وتحليل نتائج الفرضيات.
- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

الفصل الخامس:

استنتاج واقتراحات

1- الاستنتاج العام

2- التوصيات

3- الآفاق المستقبلية

تمهيد:

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

1- التحضير البدني للاعب كرة القدم

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططية المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (Simon J.R. Taelman, 1991, P5)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها. (مفتي إبراهيم ، 1978 م ، ص340).

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

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

1-2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (حسن السيد أبو عبده ، 2001م، ص35).

1-2-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة. (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ، 1994 ، ص367).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية. (حنفي محمود مختار ، 1980م ، ص45).

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

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

1-3- أنواع التحضير البدني :

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

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.(BellikAbdeNajem,1995, P19 .)

وتدوم فترة الإعداد البدني من 6 إلى 8 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (نامر محسن ، سامي الصفار ، 1988م، ص54).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

✓ مرحلة الإعداد العام.

✓ مرحلة الإعداد الخاص.

✓ مرحلة الإعداد للمباريات.

1- مرحلة الإعداد العام :

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

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة. ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

2- مرحلة الإعداد الخاص:

تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاريوالخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص27).

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (حنفي محمود مختار، 1980م، ص47).

• خصائص الإعداد البدني الخاص:

- ✓ إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- ✓ إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- ✓ إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- ✓ إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- ✓ تستخدم طرق التدريب الفترتي والتدريب التكراري. (مفتي إبراهيم حماد، 2001م، ص145،147).

• التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ✓ ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- ✓ بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- ✓ إن الناشئين الذين ينالون قسما مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.
- ✓ إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاريوالخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.

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

3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية. (مفتي إبراهيم، 1978، ص40، ص41).
إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، (طه إسماعيل وآخرون، 1989 م، ص35). وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد، وتهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد. (علي فهمي بيك، ص201، 200).
إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية، وكذا الإعداد البدني العام. (طه إسماعيل وآخرون، 1989 م، ص50).

1-4- التحضير التقني والتكتيكي:

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

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

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

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

1-5- التحضير النفسي والنظري:

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

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

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

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

✓ طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

✓ تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .

✓ تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .

✓ اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب. (محمد حسن العلاوي، 1985م، ص26).

1-6- الصفات البدنية: سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

1- تعريف اللياقة البدنية : خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من " جارلسوخير ولارسون " Warsanch.Bucher من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيكوكزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش ، 1984م ، ص35).

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز عالي (حنفي محمد مختار ، 1988م، ص63،62).

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

كرة القدم :

2- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالمقدر المطلوب، (Taelman (R) 1990 ، P25. ، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (ريسان مجيد خريط ، 1989م، ص186).

• أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

• التحمل العام:

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

• التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (طه إسماعيل وآخرون ، 1989 م ، ص98).

ومن الممكن أن تقتزن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة. (بطرس رزق الله ، 1984م ، ص516).

• أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (Taelman (R) P26).

القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها".

• أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيكمثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .
أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم.

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: الوثب والتصويب.
أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (حنفي محمد مختار، 1988م، ص61،64).

• أهمية القوة :

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

- ✓ تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .
- ✓ تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .
- ✓ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (مفتي إبراهيم حماد ، 2001م ، ص167).

3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (Martinhabıl Dornhorff، 1993،P72).
ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (علي فهمي بيك ، ص90).

• أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكالوهي:

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

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

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

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة. وخالصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مشير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

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

• أهمية السرعة:

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

4- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (محمود عوض بسيوي ، 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 (حنفي محمد مختار ، 1988م، ص67).

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (طه إسماعيل وآخرون ، 1989 م ، ص159).

● أهمية الرشاقة:

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

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

5- المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم .

ويعرف "Harre و Feey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (WeineckJurgain ، 1986,P2.) .

● أنواع المرونة :

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

أما المرونة الإيجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات (DekkarNourEdine et Aut ، 1990,P1)

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

● أهمية المرونة:

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

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

1-7- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1. طريقة التدريب المستمر:

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

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

2. طريقة التدريب الفترتي:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا (حنفي محمد مختار، 1988م، ص223).

وينقسم التدريب الفترتي إلى نوعين :

• التدريب الفترتي المرتفع الشدة:

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 في الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .

• التدريب الفترتي المنخفض الشدة:

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

1-1-1- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا (DornhorffMartinhabil، P74).

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

1-1-2- طريقة التدريب المتغير:

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

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد (محمود عوض بسيوي، 1983، ص 167).

1-1-3- طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي محمد مختار ، 1988م، ص223).

1-1-4- طريقة التدريب الدائري:

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

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

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة (حنفي محمد مختار ، 1988م، ص230).

خلاصة:

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

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

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته و خصائصه، و ذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين و أحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري و هام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق و لا يمكن لأي نشاط رياضي أن يعين بدونها، فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير و تنمية مستوى اللاعبين و تحقيق مستوى الإنجاز الرياضي.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذلك إبراز مكونات دافعية الإنجاز الرياضي و طرق تنمية الإنجاز الرياضي.

2-المنافسة والانجاز الرياضي:

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية sport compétition من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي سواء مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافس آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي ، 1973، ص 28).

ويرى "Alderman" أنها صراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما".
و تعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة و هذا يتعلق بأدائهم الرياضي (alderman، 1999، p 15-96):.

2-2- أنواع المنافسات:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها و هي أربعة:

2-2-1-المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية-تكتيكية لمنافسة و تحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2-2-المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية و دور منافسات المراقبة.

2-2-3-المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية و تسمح بتصنيف مشاركين و تكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية توبعا لقوانين معروفة من قبل.

2-2-4-المنافسة الرسمية(الرئيسية):

حسب "PCAMAATOV" إن وظيفتها هي أن تكون فرص الفوز أو النيل على المرتبة المشرفة، و إن المنافسات تشكل عنصرا لا بديل له من تكوين الرياضيين، و لهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم و اعتبروا منافسين و يجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة: (محمد عادل ، 1995، ص 67).

✓ يجب اختيار المنافسات باتقان من حيث أيامها و مستوى صعوبتها و يجب أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

✓ لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهيا بدنيا، تكتيكا ونفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

✓ يجب على المنافسة أن تعطي جو المواجهة الشديد غير المشروطة نفي التثبيت التام للوظائف المتبقية.

✓ الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير (محمد عادل ، 1995، ص 67).

2-3- طبيعة المنافسة:

حاول مارتينز حسب كامل راتب (1997) دراسة المنافسة و طبيعتها، و ذلك من خلال اقتراح نموذج يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الاستجابة (المثير، المعرفة، الاستجابة) و يتمثل هذا النموذج في مايلي (أسامة كامل راتب، 1997، ص 87).

2-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخصي آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة.

2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات و تفسيرات و تقنيات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، و في هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما ما مثل قدرات اللاعب، المدركة و مدى تقنية بنفسية ودافعية و مدى أهمية المنافسة بالنسبة له و مدى تقديره لمستوى المنافس و غير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى (محمد حسن علاوي ، 1973 ، ص 29).

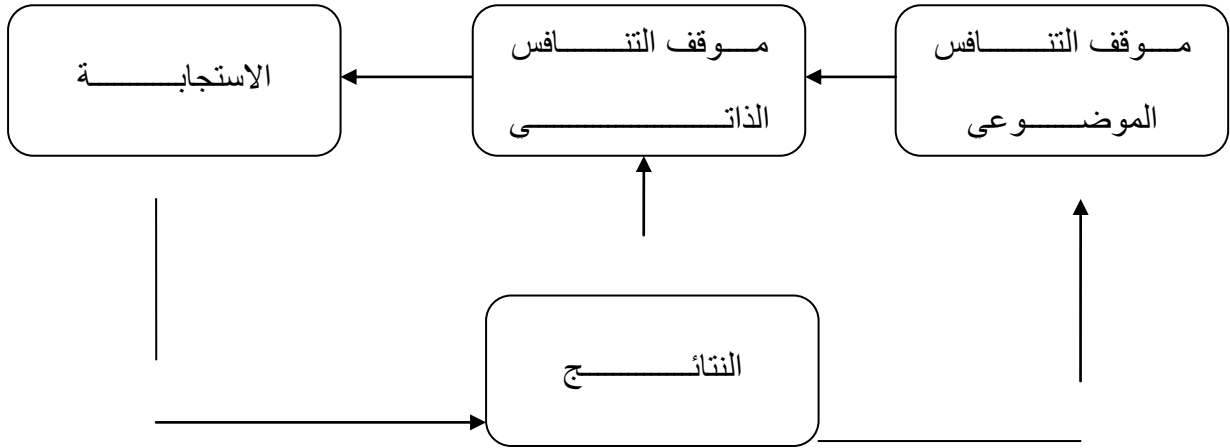
2-3-3- الاستجابة:

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

2-3-4- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج و التي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، و يرتبط الفوز و الهزيمة بمشاعر النجاح و الفشل و لكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية " أري أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل " .

فقد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوزه على منافسه و مشاعر النجاح أو الفشل و غيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد ، بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة feedback نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية و بالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.



شكل رقم (01): نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقاً لوجهة نظر راينزمارتنز (1987) (محمد حسن علاوي، 1973، ص 29، 30، 31)

2-4- الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد و تحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حو الاستجابة و التحكيم الرياضي.

- ✓ المنافسة تكون شرط أساسي و ضروريا لكل عمل تدريبي.
- ✓ إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا و لكت بتنظيم و تحضير الرياضي للمنافسة، كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة و هدفه.
- ✓ تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- ✓ تحقيق الذات.

✓ تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى بتحقيق تفكير و اكتساب لمعارف مختلفة الدلالات بطبيعة المنافسة، كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها و طرق التدريب، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص اكتساب الخبرات و المعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية و الخارجية للفرد (محمد عادل ، 1995 ، ص67).

2-5- نظريات المنافسة:

2-5-1- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب "ALDERMAN" المنافسة حافز يسمح للفرد بالتطور و حسب "YARKESDODSEN" هي التي تدفع دائما أو تعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك التطور.

2-5-2- المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

من أهمية المنافسة عموماً موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وفضلها يتم التحسين و تطوير النتائج المتحصل عليها و الأهمية التي تكسبها في مهام و عوامل تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة و تقسيم المنافسة إلى مراحل و التعرف على أخطاء التدريبات.

2-5-3- المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به، إذن سلوكاته و معاملاته يمكن أن تتغير حسب مقابلات أصدقائه، مدربيه، منافسيه و متفرجيه (P 90, ALDERMAN R.B , IBID).

2-5-4- المنافسة كوسيلة تقويم:

تعتبر كوسيلة لتقييم المستوى و فعالية التدريب و يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة:

- ✓ تقييم اللياقة البدنية و القدرات الفيزيولوجية في المنافسة.
- ✓ تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- ✓ إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.
- ✓ المقارنة بين مستوى النتائج المحددة (Jurgenevenck, 1970, p 53).

2-6- أهمية المنافسة:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، و إذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية despot رياضية القوة عند الشعوب المصرية، الرياضات التربوية عند اليونانيين الديسبوت sportiates عند البتاريات عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية سجلت وقتها و عبرت عن روح و تقاليد هذه الحضارات. منذ القديم إلى يومنا هذا و من المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائماً مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز و اللعب إذ كانت ظاهرة عامة في الزمان و المكان و اذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان، يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، و كذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج و الابتكار.

و يرى أيضاً أن المنافسة هي السعى وراء النجاح و تحقيق الأهداف المسطرة و للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملوا المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات.

و انطلاقاً من أعمال " أولاندسلي " كثيراً ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس و بعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستثني هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية (نبيل محمد ابراهيم ، 2004 ، ص 03).

2-7- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضة ذات مست العالي ويجي قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي، إذ يجب أن تتطور و ذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن تؤدي لكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية التي تطويره بشكل ملحوظ و لكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية (matviev, ibid, p 172)

وبالنسبة للمرحلة المعنية فان المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب، ومن الناحية التقنية فان التدريب يعيد إنتاج الشروط المتشابهة لنشاط المنافسة بصفة مكملة، ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية المهارات التكتيكية و مراقبة الحالة الانفصالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص بالرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتناب العجز أثناء المنافسة.

و المنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية والتقنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي (Theheder, mr, 1983. P337).

ومنه فان المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها و تثبيتها، وجعل الرياضي على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات. هذا ما يوجبه على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية و لمعنوية والإدارية خلال المنافسة

2-8- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات طابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد انه ظهرت الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع 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 والمشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين والجنايات واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية (أمين أنور الخولي، 1996، ص 204).

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات و مهارات 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، و لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية تابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و أوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه غير ذلك من القواعد الفنية.

و هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، و إذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب فهذه القواعد تؤدي دور وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية.

تعريف الإنجاز الرياضي:

يتركز الإنجاز الرياضي على التخطيط المبرمج من خلال أداء نظامي ممزوج ببناء تنافسي ملائم عن طريق مدرب واعي متمكن حيث التدريب المتزايد بالحجم و الشدة و التدريب الزمني بالأداء و تحديد بماذا و كيف يتم وضع المضمون التدريبي من حيث توفر الإمكانيات.

و لكي يتمكن المدرب من ذلك عليه الإلمام لطبيعية قوانين تطور القدرات و التي يعتمد على أنظمة الطاقة أو تلك المستمدة من المعارف و المعلومات فضلا عن قوانين أنظمة التنافس التي تعتمد على تحليل الأداء والمستويات وهو ما يطلق عليه بنية الإنجاز لفرق ذات أداء متميز للتعرف عن منحى تطور هذه الفرق، و من ثمة تحديد أوجه الاستفادة منها. إن الإنجاز الرياضي على هذا النحو يمثل قابلية التدريب و التنافس و مختلف مواقف الأداء في ضوء معيار قياسي حيث يرى النخبة من أهل الاختصاص أن الإنجاز كدافع يقصد به السعي و الكفاح نحو مستوى معين من التفوق و الامتياز و يتحدد من خلال التنافس مع معيار أو مع آخرين أو تنافس اللاعب مع ذاته من خلال أدائه السابق فهو بذلك محاولة جادة نحو التفرد و تميز الأداء فضلا عن التمكن و السيطرة على صعوبة الموافق (محمد لظفي حسين ، 2006، ص 11، 12).

2-9- دافعية الإنجاز الرياضي:

2-9-1- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي، التي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط الفاعلية و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي ، 2000، ص 142).

ومن الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر) الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي " دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة" و(كورت ليفن) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام (موراي) لمصطلح الحاجة للإنجاز (أحمد عبد الخائف ، 1991، ص 34).

و على الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي (هينري موراي) علما أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما للشخصية، و ذلك في دراسة بعنوان " اكتشافات الشخصية" و التي عرض فيها (موراي) لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، و ممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك.

2-9-2- خصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي و من بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية ما يلي:

- ✓ يهتم بالامتياز و التفوق من أجل التفوق و الامتياز ذاته.
- ✓ تهتم بالإنجاز في ضوء معايير أو مستويات يضعها لنفسه إذ لا يتأثر بأي معايير يضعها غيره.
- ✓ يميل إلى الموافق التي يستطيع التحكم تفيها بنفسه.
- ✓ ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (لا تتميز بصعوبة بالغة) و التي لا تنطوي على نتائج ترتبط بجمعية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.

✓ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل و ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة (محمد حسن علاوي، 1973، ص 143).

✓ يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشراكه في موافق للإنجاز.

✓ يميل إلى التعلم بسرعة مقارنة مع الآخرين، و الأداء بكفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.

✓ يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته و استطاعته.

2-9-3- مكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافع الإنجاز الرياضي هما دافع انجاز النجاح، و دافع تجنب الفشل.

➤ دافع انجاز النجاح:

و هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة و بدافعية لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة وهذا لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه و تحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب، أي أنه يصطبغ بالصيغة الفردية الخالصة، و يختلف تمام الاختلاف من اللاعب الآخر و هذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين: احتمال النجاح، جاذبية تحقيق الهدف.

➤ دافع تجنب الفشل و هو تكوين يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعور بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي و هذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما ارتفع الخوف و قلق اللاعب من احتمال توقعه من قلة فرصته في النجاح.

و في ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع الإنجاز بالنجاح و دوافع تجنب الفشل بصورة الإيجابية، أي العمل على تدعيم و تقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح و محاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل (محمد حسن علاوى، 1973، ص 146).

و بالتالي فإن دافعية الإنجاز تتمثل في جوانب ثلاثية هي:

✓ دافعية الإنجاز التجريبي: حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات و محاولة تحسين المستوى

✓ دافعية الإنجاز التنافسي: حيث الحاجة إلى الفوز و التغلب على المنافس .

✓ دافعية الإنجاز الرياض الباعث للتفوق و النجاح من خلال تحقيق البطولات و اعتلاء منصة التتويج.

2-10- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي: يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار التدريب الذي يحقق هدف ما يسعى إليه و ليست كل الطرق ذات أهداف واحدة فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، كما أن نوع طرق التدريب تعمل على أن يكون هناك نوع الإثارة لدى اللاعبين و يعتمد اختار طريقة تدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط الشخصي الممارس و الهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي و النفسي و كذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء (محمد لطفي حسين ، 2006، ص47).

لذا يجب أن تحقق الإنجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء و الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية:



الشكل رقم 02 : يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية (أحمد عبد الخالق ، 1991، ص36).

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المنافسة الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات و في مواجهات العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

كما أشرنا في هذا الفصل إلى الانجاز الرياضي من حيث الدافعة و الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي وكذا طرق تنمية الانجاز الرياضي.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

3- كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم :

3-1-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer"

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

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

3-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة 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 لفصل بين الفريقين.

3-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقانها تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

✓ استقبال الكرة.

✓ المحاورة بالكرة.

✓ المهاجمة.

✓ رمية التماس.

✓ ضرب الكرة .

✓ لعب الكرة بالرأس.

✓ حراسة المرمي (حسن عبد الجواد ، 1977 ، ص27.25).

3-3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى ، 1996 ، ص 9-10)

3-3-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم . ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت ، 1998 ، ص99).

3-3-2- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال

لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

✓ القابلية على الأداء بشدة عالية .

✓ القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (موفق مجيد المولى ، 1996، ص62).

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

3-3-3- الصفات النفسية :

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

• التركيز:

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

• الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (يحي كاظم النقيب ، 1990، ص384).

• التصور العقلي :

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

➤ الثقة بالنفس:

هيتوقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص 117 ، 299).

➤ الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (1991, P72 R-Tham)

3-4-4- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

3-4-4-1- المساواة :

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

3-4-4-2- السلامة :

وهي تعتبر روحاً للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

3-4-4-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار ، 1982م، ص29).

3-5- الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير

إن الممارسة الرياضية لها ميزة و هي اللعب حيث يلتمس الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبير عن ما شعوري و مكبوت و كذلك لإبراز وجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه وهذا ما نلمسه عند فئة الأكاير التي تعتبر من بين الفئات العمرية التي تهتم بالممارسة الرياضية التي تهدف إلى انشراح شخصية الفرد و تحضيره وهي منظمة و متطورة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أسس البرامج المرسومة والموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة والخاصة.

3-5-1- متطلبات الممارسة الرياضية في كرة القدم:

تحدد نتائج المتطلبات في كرة القدم نتيجة لتفاعل المتطلبات الرئيسية التي تحدد مستوى اللاعبين وهي:

● المتطلبات البدنية:

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة زكرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بظهور الكرة الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا و هجوما إذ أعطيت لهم واجبات حركية تدعى كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفار دام للطاقة البشرية، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات (محمود بسيوني وباسم فاضل ، 1994، ص 48).

● المتطلبات التقنية:

تتميز كرة القدم بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يشكلها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد المطلوب للياقة البدنية والتي يجب على اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف السهلة و الصعبة والأوضاع الغير المتوقعة، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصة تتميز بها كرة القدم.

ولقد ثبت أنه كلما كانت قدرة اللاعب كبيرة في امتلاكه للأساليب التكتيكية، كانت قدرته على تنفيذ الواجبات الخططية كبيرة أيضا مما يسمح له بمردود كبير في الحركة واقتصاد في الجهد، و يأخذ فرصة كاملة لعمل تحليل مواقف اللعب على أرض الملعب أثناء المباراة

و لقد كتب في ذلك مدرب فريق الإتحاد السوفياتي (كاتشالين): أن اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في الفريق السوفياتي لا يملكون العدد الكافي من الأساليب والمهارات الحركية".

● المتطلبات التكتيكية:

تجرى المباراة في كرة القدم في مواقف معقدة متتالية و لتنفيذ النشاطات التكتيكية واتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستشارة لتحليلها و تفسيرها، والاختيار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسب في الخطة المناسبة.

● المتطلبات النفسية:

هذا النوع من المتطلبات يؤدي دورا هاما و حيويا في التعجيل بنو الصغات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة القدم، و يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة (محمود بسيوني و باسم فاضل : 1994، ص 62-76-203).

3-5-2- شروط الممارسة الرياضية عند فئة الأكبر

تستدعي الممارسة الرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف أعمارها و تتمثل في شروط جسمية، ذاتية، مادية.

• الشروط الجسمية:

و تتمثل في سلامة الجسم و ذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية و قدرته لممارسة أي نشاط رياضي و تتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتين، الغدد، القلب، الرئتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالة الغذائية و يشترط هذا عند نع النشاط الذي يمكن ممارسته لهؤلاء الذين لهم أي انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرامج العام، في حين الذين يشتركون انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

• الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد " ميله و رغبته" في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

• الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم ولكي تحقق نشاط مناسباً يجب مراعاة السن والجنس حيث تسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني و الفكري (خطاب عادل ، 1965، ص 112).

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي .

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الدراسات السابقة

1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة سوى دراسة سابقة واحدة التي اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا دراسات مشاهة في بعض الجوانب أو بعض النواحي.

6-1- الدراسة السابقة الاولى :

مذكرة ماستر 2013/2012 قام بها داودة سفيان سنة تحت عنوان:

* أهمية التحضير البدني قبل المنافسات و دوره في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين - دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة- *

• الهدف العام من الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الإنجاز الرياضي من خلال توضيح أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و تحسين الأداء لدى السباحين خلال مرحلة المنافسة.

تساؤلات الدراسة :

✓ هل يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة؟

✓ هل يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

هل لتوفير الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين؟

المنهج المتبع في الدراسة :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي استجابة لطبيعة الموضوع.

عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

اعتمد الباحثان على نموذج العينة العشوائية حيث شملت 10 مدربين.

و العينة المختارة تشمل المسبح النصف الأولي بالبويرة.

• الادوات المستخدمة في الدراسة :

استعمل الباحث الاستبيان

• النتائج المتوصل إليها :

للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مردودية السباحين الناشئين ويساعد على تنمية الصفات البدنية للسباحين من خلال التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون أن ننسى توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية التحضير وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذه البحث قد تحققت.

الاقتراحات المتوصل إليها :

عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة

-الدراسة المشابهة الأولى:

مذكرة ماستر 2013 قام بها بومولة لمين تحت عنوان : *الإعداد البدني العام قبل بداية المنافسة و انعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم - فئة الأواسط (17-19 سنة)*.

• الهدف من الدراسة :

معرفة تأثير الإعداد البدني العام على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

تساؤلات الدراسة :

✓ هل الإعداد البدني العام يعتمد على برنامج مخطط و مسير من قبل المدرب وفقا لعوامل معينة؟

✓ ماهي اهم الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها لتكوين لاعبين ذو قدرات بدنية عالية؟

✓ هل سوء التحضير البدني و إهمال هذا الجانب الحساس يؤدي إلى نقص و تدني مستوى اللاعبين خلال فترة

المنافسة؟

• منهج المتبع في الدراسة :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المسحي و ذلك استجابة لطبيعة الموضوع

• عينة الدراسة وطريقة اختيارها:

اعتمد الباحث على نموذج العينة المنتظمة حيث شملت 85 لاعب من النوادي التالية:

شبيبة تيشي - شبيبة إغيل أعزون- أولمي القصر - شبيبة آفلو

و التي تمثل 25 % من المجتمع الإحصائي و هي فرق القسم الجهوي الثاني (أ) و عددها 16.

الادوات المستخدمة في الدراسة :

استعمل الباحث الاستبيان

• النتائج المتوصل إليها :

أظهرت نتائج الدراسة على أن الإعداد البدني له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى كإعداده التقني والتكتيكي،

مما يدفع لاعبي كرة القدم إلى التحرر البدني، و يجب على المدرب مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة

الدافعة للفريق واللاعبين نحو النجاح،

الاقتراحات المتوصل إليها :

يجب الاهتمام بوضع برنامج تدريبي المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج

العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية.

الدراسة المشابهة الثانية :

مذكرة ماستر 2014 بن اسعيد احمد تحت عنوان :

"فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة- فئة اكابر - "

الهدف العام من الدراسة :

تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين من خلال توضيح أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الأداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

تساؤلات الدراسة:

- هل للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟
- 1- هل لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟
- 2- هل للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية ؟

المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

عينة عشوائية شملت 30 مدرب لأندية ولاية المسيلة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

اعتمد الباحث على استمارة استبيان

• النتائج المتوصل إليها :

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.

الاقتراحات المتوصل إليها :

عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة والاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيدو إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .

دراسة المشابهة الثالثة

مذكرة ماجستير 2008 قام بها خيرى جمال تحت عنوان :

تأثير ضاهرة القلق على مستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية - القسم الوطني الاول - ذكور

الهدف العام من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى اهمية التحضير النفسي ودوره في الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد وهذا من خلال .
اكتشاف العوامل المؤثرة في القلق الرياضي والتعرف على مستوى القلق بين اللاعبين ، وعلاقة القلق بمستوى الانجاز .

تساؤلات الدراسة:

ما هي العوامل التي تحد من التأثير السليبي للقلق على مستوى الإنجاز؟.

ما هي العوامل المحددة للقلق الرياضي؟

.ما هو مستوى القلق لدى اللاعبين وما مدى تأثيره على الانجاز الرياضي أثناء المنافسات؟

.هل التأثير السليبي لقلق على مستوى الانجاز لدى اللاعبين راجع إلى عدم التحضير النفسي، أو لعدم وجود.

مختص نفسي ضمن الطاقم التدريبي؟

ما هي درجة القلق العام والقلق الرياضي لدى اللاعبين؟

المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمة دراسته

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

اشتملت عينة البحث على (56) لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الوطني الاول ذكور للموسم الرياضي

2008/2007 وشمل اختيار الباحث لسبعة فرق ، بطريقة قصدية (مقصودة)

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

اعتمد الباحث على ثلاث مقاييس وهم كالآتي:

- مقياس الخوف من التقويم السليبي

- مقياس القلق الرياضي (الميسر + المعوق)

- مقياس الانجاز .

النتائج المتوصل اليها :

لنستنتج في الأخير وجود علاقة بين المتغيرات:

القلق العام و الإنجاز .

القلق الرياضي ولإنجاز .

القلق العام والقلق الرياضي ولإنجاز .

الاقتراحات المتوصل إليها :

بالنظر إلى ما توصلنا إليه من نتائج من خلال هذه الدراسة نقترح ما يلي :
 ضرورة انتباه واهتمام المدربين إلى مستويات القلق التي ترافق اللاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة وبعد المنافسة وتوجيهها
 أثناء المباريات بالشكل الصحيح الذي يساعد اللاعب في تحقيق الإنجاز الرياضي و ضرورة المتابعة والاستمرارية في
 التحضير النفسي من خلال وجود مختص في هذا المجال، لوضع مخطط يتعلق بالتحضير النفسي.

الدراسة المشابهة الرابعة :

مذكرة ماستر 2014 قام بها زقعار النوري تحت عنوان :
 "أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة"
 الهدف العام من الدراسة :

إبراز دور التحضير البدني العام والخاص في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة ومعرفة أهمية التحضير
 البدني ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة.
 تساؤلات الدراسة :

- هل لتشكيل وإقامة حائط الصد تأثير نفسي على اللاعب الناشئ في الكرة الطائرة ؟
- هل نجاح عملية الصد تتطلب التطوير من الصفات البدنية والعقلية للاعب الكرة الطائرة؟

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته للموضوع
 عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

قام الباحث باختيار عينة وبطريقة عشوائية، شملت المدربين في الكرة الطائرة بولاية المسيلة ولم نخص العينة بأي خصائص
 أو مميزات، وكان حجم العينة 20 مدربا من أصل 45 مدربا.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

اعتمد الباحث على استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها :

كانت النتائج المتحصل عليها كالتالي :

- أن المدربين يعتمدون في تدريبهم على نوع معين من التدريب لتقنية الصد ، كما أنهم يؤمنون بوجود أنواع لهذه
 التقنية بالإضافة إلى أنهم يعتبرون أن تقنية الصد ذات أولوية رئيسية عند الأشبال و
 تطوير الصفات البدنية يساعد على تدريب و تطوير تقنية الصد ، كما أن للصفات البدنية تأثير على أداء مهارة
 الصد لدى أشبال الكرة الطائرة و صفات أخرى مكملتها هي الرشاقة و المداومة.

الاقتراحات المتوصل إليها :

- إعطاء أهمية بالغة لكل من تقنية الصد ومتطلباتها البدنية وإدراك أهمية التحضير البدني العام والخاص في تطوير الصد والتركيز عليه وإدخال بعض الوسائل السمعية البصرية " الفيديو " حتى تكون للاعب فكرة عن كيفية التدريب على تقنية الصد قبل بدء الحصة .

التعليق على الدراسات :

بعد استعراضنا لاهم ما جاء في الدراسات السابقة نجد انها دراسات تناولت التحضير البدني من حيث اهميته في مختلف الرياضات الجماعية و الفردية، فدراسة دواودة سفيان تطرقت إلى موضوع " أهمية التحضير البدني قبل المنافسات و دوره في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين الناشئين "، حيث ركزت الدراسة على أهمية التحضير البدني ودوره في تحسين الاداء، أما دراسة مذكرة بومولة لمن تطرقت إلى موضوع " الإعداد البدني العام قبل بداية المنافسة و انعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم "، حيث اظهرو في هذا الموضوع أهمية كل من البرنامج المخطط من قبل المدرب ومعرفة الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها في نجاح الاعداد البدني

أما فيما يخص دراسة بن اسعيد احمد فقد تناولت " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة- فئة اكابر "

خلال هذه الدراسة تم ابراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني واداء اللاعبين من خلال توضيح التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية ،

وفي دراسة خيرى جمال تطرقت الى موضوع " تأثير ضاهرة القلق على مستوى الانجاز لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية - القسم الوطني الاول - ذكور "

التي حاول من خلالها ابراز العلاقة الموجودة بين كل من القلق العام والرياضي والانجاز الرياضي نلاحظ انها تناولت الاهمية البالغة التي يلعبها التحضير البدني و مدى مساهمته في تحقيق الانجاز الرياضي و كانت العينة فيها لاعبين من مختلف الفئات.

و لقد تميزت دراستنا عن الدراسات السابقة بأنها الدراسة الاولى من نوعها من حيث عينة الدراسة , فالدراسات السابقة اجريت على اللاعبين اما دراستنا فاجريت على مدربين

اما التشابه فكان في المنهج ، ذلك ان جل الدراسات السابقة التي اعتمدت عليها في دراستي اعتمدت على المنهج الوصفي

الاستفادة من الدراسات :

وقد استفاد من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثون وهذا ما يسمح لنا بالإلمام والربط بكل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي:

- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لها.
- إعداد الخلفية النظرية بعد الإطلاع على مختلف المراجع التي تناولتها الدراسات .
- إختيار نوع الرياضة المناسبة .
- إستنباط الفرضيات من خلال تحديد المتغيرين .

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- تعريف الإعداد:

النظري: هو اكتساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية و الإعداد في مجال الرياضي أربع أشكال (إعداد بدني، خططي مهاري و نفسي). (مفتي ابراهيم حمادة، 1998، ص 101)

الإجرائي: يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته.

1-2- تعريف الإعداد البدني:

النظري: يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية و تكامل أدائها. (أمر الله أحمد البساطي، 1997، ص 74)

الإجرائي: هي العملية التي يتم فيها رفع الحالة التدريبية للاعب و إكسابه اللياقة البدنية.

1-3- تعريف المنافسة:

النظري: يعرفها "ماتيفان" هو أن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matvien 1997 . p 23)

الإجرائي: هي صراع بين أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة. ط

1-4- تعريف المنافسة الرياضية:

النظري: حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكثر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (Swiendend.P. Gould.D 1997 P125)

الإجرائي: هي تلك التظاهرات ذات قيمة اجتماعية عالية.

1-5- تعريف كرة القدم:

النظري: هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (مامور بن سن آل سليمان : 1998، ص 9)

الإجرائي: هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

1-6- تعريف صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج و اكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.

1-7- تعريف الإنجاز الرياضي:

النظري: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية والخططية والجسمية والنفسية والعقلية

الإجرائي: هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب.

2- إشكالية الدراسة :

يعتبر التطور الذي يشهده العالم في مختلف الميادين انعكس إيجابيا على تطور الفعاليات والألعاب، حيث عرف المجال الرياضي تطورا سريعا من حيث استعمال النظريات والأساليب الرياضية الحديثة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

ومن الرياضات التي ملكت قلوب الشعوب وبلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى كرة القدم التي يغلب عليها الطابع التنافسي، الحماسي والترفيهي في نفس الوقت حيث يتطلب من ممارستها امتلاك قوة بدنية عالية من خلال عملية التحضير البدني وهذا الأخير يؤثر إيجابيا في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

وحتى يستطيع الرياضي الوصول إلى مرحلة الإنجاز المثالية لا بد عليه من المرور على جملة من المراحل، الخاصة بإعدادة وكما هو معروف فترات التدريب في غضون الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات شملت هذه الأخيرة مرحلة ما قبل المنافسة، حيث تعتبر هذه المرحلة المدخل الرئيسي والأساسي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، وذلك من خلال عملية التحضير البدني الذي يقول الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر وسيلة أساسية للتأثير على الفرد إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الحظوية والسماة الإدارية". (محمد حسن علاوي : 1994، ص 51).

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية، وتستسلم للفريق الخصم رغم ما يمتلكه الفريق من مؤهلات تقنية وتكتيكية، ويرجع ذلك إلى نقص وإهمال الجانب البدني لذا وجب على المدرب الاهتمام بهذا الجانب خاصة مرحلة ما قبل المنافسة ومعرفة الجرعات التدريبية الواجب تقديمها (الشدة والحجم) والتي يجب أن تكون مقننة وتتماشى مع متطلبات الرياضيين لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تطوير الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة) لدى اللاعبين وزيادة العمل التدريبي للارتقاء بمستوى الأداء الجيد أثناء المنافسة.

و من كل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بمستوى الإنجاز الرياضي في كرة القدم وخصصنا دراستنا على فئة الأكابر.

ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل للتحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

الأسئلة الفرعية:

3- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم ؟

4- هل تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

5- هل النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم؟.

3- أهداف الدراسة :

- لكل دراسة من الدراسات غاية ترجى من ورائها، وأهداف تسعى إلى تحقيقها، ومن خلال دراستنا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:
- ✓ معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.
 - ✓ اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني.
 - ✓ السعي إلى للافات المدربين بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم بأندية ولاية البويرة.
 - ✓ اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.
 - ✓ تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.
 - ✓ إبراز العلاقة بين تحسين الأداء و مدة تطوير الصفات البدنية.

4- أهمية الدراسة :

إن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى، حسب ما تقتضيه كل منها، ولأهميتها البالغة من مختلف الجوانب والموضوع الذي تناولناه تنبع أهميته في كوننا نسعى إلى دراسة أساليب و طرق الإعداد البدني قبل المنافسات وأثره على زيادة مستوى الانجاز الرياضي، وكذلك إبراز أهمية التحضير البدني قبل المنافسة في زيادة مستوى الانجاز الرياضي.

5- فرضيات الدراسة :

2-1- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكاير.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- ✓ للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .
- ✓ تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.
- ✓ النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم.

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة و ذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

و في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث و قبل شروعنا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدرسين لفئة الأكابر، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و من خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان و الذي وجهنا إلى المدر بين و هذه بعض الأسئلة:

✓ هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟

✓ هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

• المنهج لغة

الطريق و المستقيم. (عبد الرحمان العيسوي، 1996، ص 76).

لقد اعتمدت في بحثي هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات و الاتجاهات و الميول و الرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي و وضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية. (وجيه محبوب 1991.. ص 219).

1- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوعا بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

2- المتغير المستقل (السبب)

هو الذي يؤدي في التغير في قيمته إلى التأثير ففي قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في

دراستنا كما يلي: التحضير البدني

3- المتغير التابع (النتيجة)

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى، و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة

المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في درسنا كما يلي: مستوى الانجاز الرياضي.

3- مجتمع وعينة الدراسة :

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه

الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في مدربي اندية الجهوي الاول والثاني بولاية المسيلة لكرة القدم، فئة الأكابر و لقد حددت رابطة كرة القدم لولاية المسيلة اندية الجهوي الاول والثاني عدد المدرسين 12 موزعة على 12 فريق.

- مجتمع وعينة الدراسة :

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. و هي مجموعة من الأفراد التي يبنى عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

كما يعرفها " عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكن ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.(عزام صبري، 2006، ص20). نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر، حيث علينا استعمال نوع من العينات وهي العينة القصدية التي تمثل كل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية)

حيث شملت عينة بحثنا على 12 مدرب من اندية الجهوي الاول والثاني بولاية المسيلة موزعة على الفرق التالية:

مولودية شباب المسيلة	اولمي المسيلة
نجم الرياضي اولاد دراج	وفاق السلامات عين الحجل
اتحاد بلدية سيدي عيسى	وفاق سيدي عيسى
اتحاد عين الحجل	مولودية بوسعادة
وفاق الرياضي الشلال	سريع امل بلعابية
كوكب بن سرور	جمعية المطارفة

- مجالات البحث:

i.المجال البشري: تتكون عينة البحث من 12 مدرب تم اختيارهم بصفة قصدية.

ii.المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية المسيلة وذلك على الفرق التي تمثل القسم الجهوي الاول والثاني

مولودية شباب المسيلة	اولمبي المسيلة
نجم الرياضي اولاد دراج	وفاق السلامات عين الحجل
اتحاد بلدية سيدي عيسى	وفاق سيدي عيسى
اتحاد عين الحجل	مولودية بوسعادة
وفاق الرياضي الشلال	سريع امل بلعابية
كوكب بن سرور	جمعية المطارفة

المجال الزمني:

الجانب النظري: من 01 جانفي 2015 إلى 07 مارس 2015

الجانب التطبيقي: من 19 مارس إلى 5 ماي 2015.

4- ادوات جمع البيانات والمعلومات

لقد اخترنا استخدام أداة الاستبيان. (طلعت همام ، 1984،ص162).

تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل الكثير من بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي، وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة و النصف مفتوحة و المفتوحة، و يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص المعينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

و طريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

● الأسئلة المغلقة:

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا، و تحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث و تكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستوجب للإجابة الصحيحة.

● الأسئلة المفتوحة:

تعطى كل الحرية للإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليه إما بالاختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها و أغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تفيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

• الأسئلة النصف مفتوحة

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص. (عمار دحوش، 1985، ص 38، 40)

الخصائص السيكميتريية للاداة :

i. صدق المحكمين :

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان وعليه عرض هذا الاستبيان على 05 أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة المسيلة) يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، و من خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

✓ إعادة ترتيب الأسئلة.

✓ إزاحة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.

✓ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

الثبات:

يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في العلمية لكي تكون الاداة صالحة للتطبيق ,لذا قمنا باستخدام معادلة الفاكرونباخ من درجة ثبات الاستمارة والتي تمثلت في القيمة التالية : 0.92

5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة :

بعد ضبط الاستبيان تم التوجه الى اندية القسم الجهوي الاول والثاني لولاية المسيلة والتي عددها 12 نادي حيث وزعت 12 استمارة على مدربي هاته الاندية لآخذ ومعرفة آرائهم بعد جمع استمارات الاستبيان الخاص بدور التحضير البدني قبل المنافسة في زيادة مستوى الانجاز الرياضي .

6- الاساليب الاحصائية المستخدمة :

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاول التوصل إلى مؤشرات كمية و دالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرات رأي الأراء حتى تتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• قانون النسبة المئوية:

$$س = \frac{100 X ع}{ن}$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف التربع

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

O = عدد التكرارات الحقيقية

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية E = $\frac{\text{الحقيقة التكرارات المجموع}}{\text{لأسئلة الموضوع الاختبار عدد}}$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر : الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

5-1- عرض و تحليل النتائج

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف والاطلاع على آراء المدربين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التحضير البدني ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي لـصنف الأـكابر في كرة القدم ولهذا الغرض قمنا بطرح أسئلة على المدربين، تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات علمية دقيقة لذا استوجب علينا إتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي:

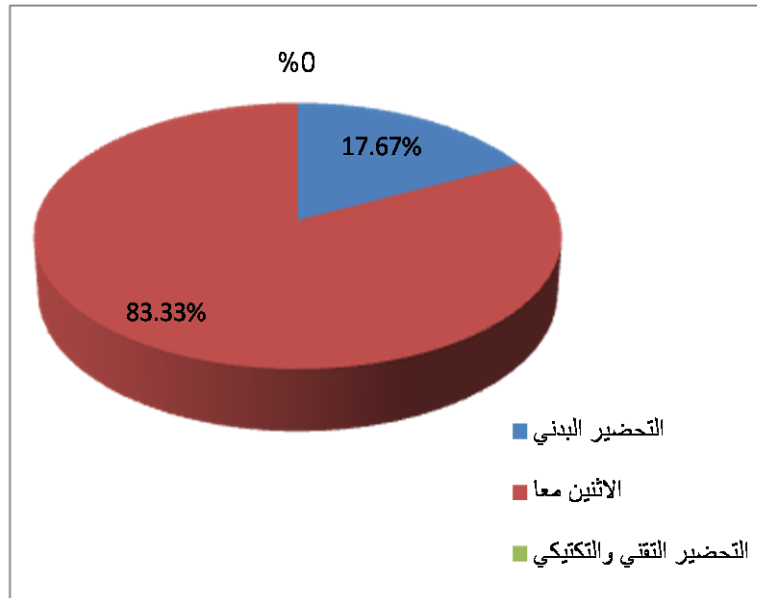
المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم

السؤال الأول: في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأخير الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة

الجدول رقم : 01 يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
التحضير البدني	2	16,67%	14	5,99	0,05	2	دال
التحضير التقني والتكتيكي	0	0%0					
التحضير البدني التقني والتكتيكي	10	83,33%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 03: تمثيل نسبي الجدول رقم 01

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 أن نسبة كبيرة وهي 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع لكل الجوانب، التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 01 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

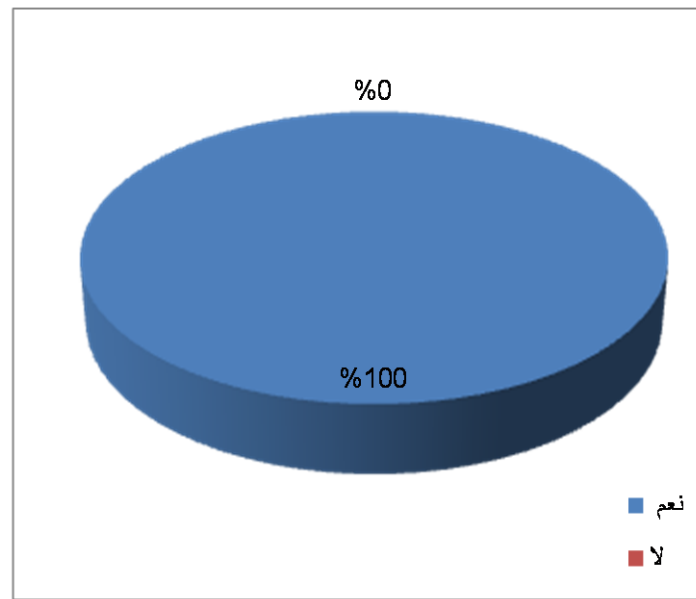
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع إلى كل الجوانب التالية (التحضير البدني، التحضير التقني والتكتيكي) فهي جوانب هامة لتطوير الأداء، مع أن هناك بعض المدربين يرون أن الإعداد البدني أكثر أهمية مقارنة بالجوانب الأخرى كونه العامل الأساسي للأداء التقني والتكتيكي.

السؤال الثاني: هل نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 02: علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 04 يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين

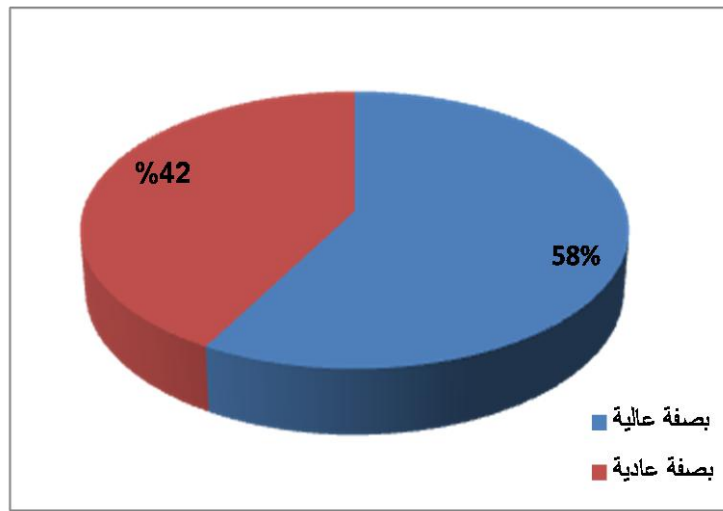
تحليل النتائج: يتضح من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل 02 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يرجعون تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة أساساً إلى نقص الإعداد البدني وهذا ما يؤثر على القدرات البدنية لديهم، وعدم القدرة على تحمل عبء المنافسة والفوز في الصراعات البدنية والفسولوجية أمام المنافسة، خاصة مع التغيرات التي لا يتحملها بسبب هذا النقص من توقف، جري، وتغيير الاتجاهات.

السؤال الثالث: في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على النتائج التي تحصل عليها فريقكم خلال المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق.

الجدول رقم 03: نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
بصفة عالية	07	58 %	0,33	3,84	0,05	01	غير دال
بصفة عادية	05	42 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 05 دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 أن نسبة كبيرة 58% من عينة البحث أجابوا بأن الإعداد البدني له تأثير عالي على النتائج التي يحققها الفريق وهذا ما يتم تمثيله في الشكل رقم 03 وهذا ما يؤكد كاه² المحسوبة أصغر من كاه² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

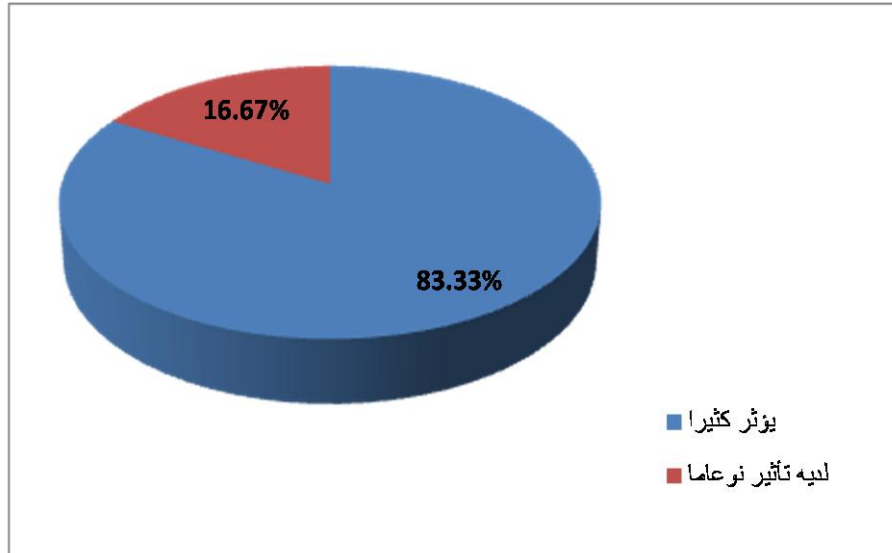
الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن المدربين يرجعون سبب النتائج التي تحصل عليها فريقهم يعود إلى نوعية الإعداد البدني المطبق على اللاعبين ونجاحه وإن كان ناقصا فإن الفريق سيتلقى نتائج سلبية والعكس صحيح من هنا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة من التدريب نظرا لتأثيره على بقية الموسم.

السؤال الرابع: كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 04: يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
يؤثر كثيرا	10	83,33 %	5,33	3,84	0,05	01	دال
لديه تأثير نوعا ما	02	16,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 06 دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 أن نسبة كبيرة 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن سوء الإعداد البدني له تأثير كبير على يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي هناك فروق دلالة إحصائية.

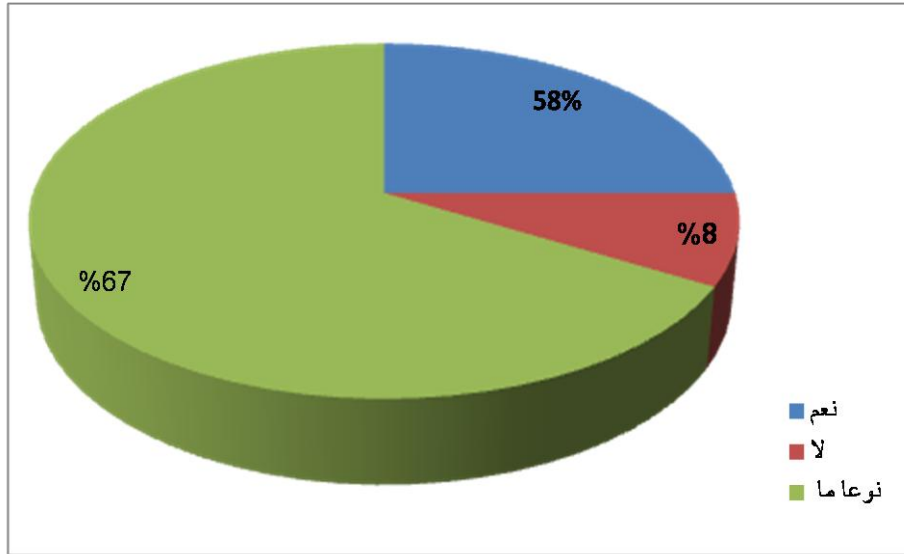
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن مردود اللاعبين يتعلق بسوء أو نقص الإعداد البدني، إلا أننا لا يمكننا أن نحمل عوامل أخرى مثل عائق الإصابات ووسائل الاسترجاع.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 05 : يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	03	25 %	6,5	5,99	0,05	02	دال
لا	01	8,33 %					
نوعا ما	08	66,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 07 دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أن نسبة كبيرة وهي 66.67 % من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء فترة الإعداد البدني ناجحة مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 05 وهذا ما يؤكد ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين المستجوبين يرون بأن المردود الذي يقدمه اللاعبون يعود إلى نوعية البرنامج المطبق خلال فترة الإعداد البدني، وذلك لما يتسم به التخطيط والبرنامج في حد ذاته لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان هناك مخطط تدريبي ومنافسة.

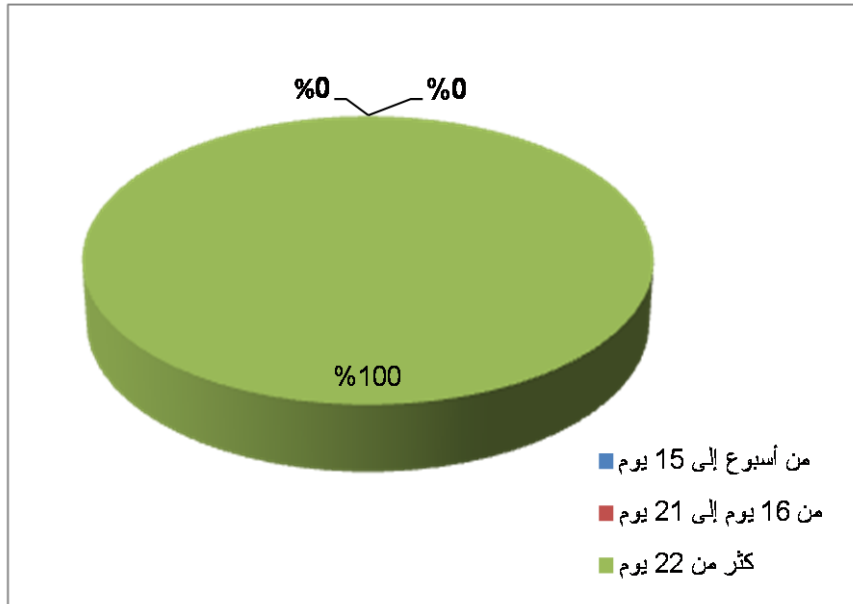
المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية

السؤال الأول: كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي؟

الغرض من السؤال معرفة المدة التي يخصصها المدرب للإعداد البدني.

جدول رقم 06: يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
من أسبوع إلى 15 يوم	00	00	6,5	5,99	0,05	02	دال
من 16 يوم إلى 21 يوم	00	00					
كثير من 22 يوم	12	100%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 08 دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني أكثر من 22 يوم وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 006 وهذا ما يؤكد كـ² المحسوبة أكبر من كـ² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

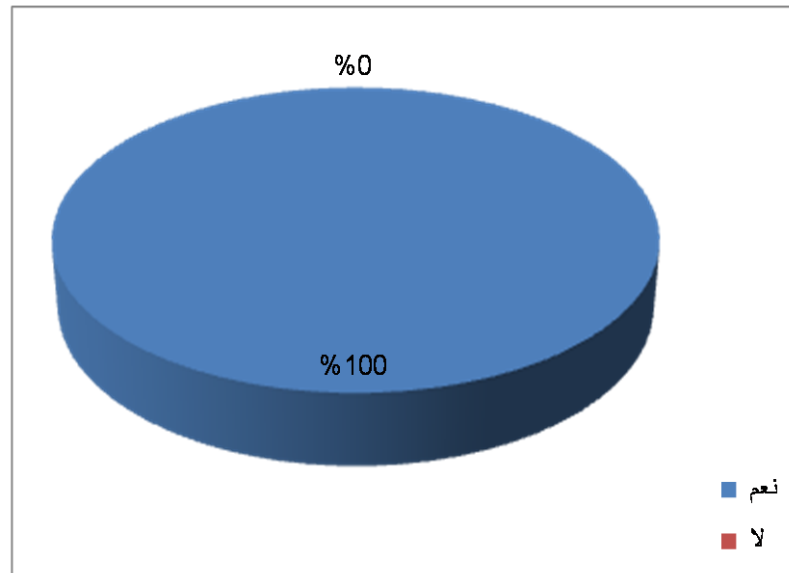
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني فترة تقدر بـ أكثر من 22 يوم وذلك لاعتبارات عديدة مثل: عودة اللاعبين إلى ج التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم الماضي، وكذلك تعتبر هذه المدة ملائمة لإعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية في فترة المنافسة.

السؤال الثاني: هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية

الجدول رقم 07: يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كـ ² المحسوبة	كـ ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	01	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100%					



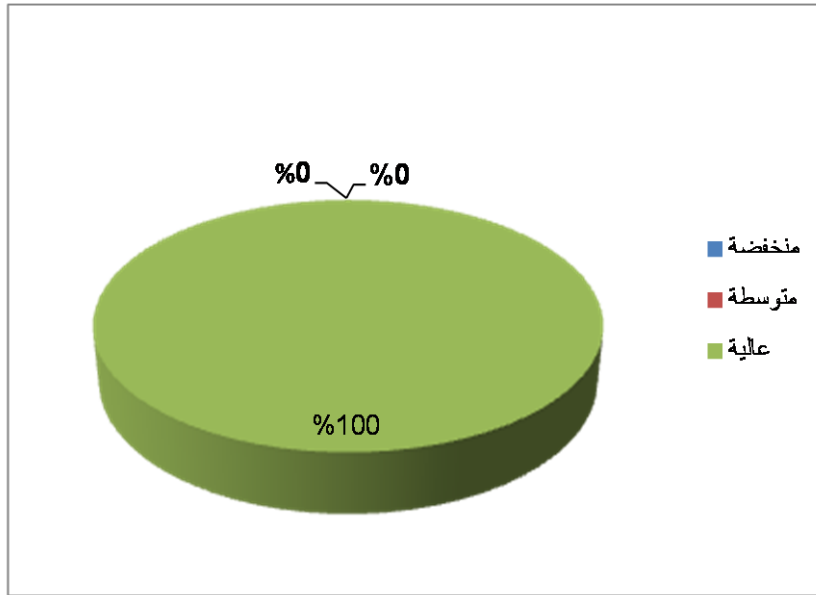
الشكل رقم 09 تمثيل نسبي للجدول رقم 07

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية وهذا ما يؤكد كفاً المحسوبة أكبر من كفاً الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن غالبية المدربين المستجوبين يرون بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث: كم تبلغ درجة الأهمية التي تليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى الأهمية التي يعطيها المدرب لمرحلة الإعداد البدني.

الجدول رقم 08: مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كفاً المحسوبة	كفاً الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
منخفضة	00	00	24	5,99	0,05	02	دال
متوسطة	00	00					
عالية	12	100%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 10 دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن مرحلة الإعداد البدني ذات أهمية عالية بالنسبة لفئة الأكاير وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 08 وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

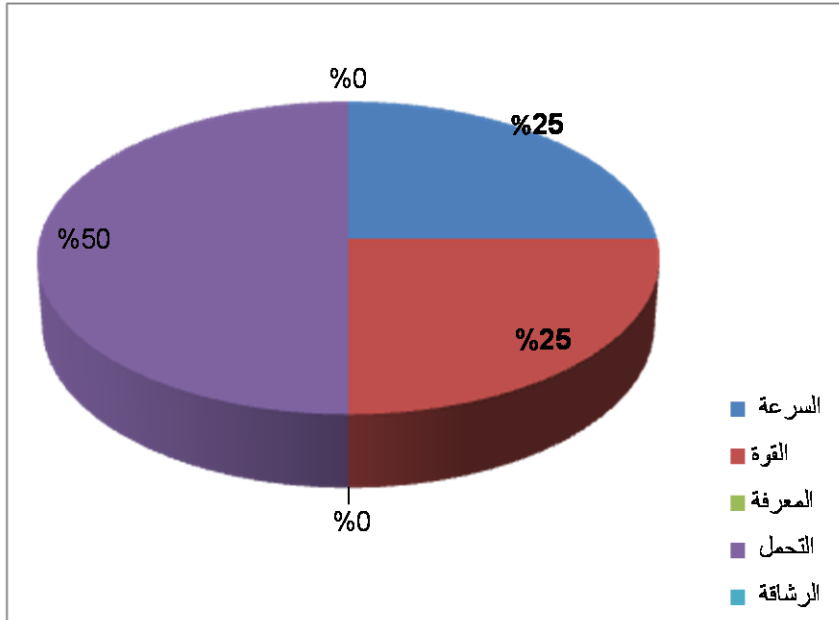
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للإعداد البدني و هذا نظرا لتأثير هذه المرحلة.

السؤال الرابع: ما هي الصفات التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني؟

الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يركز عليها في فترة الإعداد البدني.

الجدول رقم 09: يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
السرعة	03	25 %	10,5	9,49	0,05	04	دال
القوة	03	25 %					
المرونة	00	00 %					
التحمل	06	50 %					
الرشاقة	00	00 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 11 دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة وهي 50% من عينة البحث أجابوا بأن الصفة البدنية التي يركزون عليها أثناء القيام بالإعداد البدني هي التحمل وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 09 وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 04 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

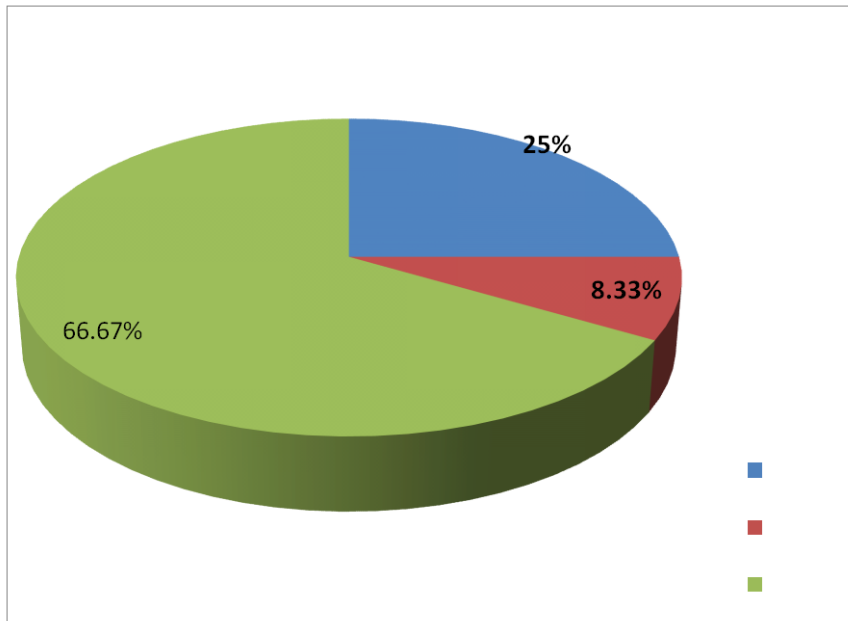
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أعلاه أن التحمل، القوة والسرعة هي العناصر البدنية التي يهتم بها المدرب خلال فترة الإعداد البدني وهذا لا يعني أن العناصر الأخرى ليس لها تأثير على اللاعب وإنما أقل أهمية.

السؤال الخامس: هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير برنامج الإعداد البدني على الصفات البدنية.

الجدول رقم 10: يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25 %	6,5	5,99	0,05	02	دال
لا	01	8,33 %					
نوعا ما	08	66,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 12 دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة كبيرة وهي 66,67 % من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء مرحلة الإعداد البدني تساعد في تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10 وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

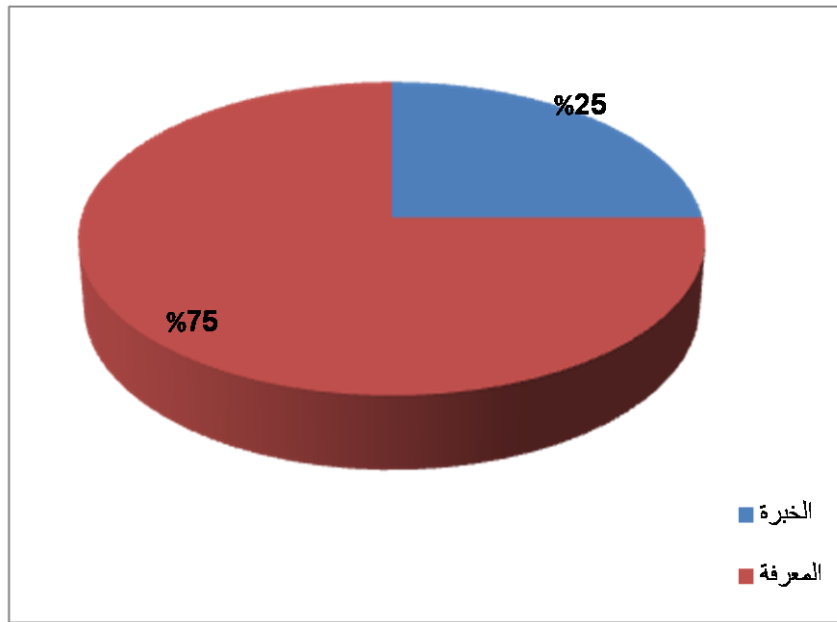
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة المستجوبين يرون بأن البرنامج الذي تم تطبيقه في فترة الإعداد البدني تساهم في تطوير الصفات البدنية.

المحور الثالث: النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم؟

السؤال الأول: ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟
الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يستعملها المدرب أثناء الإعداد البدني.

جدول رقم 11 يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الخبرة	03	25 %	03	3,84	0,05	01	غير دال
المعرفة	09	75 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 13 دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 أن نسبة كبيرة 75 % من عينة البحث أجابوا بأنهم يعتمدون على عامل المعرفة أثناء مرحلة التحضير البدني وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 11 حيث نلاحظ في الجدول أعلاه أن χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

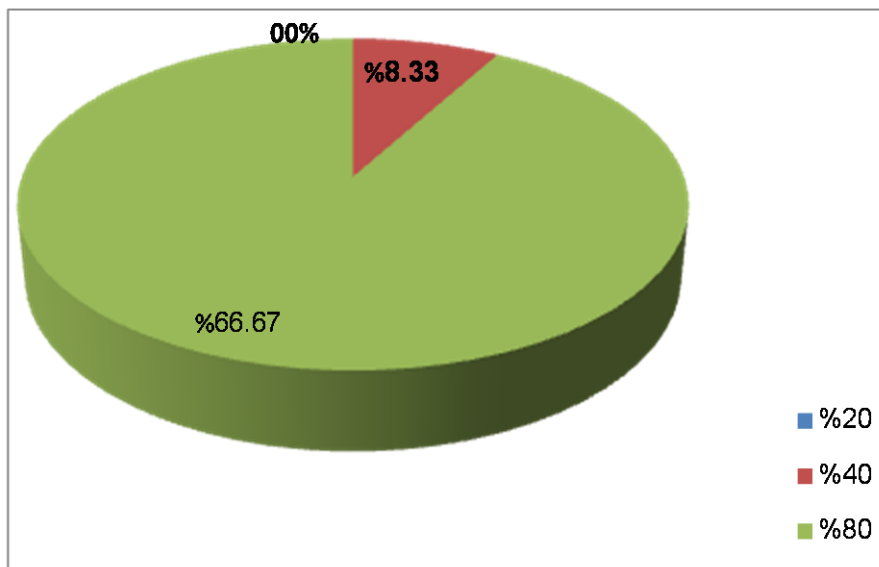
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة يعتمدون على عامل المعرفة وقد أشار " محمد حسين علاوي " في كتاب علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية: أن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية منظمة تخضع للأسس والمبادئ العلمي، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي.

السؤال الثاني: في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

الجدول رقم 12 يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
20%	00	00 %	18,5	5,99	0,05	02	دال
40%	01	8,33 %					
80%	11	91,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 14 دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة كبيرة وهي 91.67 % من عينة البحث أجابوا بأن التحضير البدني يساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80 % و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12 و هذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

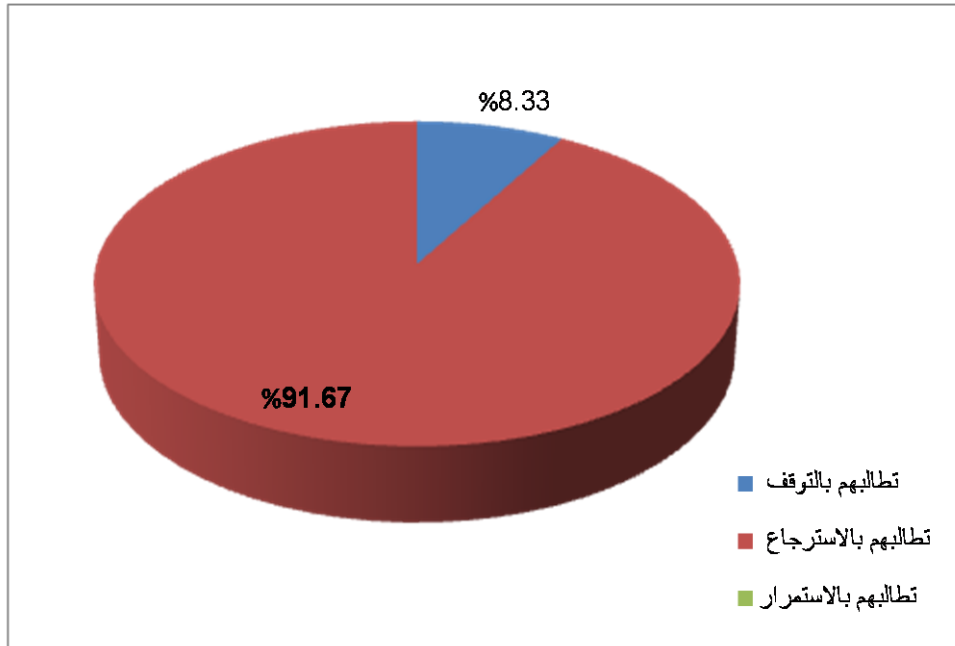
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية التحضير البدني تساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80 %.

السؤال الثالث: عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟

الغرض من السؤال: معرفة تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الجدول رقم 13: يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
تطالبهم بالتوقف	01	8,33 %	18,5	5,99	0,05	02	دال
تطالبهم بالاسترجاع	11	91,67 %					
تطالبهم بالاستمرار	00	00 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 15 دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها ففي الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة وهي 91.67 % من عينة البحث أجابوا بأن عند إحساسهم بتعب اللاعبين فإنهم يطالبون منهم بالاسترجاع وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 02 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

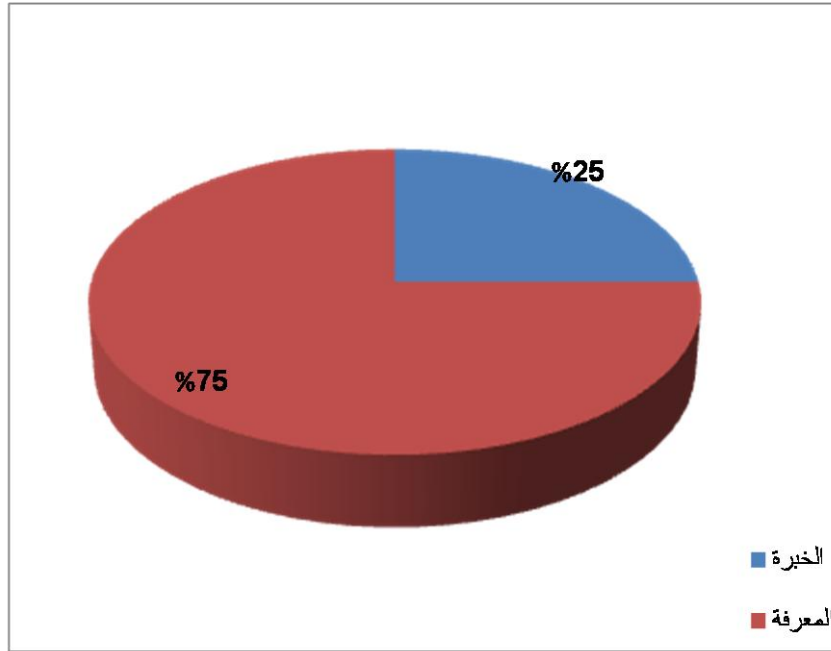
الاستنتاج: انطلاقاً من النتائج أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع عندما يلاحظون أنهم متعبون، فاتخاذ القرار صفة يجب أن يتصف بها المدرب وهذا نظراً لما تكتسبه من أهمية في إيجاد الحلول.

السؤال الرابع: هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

جدول رقم 14 : يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%	12	3,84	0,05	01	دال
لا	00	00					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 16 دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأنهم يخصصون حصص تدريبية إضافية من أجل تنمية الصفات البدنية، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 وهذا ما يؤكد مقدار χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

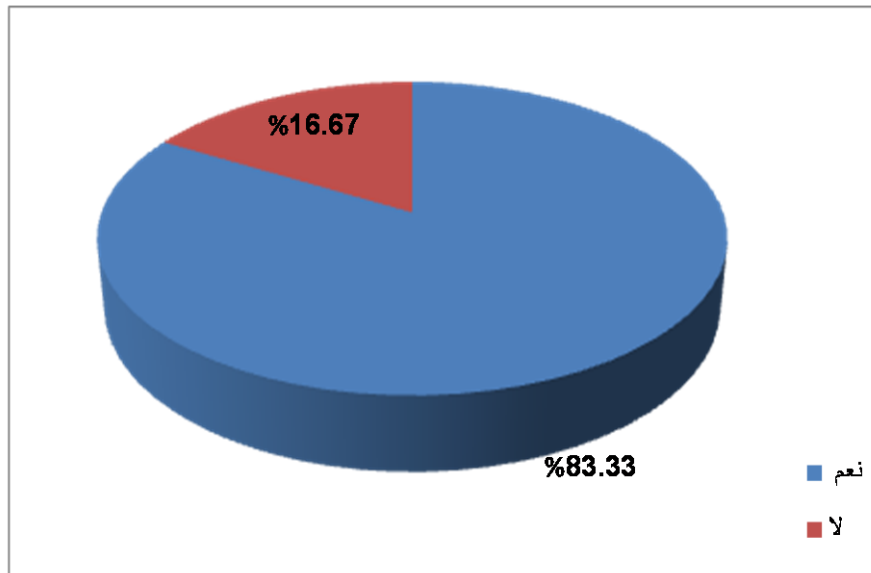
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين يخصصون حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية.

السؤال الخامس: هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني.

الجدول رقم 15 : يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	10	83,33 %	5,33	3,84	0,05	01	دال
لا	02	16,67 %					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 17 دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني

تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 أن نسبة كبيرة وهي 83.33% من عينة البحث أجابوا بأنهم على دراية بتقسيمات الإعداد البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15 وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني

5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة النتائج بالفرضيات

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الجدول رقم 16: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الاستنتاج الإحصائي	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
دال	5.99	14	16.67%	التحضير البدني	في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
			00%	التحضير النفسي والتكتيكي	
			83.33%	الاثنين معا	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
			00%	لا	
غير دال	3.84	0.33	58%	بصفة عالية	في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة؟
			42%	بصفة عادية	
دال	3.84	5.33	83.33%	يؤثر كثيرا	كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			16.67%	لديه تأثير نوعا ما	
دال	3.84	6.5	25%	نعم	هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			8.33%	لا	
			66.67%	نوعا ما	

من خلال نتائج الجدول رقم 16 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا رقم 03 و هذا من خلال اختبار بارسون (ك²) عند مستوى الثبات 0.05 سجلنا قيم (ك²) تتراوح بين (3.84)(5.99) وهذا يعني أن :

- الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم يرجع إلى التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا للأهمية التي يوليها كل منهما في تطوير الأداء.

- نقص الإعداد البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة لأن ذلك يؤثر على القدرات البدنية لديهم وعدم القدرة على التحمل.
- غالبية المدربين يرون أن البرنامج الذي تم تطبيقه ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة
- نقص الإعداد البدني يؤثر كثيرا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة إلا أننا لا يمكن أن نهمّل العوامل الأخرى.
- ونفس النتيجة توصل إليها دواودة سفيان في دراسته حول "اهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين" واتفقت مع دراستنا في الفرضية التي تنص ان للتحضير البدني له دور كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.
- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن التحضير البدني له دور كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الجدول رقم 17: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الأسئلة	الأجوبة	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	الاستنتاج الاحصائي
كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي؟	من أسبوع إلى 15 يوم	00%	24	5.99	دال
	من 16 إلى 21 يوم	00%			
	أكثر من 22	100%			
هل مدة التحضير البدني المطبق في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية	نعم	100%	12	3.84	دال
	لا	00%			
كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟	منخفضة	00%	24	5.99	دال
	متوسطة	00%			
	عالية	100%			
ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني؟	التحمل	50%	10.5	9.49	دال
	السرعة	25%			
	القوة	25%			
	المرونة	00%			
	الرشاقة	00%			
هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند	نعم	25%	6.5	5.99	دال
	لا	8.33%			

			66.67%	نوعا	اللاعبين؟
--	--	--	--------	------	-----------

من خلال نتائج الجدول رقم 17 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية التي تتمحور حول تصنيف المدرب لمدة المنافسة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة وهذا من خلال اختبار بارسون (K^2) عند مستوى الثبات (0.05) سجلنا قيم (K^2) المحسوبة والتي تتراوح بين (6.5) و (24) وهي قيم تفوق قيم (K^2) الجدولة التي تتراوح بين (3.84) و (9.49) وهذا يعني:

- المدة التي يخصصها جل المدربين لفترة الإعداد البدني أكثر من 22 يوم لاعتبارات عديدة مثل عودة اللاعبين إلى جو التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم.
- يرى المدربين أن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج الذي قاموا به في بداية الموسم تساعد في تنمية الصفات البدنية.
- للإعداد البدني أهمية عالية لدى المدربين نظرا للفائدة التي توليها هذه المرحلة.
- الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء قيامهم بالأداء البدني هي التحمل، السرعة، القوة حيث كانت نسبة كل منهم كالآتي
التحمل 50 %
السرعة والقوة 25 %
- كل المدربين أكدوا أن البرنامج الذي تم تطبيقه في فترة الإعداد البدني ناجح وساعد في تطوير الصفات البدنية. يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن المدربين يهتمون بتصنيف المدة المناسبة لفترة التحضير البدني لأن ذلك يساعد في تنمية الصفات البدنية.
- ونفس النتيجة توصل إليها بوملة لمن في دراسته حول "الأعداد العام قبل بداية المنافسة وانعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم - فئة اواسط- " واتفقت مع دراستنا في الفرضية التي تنص أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية.
- ومنه وكنتيحة يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الجدول رقم 18: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الأسئلة	الأجوبة	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	الاستنتاج الاحصائي
ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟	الخبرة	25 %	3	3.84	غير دال
	المعرفة	75 %			
في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟	20 بالمئة	00 %	18.5	5.99	دال
	40 بالمئة	8.33 %			
	80 بالمئة	91.67 %			
عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟	تطالبهم بالتوقف	8.33 %	18.5	5.99	دال
	تطالبهم باسترجاع	91.67 %			
	تطالبهم بالاستمرار	00 %			
هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟	نعم	100 %	12	3.84	دال
	لا	00 %			
هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟	نعم	83.33 %	5.33	3.84	دال
	لا	16.67 %			

من خلال نتائج الجدول رقم 18 التضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول إن كان النقض المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عد السؤال الأول وهذا خلال اختبار بارسون (ك²) المحسوبة والتي تتراوح بين (03) و (18.5) وهي قيم تفوق قيم (ك²) الجدولة التي تتمحور بين (3.84) و (5.99) وهذا يعني أن:

- العوامل التي يعتمد عليها المدربين أثناء عملية التحضير البدني عامل المعرفة لأن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية.
- عندما يشعر اللاعبين بالتعب يتصرف المدرب مهم بطريقة صحيحة حيث يطلب منهم القيام بالاسترجاع.
- كل المدربين يخصصون حصص إضافية في مرحلة التحضير البدني من أجل تنمية الصفات البدنية.
- المدربين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني

- ونفس النتيجة توصل اليها بن اسعيد احمد في دراسته حول " افعالية التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - فئة اكابر - " واتفقت مع دراستنا في الفرضية التي تنص أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم.

و منه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة:

النتيجة	الفرضيات	
تحققت	للتحضير البدني دور تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.	الفرضية الأولى
تحققت	تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية.	الفرضية الثانية
تحققت	النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم.	الفرضية الثالثة
تحققت	للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.	الفرضية العامة

الجدول رقم (19)

من خلال نتائج الجدول رقم (19) الذي يبين أن الفرضيات الثلاثة التي اقترحها الباحث لمشكلة البحث قد تحققت، وهذا بفضل ما أثبتته النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين ومن خلال نتائج الدراسات السابقة حيث ان النتيجة التي توصل اليها دواودة سفيان في دراسته حول " اهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للسباحين الناشئين " واتفقت مع دراستنا في الفرضية الاولى التي تنص ان للتحضير البدني له دور كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة

والنتيجة التي توصل اليها بوملة لمين في دراسته حول " الاعداد العام قبل بداية المنافسة وانعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم - فئة اواسط - " واتفقت مع دراستنا في الفرضية الثانية التي تنص أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية.

ونتيجة بن اسعيد احمد في دراسته حول " افعالية التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة - فئة اكابر - " واتفقت مع دراستنا في الفرضية الثالثة التي تنص أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم

ومنه نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والتي مفادها أن للتحضير البدني قبل المنافسة دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

الخلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبراز الواقع الحقيقي لكرة القدم لفئة الأكاير في لاندية الجهوي الاول والثاني لولاية المسيلة ، خاصة فيما يخص الجانب البدني لهم، والموضوع المقترح في هذا البحث هو التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، حيث أن الإعداد البدني الجيد له دور فعال في الإنجاز الرياضي، فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها وجدنا أن الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم.

و في الأخير يمكن أن نقول للتحضير البدني دور كبير في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين حيث لا بد على المدرب وضع برنامج خاص إذا أراد تحقيق نتائج إيجابية مستقبلا.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي تمثلت في أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأكاير، ونظرا للدور الهام الذي بلعبه هذا الجانب في تطوير وزيادة مستوى الأداء والمردود الجيد فإنه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين لنا:

من خلال الفرضية الأولى في البحث يمكن القول أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم وذلك من خلال الاستجابة للتمارين الرياضية ذات الشدة العالية أثناء الممارسة للتحضير للمنافسات.

فيما يخص الفرضية الثانية في البحث نستطيع القول أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية، كالسرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة من أجل تحقيق مستوى جيد.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة في البحث نستطيع أن نقول النقص العرفي لدى المدربين فيما يخص التحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين فكلما كان للمدرب خلفية علمية كافية بعملية التحضير البدني ساهم ذلك في تطوير أداء اللاعبين.

إذن من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للإعداد البدني أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم، لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني من قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى، وهذا ما توصلنا إليه خلال دراستنا التي أثبتنا أنه كلما كانت عملية التحضير البدني كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي.

• الاقتراحات :

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

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر وخاصة المدربين والمسؤولين والتي تأمل أن تكون بناء تسهل عليهم العديد من المشاكل التي يجدها خلال علمهم

و من هذا نتقدم ببعض الاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة
- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى صعب
- يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في الصفات البدنية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامج التدريب في فترة الإعداد البدني.
- وضع طرق و أساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية .

الآفاق المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء ما لمسناه من واقع معاش تم الخروج ببعض الاقتراحات المتمثلة في :

- ضرورة الاهتمام بتكوين متخصصين ومحضرين بدنيا.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي وشهادات التأهيلية والخبرة المهنية.
- توفر الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية وسليمة.
- ضرورة الاهتمام بتطور الصفات البدنية يساهم في زيادة مستوى الإنجاز.

المراجع

مراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان. -"فسيولوجيا التدريب في كرة القدم".- دار الفكر العربي مصر:1994
- 2- احمد أسحن ، " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر "، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم: 1996م
- 3- أحمد عبد الخالف.- الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة.- الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991
- 4- أسامة كامل راتب .-"تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)".- دار الفكر العربي ط1 القاهرة 2000:
- 5- أسامة كامل راتب.- علم النفس الرياضية.- دار الفكر العربي: 1997.
- 6- أمر الله أحمد البساطي .-التدريب و الإعدادالبدني في كرة القدم.- منشأة المعارف بالإسكندرية ص 74.
- 7- أمين أنور الخولي.- الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف (216) .- المجلس الوطني للفنون والإدارة الكويت : 1996.
- 8- بطرس رزق الله .-"التدريب في مجال التربية الرياضية " .- جامعة بغداد.- العراق :1984م
- 9- بلقاسم تلي، مزهودلوصيف، الجابري عيساني.-"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"معهد التربية البدنية والرياضية .-دالي إبراهيم.-مذكرة ليسانس: جوان1997.
- 10-بوداود عبد اليمين.-"اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر،1996م
- 11-ثامر محسن.-سامي الصفار.-"أصول التدريب في كرة القدم".-دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد العراق :1988م
- 12-حارس هيوز.-"كرة القدم الخطط المهارية" .- ترجمة موفق المولى و ثامر محسن .- مطبعة العالم .- بغداد العراق : 1990م
- 13-حسن احمد الشافعي .-" تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ".- منشأة المعارف بالإسكندرية .- بدون طبعة.- مصر: 1998م.
- 14-حسن السيد أبو عبده.-"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ".- ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.- الإسكندرية.- مصر:2001م
- 15-حسن عبد الجواد.-"كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم".- دار العام للملايين.- ط 4 بيروت:1977.
- 16-حنفي محمد مختار .-"الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .- دار الفكر العربي .- مصر : 1988م
- 17-حنفي محمود مختار .-"مدرب كرة القدم " .- دار الفكر العربي .- مصر : 1980م
- 18-خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.

- 19- رومي جميل. - "كرة القدم". - دار النقائص. - بيروت (لبنان). - ط1: 1986م.
- 20- ريسان مجيد خريط. - "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية". - الجزء الأول جامعة بغداد : 1989م
- 21- سامي الصفار. - "كرة القدم". - ج1. - بدون طبعة. - دار الكتب للطباعة والنشر. - جامعة الموصل العراق: 1982م
- 22- عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
- 23- علي فهمي بيك. - "أسس إعداد لاعبي كرة القدم". - دار الفكر العربي. - القاهرة: د.س.ن.
- 24- كمال درويش، محمد حسين. - "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي. - مصر: 1984م
- 25- كورت ماينل. - "التعلم الحركي". - عبد علي نصيف. - دار الكتب للطباعة والنشر. - بغداد: 1987م
- 26- مامور بن سن آل سليمان. - كرة القدم بين المصالح و المفاسد. - ط2. - دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998. - ص9.
- 27- محمد حسن العلاوي. - "علم النفس الرياضي". - دار المعارف. - بدون طبعة. - مصر: 1985م
- 28- محمد حسن علاوي. - علم التدريب الرياضي. - ط12. - دار المعارف: 1994. - ص51.
- 29- محمد حسن علاوي. - تشريح الرياضي الوظيفي. - دار المعارف. - مصر: 1973.
- 30- محمد حسن علاوي. - علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة. - دار الفكر العربي: 2000
- 31- محمد رفعت. - "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية". - دار البحار، بيروت. - لبنان: 1998م
- 32- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية". - دار البحار، بدون طبعة. - لبنان: 1998.
- 33- محمد عادل. - التربية البدنية للخدمات الاجتماعية. - دار النهضة العربية: 1995.
- 34- محمد لطفي حسين. - الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي. - ط1. - القاهرة مركز الكتاب للنشر: 2006.
- 35- محمود بسيوني وباسم فاضل. - الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم. - دار عالم المعرفة القاهرة: 1994.
- 36- محمود عوض بسيوني. - فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية". - ديوان المطبوعات الجامعية. - الجزائر: 1983
- 37- مختار سالم. - "كرة القدم لعبة الملايين". - مكتبة المعارف. - بدون طبعة. - بيروت: 1988.
- 38- مفتي إبراهيم حماد. - "التدريب الرياضي الحديث". - دار الفكر العربي. - ط2. - القاهرة: 2001م
- 39- مفتي ابراهيم حمادة. - التدريب الرياضي الحديث. - ط1، القاهرة. - دار الفكر العربي: 1999
- 40- مفتي إبراهيم. - "الجديد في الإعداد المهاريوالخططي للاعب كرة القدم". - دار الفكر العربي مصر: 1978م
- 41- مفتي إبراهيم. - "الهجوم في كرة القدم". - دار الفكر العربي. - مصر: 1978م.
- 42- موفق مجيد المولى. - "الإعداد الوظيفي لكرة القدم". - دار الفكر. - بدون طبعة. - لبنان: 1999م



43- نبيل محمد ابراهيم. - الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية. - ط1. - الإسكندرية دار الوفاء للطباعة والنشر: 2004.

44- يحيى كاظم النقيب. - "علم النفس الرياضية". - معهد إعداد القادة. - بدون طبعة. - السعودية: 1990.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Alain Michel. Football, les systèmes de jeu, 2ème édition, Edition Chiram, Paris, 1998.
- 2- Alderman . Manuel psychologie du sport , Edition Vigot, Paris, 1999.
- 3- BellikAbde Najem. L'entraînement Sportifⁿ , Ed ,A,A,C,S, Batna ,P19. Année 1995
- 4- Corbeanjoel. Football de L'école, Aux Association, Editon Revue, P,S, Paris, 1988
- 5- Dekkar NourEdine et Autres. Technique D'évaluation Physique des Athlètes , Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990.
- 6- DornhorffMartinhabil . L'éducation Physique et sportif OPU , Alger ,1993
- 7- Matviev : Psychologie Sportive. Edition. Vigot France : 1997.
- 8- P. swiendend. D. gould : psychologie du sport de l'activité physique, Edition .Vigot, PARIS . 1997.
- 9- R-Tham. préparation psychologique du sportif, Vigot, Ed1, Paris, 1991.
- 10- Taelman (R) . Football Techniques Nouvelle D'entraînement, Edition Ampfara , Paris , 1990 .
- 11- Taelman(R)-Simon(J). foot Ball. Performance, E, amphara, Paris, 1991.
- 12- Theheder ,mr ,manuel de léducation sportif . editionvigot , Paris 1983



-
- 13- WeineckJurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,19
 - 14- Weineck. Jurgene, Manuel d' entraiment, Edition Vigot, Paris.1970

الملاحق



وزارة التعليم العلي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

استبيان موجه للمدرسين

إلى السادة:

مدربي كرة القدم الجهوي الاول والثاني بولاية المسيلة

تحية طيبة وبعد:

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، أعددنا هذه الاستمارة راجين منكم سيدي الإجابة بكل صدق وموضوعية، وهذا قصد التوصل إلى المعلومات أو الحول التي تفيدها في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا.
نحيطكم علما أن إيجابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

السنة الدراسية 2014/2015



المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم

- 1- في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
التحضير البدني العام التحضير التقني والتكتيكي الإثنين معا: البدني العام ، التقني و التكتيكي
- 2- هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
نعم لا
- 3- في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة؟
بصفة عالية بصفة عادية
- وصف آخر اذكره؟
-
-
- ..

- 4- كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
يؤثرا كثيرا لديه تأثير نوعا ما
- 5- هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
لا نعم

المحور الثاني: ضبط المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية؟

- 1- كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي
من أسبوع إلى 15 يوم من 16 إلى 21 يوم أكثر من 22 يوم
- 2- هل مدة التحضير البدني المطبق في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟
نعم لا
- 3- كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
منخفضة متوسطة عالية
- 4- ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني ؟
السرعة المرونة القوة
التحمل الرشاقة
- رتبها حسب الأولوية:
-
-
-



5- هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟

نعم لا نوعا ما

المحور الثالث: النقص المعرفي للتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم؟

1- ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟

الخبرة المعرفة

2- في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

20 بالمئة 40 بالمئة 80 بالمئة

3- عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟

تطالبهم بالتوقف تطلبهم بالاسترجاع تطلبهم بالاستمرار
شيء آخر أذكره

4- هل تبرمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟

نعم

5- هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟

نعم لا

أذكرها



قائمة الاساتذة المحكمين :

اللقب والاسم	الاختصاص	الدرجة العلمية
أ . م . د مجادي مفتاح	التدريب الرياضي	دكتوراه
أ . م . د سديرة سعد	التدريب الرياضي	دكتوراه
أ . م . د لورنيق يوسف	التدريب الرياضي	دكتوراه
أ . م . د سالم العياشي	التدريب الرياضي	استاذ مساعد



المسيلة في: 2015/01/12

الرقم: 2015/008

إلى السيد/ رئيس رابطة كرة القدم لولاية المسيلة

الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار إجراء إنجاز مذكرة التخرج ماستر

يشرفنا أن نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة

للطالب زروقي نصر الدين لإجراء لقاء مع المسيرين على مستوى الرابطة و
الإطلاع على كيفية العمل.

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم

جامعة المسيلة
قسم التدريب الرياضي
م. ب. 2000 مسيلة
أحمد مغانم

رابطة كرة
الألعاب المائية
ولاية المسيلة

le 17/08/2015

Titre

:le role de la preparation physique avant la competition augmente le niveau des resultats chez le footballeur – Categorie junior-

Objectif: c'est de montrer l'importance du coté physique pendant la periode d'avant la competition et le role qu'il joue et considerer que c'est le mental le plus important dans la reussite et l'obtention de bons joueurs.

Problématiques: est-ce que la preparation physique a un role dans l'augmentation du niveau des resultats chez les footballeurs ?

Hypothèse general : la preparation physique a un role important dans les resultats sportifs des footballeurs

Hypothèse partielles: - la preparation physique a aussi un role important dans la hausse du niveau du joueur pendant les competitions du Foot

-C'est à l'entraîneur de preciser la durée de l'entraînement physique pour ameliorer les capacités des joueurs

- l'insuffisance de connaissances chez les entraîneurs influe sur les resultats des joueurs competitions du foot

Methodologie de la recherche : - j'ai choisies 12 entraîneurs de club regional 1 et 2 pour cette etude de la wilaya de m'sila

-la façon et les outils de l'etude : je me suis basé dans ma recherche vu la nature du sujet sur la description expliquer traduire et dialoguer pour arriver aux resultats souhaités

Comme je l'ai dit auparavant ,j'ai constaté que la preparation physique est un element tres important pour arriver aux resultats souhaités

Dans le foot en respectant bien sur toujours les autres cotés psychologique.....

Et comme vous pouvez le constater d'apres la recherche que j'ai faites que plus on donne de l'importance au coté physique plus on a de meilleurs resultats

Et voici maintenant quelques suggestions: il ne faut jamais negliger le coté physique vu que c'est un point tres important pour obtenir de meilleurs resultats

Bien suivre les methodes scientifiques dans l'entraînement physique

Respecter les etapes dans l'operation de preparation facile au plus difficile

Preparer un programme de preparation physique bien conçu aux besoins du sportif vu que c'est la base de toute reussite

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

"التحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر"

هدف الدراسة:

تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة قبل المنافسة و اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح و اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني.

مشكلة الدراسة :

هل للتحضير البدني قبل المنافسة دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكابر.

2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .

✓ تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.

✓ النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم.

الاجراءات الميدانية للدراسة :

عينة الدراسة : تم اختيار العينة القصدية والتي تمثلت في 12 مدرب لنادية الجهوي الاول والثاني لولاية المسيلة

منهج وادوات الدراسة : لقد اعتمدت في بحثي هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة الموضوع ، لقد

اخترت استخدام أداة الاستبيان

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

النتائج المتوصل اليها : للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم كما أن النقص المعرفي

لدى المدربين يؤثر على أداء اللاعبين.

اهم الاستنتاجات والاقتراحات :

نستنتج أن للإعداد البدني أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم، لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني من

قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى، وهذا ما توصلنا إليه خلال دراستنا التي أثبتنا أنه كلما كانت عملية

التحضير البدني كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي.

ونتقدم ببعض الاقتراحات التالية:

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

- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني

- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى صعب

يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.