



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -



معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني وذهني

قسم: التدريب الرياضي

رقم : 115031029

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب: عباسي صدام

تحت عنوان

دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم- صنف أواسط 12-15.

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية بسكرة

لجنة المناقشة :

الأستاذ: شنافي ميلود	الجامعة: المسيلة	رئيسا
الأستاذ: ديلمي محمد	الجامعة: المسيلة	مشرفا ومقررا
الأستاذ: بوقرة شرف الدين	الجامعة: المسيلة	منقشاً

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف "ديلمي محمد" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في نجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدرب ومساعدتي المدرب ولاعي فريق اتحاد أولاد جلال وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

تشكر و تقدير

الحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ، و نشكرك اللهم ما أعطيتنا من النعم ، بسم الله الذي جعل نور العقول و علمها.

* قال الله تعالى: " و إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم " *

صدق الله العظيم الآية (07) من سورة إبراهيم

قال رسول صلى الله عليه و سلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } .

فبالحمد نبدأ الكلام ، و بالشكر نتوسط المقام ، و بالعمل و الإخلاص نحقق الأحلام.

فالحمد لله الذي أذهب الليل مظلاما بقدرته ، و جاء بالنهار مبصرا برحمته ، و كساني ضيائه و أنا في نعمته.

اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا ، و أوسطه فلاحا ، و آخره نجاحا.

أولا و قبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي وفقني في إتمام هذا العمل المتواضع ، كما أتقدم بخالص عبارات الشكر و العرفان التقدير إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث العلمي و أخص بالذكر الأستاذ المشرف: (ديلمي محمد) حفظه الله الذي لم يخل علي بعلمه و نصائحه و توجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم مرشدا و في المعاملة أخا مع تمنياتنا له بالمزيد من النجاح و التوفيق في حياته العملية و العلمية وهنا لا تكفيني الكلمات لوحدها لإيفاء حقه فأترك جزاءه لله سبحانه و تعالى.

كما لانسى أ ن نتقدم بالشكر الجزيل لكافة أساتذة قسم التدريب الرياضي و طلبته الكرام و نتمنى لهم التوفيق و السداد.

" و الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه "

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم تسليما كثيرا.

*قال تعالى : " ... و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي إرحمهما كما ربياني صغيرا " .

صدق الله العظيم الآية (24) من سورة الإسراء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا و الشكر له على سهل الطريق ، نلتمس فيه علما نافعا لنا و لأمتنا .

و وهبنا من لدنه رحمة الوالدين أما بعد :

إلى روح فؤادي التي إحتوتني بعطفها و حبها و حنانها ، إلى التي كرست حياتها و شبابها لأجلنا ، و غمرتني برحائها و دعواتها الصالحة : " أمي الحبيبة " .

التي إختارت من نسيم الفجر لها و من إبتسامة القمر منبعها لها ، و جعلتني أعيش بين الفجر و الشمس .
إلى من حملتني وهنا على وهن ، إلى أطيب من عرفت و أشرف و أنبل من عاشرت ، إلى نبع الحنان الدافئ ، إلى من سهرت الليالي و تعبت و شقت من أجلنا : " أمي الحنون الغالية والعزيزة حفظها الله و رعاها و أطال عمرها و جزاها عني كل خير (عفيصة سليمة) .

إلى الذي كرس شبابه وقوته و شجاعته و ماله ، و من نفسه ليكون سندا قويا لنا في هذا الوجود ، إلى من سهر الليالي و كد و تعب و تحمل مشاق الحياة من أجل أن أتعلم و أصل إلى ما وصلت إليه : " أبي الغالي و العزيز رحمه الله، وجزاه الله عني كل خير (جموعي) .

دون أن أنسى من تقاسمت معهم حلاوة الحياة و مرارتها ومن كانوا لي عوناً على غدر الزمان و الدنيا اخوتي (سلمي

موسى و فريد) وأخوتي . سماح ووردة وجنات وفاطمة الزهراء

ما أروع أن يكون المرء بين من يحب طيلة مشوار حافل بالذكريات.

إلى زملائي من (الإبتدائي إلى الجامعة) .

إلى كل أصدقائي على و مراد وياسين ومصطفى وسفيان وصابر وحسين وسمير ومسعود وعلي وهشام وعبد الحق ومحمد وكل صديق عرفته اسمه في قلبي ولم يكتبه قلمي

إلى كل طلبة " جامعة محمد بوضياف بالمسيلة " ، و خاصة طلبة قسم التدريب الرياضي الى كل من جمعني القدر بهم يوما ونسيت ذكر اسمائهم والى كل قارئ لهذه الرسالة .

إليكم تحية عطرة أزفها مني تعبيرا عن إمتناني و شكري الجزيل لكم و إبقوا رائعين كما أنتم . راجيا من الله عزوجل أن يوفقنا لخدمة جيل هذه الأمة و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

التشكرات

الإهداءات

قائمة المحتويات

المقدمة

الفصل الأول :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1- التحضير البدني:.....04
- 1-1- تعريف التحضير البدني:.....04
- 1-2- أنواع التحضير البدني:.....04
- 1-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:.....05
- 1-4- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:05
- 1-5 - أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:.....05
- 1-6- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:.....06
- 1-7- تعريف اللياقة البدنية:.....06
- 1-7-1 مكونات اللياقة البدنية:.....06
- 1-7-2 طرق تنمية الصفات البدنية :.....07
- 2- الأداء الرياضي :.....12
- 2-1- مفهوم الأداء :.....12
- 2-1- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:.....12
- 2-3- أنواع الأداء:13
- 2-4- العوامل المساهمة في الأداء:.....13
- 2-5- سلوك الأداء الرياضي:.....15
- 2-6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:.....16
- 2-7- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:16
- 3- كرة القدم :.....18
- 3-1- تعريف كرة القدم:.....18

18.....	3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:
18.....	3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:
18.....	3-4- تطور كرة القدم في الجزائر :
21.....	3-8- المبادئ الأساسية لكرة القدم:
22.....	4- تعريف الدورات الرياضية:
22.....	4-1- أنواع الدورات:
22.....	4-1- أغراض الدورات:
23.....	4-3-1- أنواع المسابقات:
23.....	4-3-1- طرق تنظيم المسابقات:
23.....	4-3-3-1- أنواع المنافسة:
24.....	الدراسات السابقة والمشاهدة:
30	التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

32.....	1- الكلمات الدالة في الدراسة
33.....	1- الاشكالية.....
34.....	3- أهداف الدراسة
34.....	4- أهمية الدراسة.....
35.....	5- فرضيات الدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

37.....	1- الدراسة الاستطلاعية
37.....	1- المنهج المستخدم
37	3- مجتمع البحث.....
38.....	4- مجالات الدراسة
38.....	4-1- المجال البشري.....
38.....	4-1- المجال الزمني.....
38.....	4-3- المجال المكاني.....
39.....	5 - متغيرات الدراسة.....
40.....	6 - أداة الدراسة

- 7-الصدق و الثبات42
- 8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية.....42

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 1- عرض و تحليل الفرضيات44
- 1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى.....45
- 1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....47
- 1-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....54
- 1- عرض و تحليل الفرضية العامة60

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

- 1- إستنتاجات عامة.....67
- 1- افاق مستقبلية للدراسة68
- 3-اقتراحات و توصيات69

المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
91	يمثل النتائج بالنسب المئوية لشهادة المدربين.	01
92	يمثل النتائج بالنسب المئوية لخبرة المدربين .	02
93	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 01	03
94	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 02	04
95	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 03	05
96	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 04	06
97	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 05	07
98	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 06	08
99	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 07	09
100	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 08	10
101	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 09	11
102	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 10	12
103	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 11	13
104	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 12	14
105	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 13	15
106	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 14	16
107	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 15	17
108	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 16	18
109	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 17	19
111	يمثل النتائج بالنسب المئوية للسؤال رقم 19	20

قائمة الاشكال البيانية

الصفحة	عنوان الشكل (أعمدة بيانية)	رقم الرسم البياني
93	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 01	01
94	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 02	02
95	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 03	03
96	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 04	04
97	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 05	05
98	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 06.	06
99	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 07	07
100	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 08	08
101	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 09.	09
102	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 10	10
103	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 11	11
104	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 12	12
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 13	13
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 14	14
107	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 15	15
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 16	16
109	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 17	17
111	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 19	18
113	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 21	19

114	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم 22	20
-----	------------------------------------	----

مقدمة

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا .

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، وهذا في عدة دراسات نذكر منها مذكرة اليسانس (1994IEPS) التي تهدف إلى توضيح أهمية تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد هنا ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة .

كما يقول الدكتور: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها ، و العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاص . ومن خلال دراستنا هذه أردنا ان نبرر بأن التحضير البدني له دور كبير في تحسين الاداء الرياضي اثناء المنافسة , وذلك من خلال التدرب المقنن والمتوازن بين عناصر اللياقة البدنية لدى اللاعبين وكذلك الاهتمام بالقدرات الحركية والعمل على تطويرها وتحسينها والاعتماد على مختلف طرق التدريب وفي هذا الصدد تم إختيار موضوع دراستنا والذي هو " دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ويشمل مخطط دراستنا مايلي:

- الخلفية النظرية والدراسات السابقة
- الإطار العام للدراسة.
- الإجراءات الميدانية للدراسة.
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
- إستنتاجات وإقتراحات.

وفي الأخير قمنا بإهداء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا , وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة عامة.

الفصل الأول

1- التحضير البدني:

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان 1994 ص367).

1-2- أنواع التحضير البدني:

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

فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ،بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

1-2-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

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

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

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

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

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون 1989، ص 27.29)

1-2-2- مرحلة الإعداد الخاص:

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

بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر البقاة البدنية الخاصة باللعبة، ومع التركيز

بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية

الخاصة وإتقان الجوانب مهارية و الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، 1988، ص 59)

1-3- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري و التكراري (مفتي إبراهيم حماد: ص41)

1-4- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمدة 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 ، آملين في رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما 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 انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

1-5- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

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

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار، 1988 ص 54-63)

1-6- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

1-7- تعريف اللياقة البدنية:

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

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

1-7-1- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الإختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تتزعمها أمريكا، أم على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية.

* صورها "هارسونكلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

(القوة العضلي ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري)

* في حين إعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة مايلي:

(القدرة العضلية ، الرشاقة ، المرونة ، السرعة)

1-7-1-1- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق

في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (حنفي محمود مختار، 1988، ص 54، 63)

وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش

ومحمد حسنين، 1984، ص 35)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (إبراهيم أحمد سلامة, 1980, ص133)

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

1-7-1-1-أنواع القوة:

تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما:

-القوة العامة.

-القوة الخاصة.

1-7-1-1-2-طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

أ- طريقة المنهجية الطويلة:

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

ب- طريقة المنهجية الشديدة:

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الحدية للتدريب هي الحمولة التي تستطيع التحمل وبدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناقص العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

ج- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة، تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة (تستعمل أثقال ذات 3-5%) من بنية الرياضي وهناك طريقتان آخرتان تمثلان عاملين مهمين في تطوير القوة هما:

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

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

1-7-1-1-3-أهمية القوة:

للحظة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم فهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين, 1997, ص33).

تزيد من المدخرات الطاقوية للجسم: مثلاً لفوسفو كرياتين والغليكوجين.

تربي لدى الرياضي الصفات الإرادية المطلوبة في اللعبة (الشجاعة، الجرأة، العزيمة).

تسهم في تطوير عناصر الصفات البدنية الأخرى التحمل والسرعة والرشاقة.

تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي كما أنه كلما كانت عضلات اللاعب قوية فإنها تقلل من فرص إصابات

المفاصل (Martinhabildornhof, 1993, p72)

1-7-1-1-4- أهمية القوة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار وآخرون، 1989، ص 236) بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة في مدة زمنية قصيرة.

1-7-1-2- السرعة :

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

1-7-1-2-1- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- **سرعة الانتقال** : ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى
- **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 المحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.
- **سرعة الاستجابة** : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة .وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم . ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخططية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

1-7-1-2-2- أهمية السرعة :

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

1-7-1-3- المرونة:

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

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

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد: 1990، ص318)

1-7-1-3-1- أنواع المرونة:

تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:
أولاً: المرونة الديناميكية:

ثانياً: المرونة السلبية:

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

1-7-1-4- التحمل:

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته مهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقه عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة (Ren taelman 1990,p25)

1-7-1-4-1- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين:

- تحمل عام.
- تحمل خاص.

1-7-1-5- الرشاقة:

تعرف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1900 ص57)

وبحسب "وحيد محجوب" فالرشاقة هي إستعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب ،وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء (وحيد محجوب، 1989، ص87) ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

1-7-1-5-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.رشاقة خاصة.
- أولا: الرشاقة العامة:هي نتيجة تعلم حركي متنوع إي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ثانيا:الرشاقة الخاصة:وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (حنفي محمود مختار، 1900ص69)

1-7-1-5-2-مكونات الرشاقة:

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

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

ج-التوافق:يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.(محمد نور عبد الحفيظ ص07).

1-8-1-8-1- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

1-8-1-1- 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

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل . (Topin Bernard ,1990 ,p57)

1-8-1-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ،

ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة

أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملا ثانيا ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

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

ب- 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 اكبر قليلا .

1-8-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا . (Martin habilOPU,opcit,p74) .

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

1-8-4- طريقة التدريب المتغير :

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

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.(محمود عوض بسيوني وفصل ياسين الشاطي:"1900, ص167) .

1-8-5- طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (حنفي محمود مختار,1900, ص223)

1-8-6- طريقة التدريب الدائري :

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

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

2-الأداء الرياضي :

2-1- مفهوم الأداء :

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

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

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

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

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

أ- الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

ب- الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2-2- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

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

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد

هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

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

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

2-3- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

2-3-1- أداء بمواجهة:

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

2-3-2- أداء دائري:

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

2-3-3- أداء في محطات:

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

2-3-4- أداء في مجموعات:

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

2-3-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

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

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

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

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

2-4- العوامل المساهمة في الأداء:

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

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

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

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي. (محمد حسن علاوي. نصر الدين رضوان ، 1987، ص41-42).

2-4-1- القوة العضلية:

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

2-4-2- التوازن:

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

2-4-3- المرونة:

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

2-4-4- التحمل:

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

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة التنس

2-4-5- الذكاء:

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

2-4-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة..... الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

2-4-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي. من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

2-4-9- القدرة الإبداعية:

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

2-4-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (فضيل موساوي، عبد القادر قلال، 2004، ص77).

أ- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

ب- مرحلة الممارسة الفعلية.

2-5- سلوك الأداء الرياضي:

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

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

أ. الجهد المبذول:

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

ب. القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

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

ج. إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره. وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فضيل موساوي. عبد القادر قلال ، 2004 ، ص70).

2-6- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

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

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

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

2-7- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

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

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

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

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

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

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

2-7-1- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

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

2-7-2- خبرات النجاح :

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

2-7-3- الأداء بثقة :

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

2-7-4- التفكير الإيجابي :

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

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. (أسامة كامل راتب ، 1994، ص203)

3- كرة القدم :

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

3-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم FOOT BALL : هي كلمة لاتينية ، وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالريجي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتمسى SOCCER (رومي جميل، 1986، ص 05) .

3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ، تلعب بفريقين يتكون كل واحد من 11 لاعب بعضهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط . (فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمز عبد الحق، 1997، ص 01)

وقد رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبثع المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقا من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ، تم استخدام الأيدي و السواعد باستثناء الحارس .

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء ، وتدوم المباراة 90 دقيقة ، أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة ، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة .

3-3- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

3-3-1- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك . (فيصل رشيد عياش، 1997، ص 02)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة . (المذكرة الرياضية، 1989، ص 06).

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMARI منذ 14 قرناً مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ . لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنماركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليداً . (إبراهيم علام ، كأس العالم لكرة القدم، 1984 ص32) واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد و يكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم . (مفتي إبراهيم محمد ، 1998 ، ص11) .

وقد تم توقيف كرة القدم رسمياً عام 1314 من طرف الملك * ادوارد الثاني * وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومثقفة ، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم .

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة. وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الاتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجدداً من قبل سويسرا المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الاتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخباً 04 من أوروبا و09 من أمريكا . (حنفي محمود مختار، بدون سنة، ص23) .

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02. هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة

3-4- تطور كرة القدم في الجزائر :

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالأخص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية .

3-4-1- المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ *عمر بن محمود علي رايس* تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر. (Grine,Hamid,1990 p37)

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 ، في ظل غياب تاريخ بدايته ، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر (محمد منصوري، جريدة الشباك، 26 نوفمبر، 1993، ص23) ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك ، ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق * سانت أوجين* بولوغين حاليا* ، والتي على إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956 .

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

3-4-2- المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي ، اتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976 (محمد منصوري، جريدة الشباك، 26 نوفمبر، 1993، ص23)

3-4-3- المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاف ، بلومي ، فرقاني ، ماجر

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو ، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطلة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 ، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطلة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازه سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000 ، 2001 ، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 . أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس ، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997 ، 1998 ، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية (السعيد خباطو، جريدة الشباك، 03 أوت 1997، ص 07).

3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي 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 أي فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضر وف المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً 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 مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب .
وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

(استقبال الكرة ، المحاورة بالكرة ، المهاجمة ، رمية التماس ، ضرب الكرة ، لعب الكرة بالرأس ، حراسة المرمى

(حسن عبد الجواد، 1997، ص 25-27).

4- تعريف الدورات الرياضية:

هي سلسلة المنافسات التي تقام بين مجموعة من أفراد وجماعات بقصد تحديد الفائزين من بينهم أو ترتيبهم حسب نتائجهم، وهي وسيلة للتعبير عن كثير من الحاجات الضرورية للأفراد والجماعات من أهمها المنافسة من حيث أنها ظاهرة طبيعية في الإنسان قوامها أن الفرد أو الجماعة لا يجب أن يكون أقل كفاءة من الآخرين، والمنافسة السليمة تشكل عاملاً مهماً من عوامل الإتقان والتقدم والارتقاء بالمستوى خاصة في المجال الرياضي فالنشاط الخالي من المنافسة يدعو إلى الملل والسأم ويحتاج إلى قدر كبير من التركيز والإدراك. وتنظيم أساليب المنافسة تكون قد أسهمت بقدر كبير في رفع المستوى الفني والتربوي للنشاط الرياضي من الأفراد والجماعات. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 09).

4-1- أنواع الدورات:

الدورات الرياضية إما أن تكون في نشاط واحد كبطولة العالم للجذباز، أو تكون لأكثر من نشاط رياضي كدورة البحر الأبيض المتوسط التي تشمل على ألعاب كثيرة منها كرة القدم وكرة السلة والجذباز والسباحة وخلافه، وقد تكون الدورة الرياضية على مستوى محلي ضيق كبطولة محافظة في كرة القدم، أو على مستوى محلي يشمل البلاد كلها كالدوري العام لمحافظة العراق مثلاً. أو أن تكون على مستوى إقليمي بحيث يشمل الإقليم أكثر من دولة، كدول البحر الأبيض المتوسط أو الدورة العربية المدرسية أو على مستوى عالمي كبطولة العالم في كرة القدم أو الدورة الأولمبية الرياضية، وعلى ذلك فالدورات الرياضية تضيق وتتوسع بالنسبة للعدد أوجه النشاط التي تحتويها كما تضيق وتتوسع أيضاً بالنسبة للوحدة الجغرافية التي تشملها. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص 09).

4-2- أغراض الدورات:

إن تعلم أي مهارة واكتساب أي خبرة يصبح غير ذي معنى بالنسبة للمتعلم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارة أو الخبرة في مجالات يثبت بها واقعية المجتمع ويشيع بها بعض دوافعه ورغباته، وفي مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول في اكتساب اللياقة البدنية المتكاملة وفي تعلم المهارات الفنية الفردية كانت أو الجماعية التكنيكية أو التكتيكية في خطط اللعب لا يقابل فيها هذا الجهد كله من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعها، في منافسة ذات أهمية بالنسبة له، وهذه الحاجة نفسية صحيحة...

ويجب علينا كمدرسين أن نقدم كل الفرص الممكنة للاعب لكي يشبع من الحاجة النفسية دون أن نترك صدفة العوامل التي قد يساء استخدامها:

الدورات الرياضية هي المجال التربوي السليم الذي يمكن أن يقدم هذه الفرص لهذا النشاط التنافسي وهي تعتبر إمكانيات تربوية ذات أبعاد عميقة وفائقة ويمكن أن تؤثر تأثيرا إيجابيا فعلا إذ أحسن تنظيمها وإدارتها. ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أول خطوات العمل على تنفيذه وتحقيقه لذا كان من الواجب علينا أن نتعرف على أهم الأغراض أو الأهداف الإيجابية التي يمكن للدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها. (مروان عبد المجيد إبراهيم: ، ص 11).

ومن أهم هذه الأغراض ما يلي:

- تطوير طرق التدريس والارتقاء بالمستوى الفني لأداء الرياضي.
- الاهتمام بالمهارات العقلية.
- اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية وتكاملها.
- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- التدريب على القيادة البناءة.
- تنمية النضج الانفعالي.
- حسن قضاء الوقت الحر.

4-3-1- أنواع المسابقات:

- مسابقات فردية. - مسابقات الفرق. - المسابقات المشتركة (فرق - فردية). (إبراهيم محمود عبد المقصود، حسن أحمد الشافعي: 2003، ص 29).

4-3-2- طرق تنظيم المسابقات:

- خروج المغلوب من مرة واحدة. - طريقة النمط.
- خروج المغلوب من مرتين. - طريقة السلم.
- الطرق الهرمية. - الدوري الكامل.
- نصف الدوري.

4-3-3- أنواع المنافسة:

قام كل من "كمال الدين عبد الرحمان درويش" و"قذري سيد مرسي" و"عماد الدين عباس أبو زيد" بتصنيف المنافسة إلى عدة أنواع هي:

4-3-3-2- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق".

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسيا وهاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة، حيث تنصهر قدرات ومهارات الأفراد معا لخدمة بعضهم البعض بما يعود أثره على الفريق كمجموعة، وغالبا ما تعود النتيجة لأفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق. (كمال الدين عبد الرحمان ص 347).

4-3-3-3- التنافس الفردي: "لاعب ضد آخر".

وتلعب هنا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه، وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه. (كمال الدين عبد الرحمان درويش، ص 347).

4-3-3-4- تنافس الفرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للاعب نفسه، مقارنة بكل مع نفسه وقدراته هو، وتشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل، وبالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا أن كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل ومستوى أحسن. (كمال الدين عبد الرحمان درويش، ص 347).

- الدراسات السابقة والمثابرة:

- الدراسة الأولى : دراسة ماستر (2015)

- صاحب الدراسة: حسن زيان

- عنوان الدراسة : أهمية التحضير الذهني قصير المدى و دوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم .

- أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة مدى أهمية التحضير الذهني قصير المدى و دوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم .

- المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة حل المشكلة .

- عينة الدراسة: عسنة عشوائية و كانت متكونة من 08 مدربين من فرق الجهوي الاول رابطة باتنة اكابر .

- الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان موجهة للمدربين .

- أهم النتائج المتوصل اليها :

- الهدف الحقيقي من التحضير الذهني هو تحسين مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة .

- للتحضير الذهني قصير المدى دور في تنمية و تطوير الاداء المهاري للاعبي كرة القدم .

- يرتبط التحضير الذهني قصير المدى ارتباطا وثيقا بالتحضيرات الاخرى (البدنية و الخططية ...) .

- الدراسة الثانية :

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

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

من أعداد الباحث: إسماعيل الصادق.

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

- سنة النشر: 2007- 2008

- مشكلة البحث:

- 1- هل يختلف مستوى لأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة ,وهل يختلف باختلاف الصنف أشبال,أوساط ,و هل يرتبط أداء مختلف المهارت بعضها البعض ؟
- 2- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم ؟و ما هي العلاقة التي تربط هذه لأبعاد بعضها البعض ؟و إلى أي مدي تتباين هذه لإبعاد فيما بينها عند الناشئين في كرة القدم في ضوء مقياس (تنسي) لتقدير الذات ؟
- 3- هل يوجد علاقة ارتباطية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده لدي الناشئين في كرة القدم ؟و هل تختلف هذه العلاقة من بعد إلى آخر؟
- 4- هل توجد فروق فردية في مستوى لأداء المهاري بين ذوي المستوي المرتفع و بين نظرائهم من ذوي المستوي المنخفض في تقدير الذات بأبعاده؟
- 5- هل توجد الفروق الفردية في مستوى تقدير الذات بإبعاده بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع وبين نظرائهم من ذوي لأداء المهاري المنخفض ؟

- فرضيات البحث:

- 1- يختلف مستوى لأداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط أبعاده فيما بينها .
- 2- يختلف علاقة إيجابية بين لأداء المهاري و تقدير الذات بأبعاده ,و هي مختلفة من بعد لأخر.
- 3- توجد فروق فردية معنوية في مستوى لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين التقدير المنخفض.
- 4- توجد فروق فردية معنوية في المستوي لأداء المهاري بين الناشئين ذوي التقدير المرتفع و بين ذوي التقدير المنخفض .
- 5- توجد فروق فردية معنوية في المستوي تقدير الذات بين الناشئين ذوي لأداء المهاري المرتفع و بين ذوي لأداء المهاري المنخفض .

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي لارتباطي

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

- عينة البحث: حيث تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة لاختيار طريقة عشوائية.

- أدوات الدراسة: استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع

- نتائج الدراسة:

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

- الدراسة الثالثة :

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

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

في كرة اليد للشباب لمنطقة الفرات الأوسط

- من أعداد الباحث: مشرق عزيز طنيس اللامي

مكان الباحث: مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية-

- سنة النشر: 2006- 2007

- مشكلة البحث:

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

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

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

- فرضيات البحث:

1- يؤثر اختلاف حجوم الإعداد الخططي في فترة الإعداد الخاص على المعرفة الخططية للمهارات الحركية.

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

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

- المنهج المستخدم: المنهج التجريبي.

- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من لاعبيأندية الفرات الأوسط بكرة القدم لفئة الشباب للموسم 2005 -

2006 والبالغ عددها 4 أندية بواقع 80 لاعب.

- **عينة البحث:** واختار الباحث عينة تتكون من (36) لاعبا بعد استبعاد حماة الهدف ويمثلون نسبة (45%) من مجتمع الأصل وهم من اللاعبين الشباب المشاركين في بطولة العراق للشباب للموسم 2006 م. وبالطريقة العشوائية البسيطة من لاعبي نادي النجمة ونادي القاسم الرياضي لكرة اليد للشباب. ثم وزعت عينة البحث عشوائيا الى ثلاث مجاميع وبعد ذلك وزعت العينة إحصائياً.. وقد قسمت العينة على ثلاث مجموعات وبواقع 12 لاعباً لكل مجموعة (مجموعتان تجريبيتان وثالثة ضابطة) طبقت على المجموعتين التجريبيتين حجوم مختلفة حيث كان الإعداد الخططي هو المتغير المستقل وحسبما موضح في الجدول .

- **أدوات الدراسة:** استعمال البحث أده الاختبار القبلي و البعدي في انجاز الموضوع.

- **نتائج الدراسة:**

- 1 - حدوث تطور واضح للمجاميع الثلاث في الصفات البدنية و المهارية وبنسب مختلفة باستثناء صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين إذ لم يحدث تطور واضح فيها وللمجاميع الثلاث .
- 2 - حدوث تطور واضح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت 80% أعداد خططي بشكل أفضل من المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في بعض الصفات البدنية و المهارية والمعرفة الخططية للمهارة الحركية .
- 3-تطورت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت 60% أعداد خططي مقارنة بالمجموعة الضابطة للصفات البدنية والمهارات الآتية :-
 أ- مطاولة القوة . ب- المطاولة للأوكسجينية . ج- الاستجابة الحركية. د- مطاولة سرعة . هـ -المرونة
 و- التوافق . ع - الطبطبة .
- 4- كان هناك أفضلية للمجموعة التجريبية الأولى على المجموعتين التجريبية الثانية والضابطة في المعرفة الخططية للمهارات الحركية ومن ثم المجموعة التجريبية الثانية .

- **الدراسة الرابعة :**

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

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

- **من أعداد الباحث:**عبدالسلام مقبل الرمي

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

- **سنة النشر:**2004- 2005

- **مشكلة البحث:** .

- 1- هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو ايجابية؟
- 2- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟
- 3- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية, و التقنية) ارتباط مباشر أو آليا ؟

- فرضيات البحث:

- 1- الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو أيجابية.
- 2- عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3- يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية, و التكتيكية, و التقنية) ارتباط مباشر وآليا.
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي (المسحي) .

- مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة

- عينة البحث:

- 52 حاصلين على شهادة متوسط, 60 حاصلين على شهادة بكالوريا, 48 حاصلين على شهادة تقني سامي, 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة, 14 حاصلين على شهادة ماجستير
- أدوات الدراسة: استعمال البحث أده الاستبيان في انجاز الموضوع.

- نتائج الدراسة:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي رياضي أو رياضة , وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أن عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على آهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في آمل طاقاته من اجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل آمل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي , تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات البدنية -التكتيكية -التقنية ارتباطا مباشرا وآليا حيث أن الإعداد النفسي جزاء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى .

- الدراسة الخامسة :

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

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

- من أعداد الباحث: عمرو زهير

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

- سنة الناشر: 2003-2004

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

- 1- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 2- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 3- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 4- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 5- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 6- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
- فرضيات البحث:

- 1- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف القدرة علي التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 2- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 3- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 4- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 5- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
 - 6- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة ؟
- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

- مجتمع البحث: نوادي القسم الوطني لكرة السلة علي الكراسي المتحركة، وقد أختار 10 أنديا و كل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة لاستطلاعية.

- **عينة البحث:** حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة السلة كانت طريقة لاختيار العينة طريقة منتظمة و مقصودة العينة العمدية .

- **أدوات الدراسة:** استعمال البحث أده لاختبار في انجاز الموضوع.

- **نتائج الدراسة:** من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم علي التصور الحركي للمهارات الرياضية في محلتيهم بصورة واضحة أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية, أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة, أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم , أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة و يلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

- **الدراسة السادسة:** دراسة دكتوراه (2004)

- **صاحب الدراسة:** احمد حامد احمد السويدي

- **عنوان الدراسة :** اثراستخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة .

- **أهداف الدراسة:** يهدف البحث إلى : هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة

- **المنهج المتبع :**أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة .

- **عينة الدراسة:** وتكونت عينه البحث (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل

- **الإجراءات:**

وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية . وضع ثلاثة برامج بالكرة الطائرة من قبل الباحث ، البرنامج الأول يتضمن البرامج التعليمي وعلى وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة ، والثاني يتضمن نفس البرنامج السابق مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني المباشر ، والثالث يتضمن نفس البرنامج الأول مضاف

إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر وتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة

-الأدوات المستخدمة: واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، الاغتراف المعياري اختبارات الوسطين حسابين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار اقل فرق معنوي (L-S-D) لمعالجة البيانات

-أهم النتائج: واستنتج الباحث ما يأتي:

ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبتين.

- التعليق على الدراسات السابقة والمثابرة :

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة ان تكون في مجال التدريب الرياضي وبرغم من الدراسات السابقة تنوعت لتشتمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا اكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولت التدريب الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال علم التدريب الرياضي مجال دراستنا

-عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التدريب البدني نحو التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة كرة القدم بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الاجنبية .

- تناولت معظم الدراسات السابقة للتدريب البدني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الخبرة)، مما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة .

- اظهرت معظم الدراسات السابقة دور التدريب البدني في تحسين الاداء .

- كما نستخلص من الدراسات السابقة ان التدريب البدني له دور مهم في تحسين الاداء الرياضي للفريق و اللاعبين .

- الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها استفاد الباحث فيما يلي:

-الاختيار السليم للبحث وتغيب التكرار لبحث سابق مع التأكد من جميع العوامل التي تثر في حل المشكلة.

-معرفة أهم الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون وأهم الحلول التي توصل لمواجهة تلك الصعاب .

-اختيار منهج البحث : اختيار الباحث المنهج الوصفي .

-اختيار عينة البحث : اختار الباحث العينة المناسبة حسب امكانياته .

-في تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة مع متطلبات البحث في عرض ونقاشه النتائج.

ومن خلال دراستهم استنتجت مايلي : فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم

الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة لان نجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة متعلق بمدى الاستفادة من هذه الفترة التي

تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع مردوده الفني اثناء المنافسة .

الفصل الثاني

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1 كرة القدم :

1-1-1 التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot Ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يرونها بما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما عن كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها هي "Soccer".

1-1-2 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، 1986، ص50-51)

1-1-3 التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب من طرف فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم ساحة وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 د ، وفترة راحة مدتها 15د، عند انتهاء مقابلات الكأس بالتعادل نلجأ إلى شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 د ، وفي التعادل في الشوطين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-2 المقصود بالأداء الرياضي:

1-2-1- تعريف الأداء:

1-2-2-2 تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997، ص06).

1-2-3- تعريف اصطلاحى:

يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاسبه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا " (سامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي 1997، ص195)

1-2-4- إجرائيا: يقصد الباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها.

3- المنافسة : "Compétition":

1-3-1 التعريف اللغوي : المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سبقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص345).

1-3-2 التعريف الاصطلاحي : المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم. (د. أحمد أمين فوزي 2003، ص211).

3-3-3-1 التعريف الإجرائي : وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل، والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس و الضغط الذي يصاحب المنافسة.

1- إشكالية:

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

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان ، هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكبر شعبية في العالم ، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ، ومن مختلف الأعمار ، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغت هاته الرياضة ، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ، ممن يمارسونها ، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب ، ومن خلال التلفزيون ، ومن يتابعونها عبر الأثير (الإذاعة) ، ومن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية ، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامة ، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق ، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق ، في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية ، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرجة . (إخلاص عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهى، 2001، ص 29)

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

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

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية، أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة، أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها ، أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ، أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسي اللازم لبذل أقصى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة. وهذه الاختبارات تعرف بما يعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصيل على النتائج الحسنة أو المرجوة (أي المسطرة لهذه المنافسة).

مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي :

- هل للتحضير البدني دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

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

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

2- أهداف الدراسة :

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي :

- تهدف هذه الدراسة إلى التعرف علي العلاقة الموجودة بين دور التحضير البدني على لأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم في مرحلة المنافسة.

-مدي تأثير التحضير البدني و الأداء الرياضي علي مستوى اداء اللاعبين أثناء مرحلة المنافسة.

-تسعي كذلك هذه الدراسة إلى لفت انتباه المدربين و المسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية و المحافظة علي الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

3- أهمية الدراسة :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع دور التحضير البدني على الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في التدريب الرياضي .

حيث :

يعد التحضير البدني في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني و المهاري والخططي و التي يتم من خلالها اكتساب الفرد شخصية قوية في التدريبات و أثناء المنافسات .

لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة و كشف المشاكل البدنية المتعلقة بتحسين اداء اللاعبين و محاولة الوصول الى اعلى مستوى ممكن و هي عبارة عن مجموعة من المراحل و المناهج والوسائل التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد بدنيا للمنافسة الرياضية و تقدم اداء جيد .

4- فرضيات الدراسة :

ولمحاولة الإجابة على هذه الأسئلة صيغت الفرضيات الآتية :

4 - 1 - الفرضية العامة :

للتحضير البدني دور في تحسين الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

4 - 2 - الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير البدني في تحسين الصفات البدنية و المهارية.
- يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني في تحسين استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي:

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.
- المنافسة الرياضية
- التحضير البدني للاعب كرة القدم.
- الأداء الرياضي

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي من خمسة فرق من القسم الولائي لكرة القدم "أواسط" ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها .

وكانت الدراسة الاستطلاعية على الفئات الوسطى لفريق اتحاد لبعض فرق ولاية بسكرة وذلك بغرض تمهيد الأرضية والطريق لإجراء المقابلات مع المدربين والإجابة على أسئلة الاستمارة ، وكذلك من أجل التأكد من صحة هذه الدراسة وأنها مطابقة للعينة وأن الأرضية مهيأة ومساعدة لإجراء هذه الدراسة .

2- المنهج المستخدم :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها و تطبيقها ، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة دور التحضير البدني في تطوير الاداء الرياضي

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف "ديوبولد فان دالين" المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يبحث عن الأوصاف الدقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويقوم على تصوير الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية النمو ويحاول من خلال ذلك وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة (ديوبولد فان دالين: 1986، ص312)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .

ويعتد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره .

3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو : "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ، فرق ، تلاميذ سكان ، أو أي وحدات أخرى (محمد نصر الدين رضوان: 2003 ، ص 14)

أجريت الدراسة على لاعبي الفئات الوسطى لمدربي فرق أولاد جلال .الدوسن .طولقة

3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

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

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

وفي بحثنا شملت العينة جزءاً من مجتمع الدراسة على لاعبي الفئات الوسطى لبعض فرق ولاية بسكرة وحرصاً منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصادقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية حيث تم التوجه إلى لاعبي الفئات الوسطى لفرق أولاد جلال الدوسن طولقة وذلك نظراً للأسباب التالية:

* ضيق وقت الدراسة والجهد المبذول في أنواع العينات الأخرى .

* توفر جميع أفراد مجتمع البحث على نفس الخصائص والمميزات مما يجعل الطريقة العمدية أو الطرق الأخرى صالحة لإعطاء النتائج المتعلقة بالدراسة.

* أن هذا النوع من العينات هو الشائع في البحوث والدراسات الخاصة بهذا المجال.

4-مجالات الدراسة :

4-1- المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا لاعبي الفئات الوسطى لفرق أولاد جلال .الدوسن . طولقة.

4-2-المجال الزمني:

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

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2017).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للاعبين المعنيين وذلك بتاريخ 06 أفريل 2017 وتم استرجاعها بتاريخ 08 أفريل 2017.

4-3- المجال المكاني :تمت الدراسة الحالية على مستوى ثلاث فرق أولاد جلال . الدوسن . طولقة

إجراءات التطبيق الميداني : تتحدد هذا الدراسة بالعينة المستخدمة فيها و المكونة من مدربين ينتمون و يدربون في ثلاث نوادي أولاد جلال . و الدوسن و طولقة. تنشط في ولاية بسكرة.

متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

5-1- المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودارسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

تحديد المتغير المستقل : التحضير البدني .

5-2- المتغير التابع :

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : 1999 ، ص 219)

تحديد المتغير التابع : الاداء الرياضي

أداة الدراسة:

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من أساتذة التربية البدنية الرياضية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي -تعديل الإستبانة بشكل أولي حسب ما يراه المحكمين.

وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم تعديل بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات الإستبانة بعد صياغتها النهائية (20) سؤال.

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان. ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أقتصاد في الجهد والوقت، كما تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية وقد اعتمدنا في بحثنا على استمارة الاستبيان الموجهة إلى المدربين، وكانت طريقة طرح هذه الأسئلة بأسلوب بسيط يتسنى فهمه بسهولة ووضوح، وكذلك باعتباره مناسب للمدرب، والأسئلة هي استجابة للمحاور، وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال طرح له علاقة بالفرضيات.

4-1- نوع الأسئلة : تم الاعتماد على الأسئلة التالية:

4-1-1- الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أو لا.

4-1-2- الأسئلة المفتوحة : يحتوي ها النوع على نصفين الأول يكون مغلق من الإجابة وتكون مقيدة بنعم أولا

والثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص. ويتضمن ثلاث محاور رئيسية :

المحور الأول : يتضمن ست أسئلة مرقمة من 01 إلى 06 تهدف إلى التحقق من الفرضية التالية: يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية .

المحور الثاني : يتضمن سبع أسئلة مرقمة من 07 إلى 13 تهدف إلى التحقق من الفرضية التالية: يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

المحور الثالث : يتضمن سبع أسئلة مرقمة من 14 إلى 20 تهدف إلى التحقق من الفرضية التالية: يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

صدق وثبات الاستبيان : لقد قمنا بتحقيق منه في برنامج التحليل الإحصائي SPSS عبر الاختبار الصدق والثبات التالي.

***الفا كرونباخ :**

معاملات ثبات الاداة جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل الفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الختبارات أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد

بلغ ثبات الاتجاه نحو تطوير الاداء الرياضي : $\text{Alpha Cronbach} = 0.65$

8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات استمارات الاختبار الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science) SPSS (، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

***حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛** ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

***المتوسط الحسابي والانحراف المعياري،** وذلك للتعرف على درجات الفروق .

***حساب النسب المئوية** لتكرار إجابات عينة البحث على المقياس والتعبير عنه .

الفصل الرابع

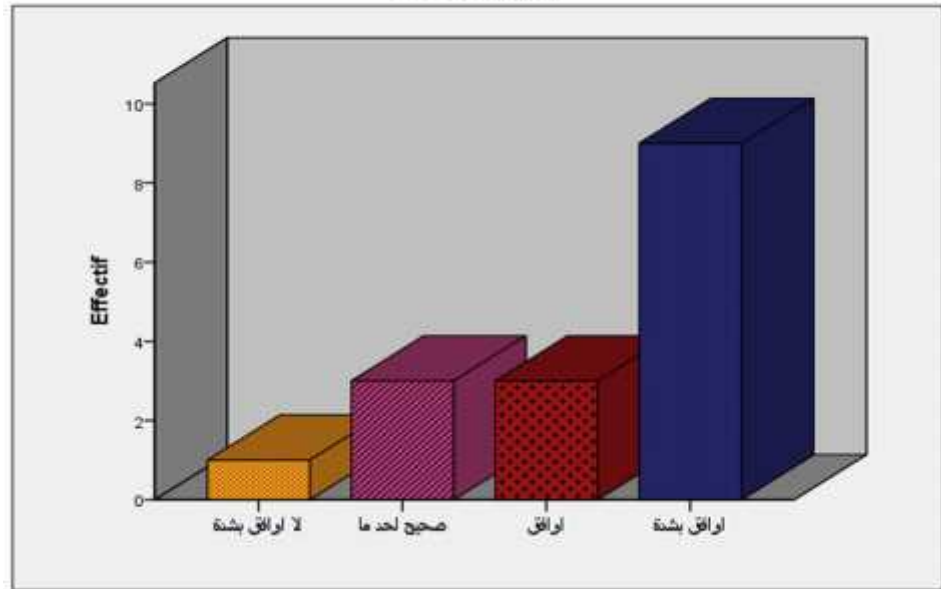
- المحور الأول : يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية .
- العبارة(01): -للتحضير البدني دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب
- الهدف : الدور الذي يلعبه التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب.
- الجدول 01: يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01).

التكرارات	لا اوافق بشدة	لا اوافق	صحيح لحد ما	اوافق	أوافق بشدة	المجموع
01	00	03	03	03	09	16
النسبة المئوية	%6.3	%00	%18.8	%18.8	%56.3	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن إجابات المدربين، يؤكدون أن للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعبين، ويؤكدون على نفي العبارة التي تقول : ليس للتحضير البدني دور في تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعبين.

للتحضير البدني دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب



الشكل رقم 01: يوضح دور الذي يلعبه التحضير البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب.

- الاستنتاج: إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون، من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني والمهارى دور في تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين .

-السؤال(02): ازيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

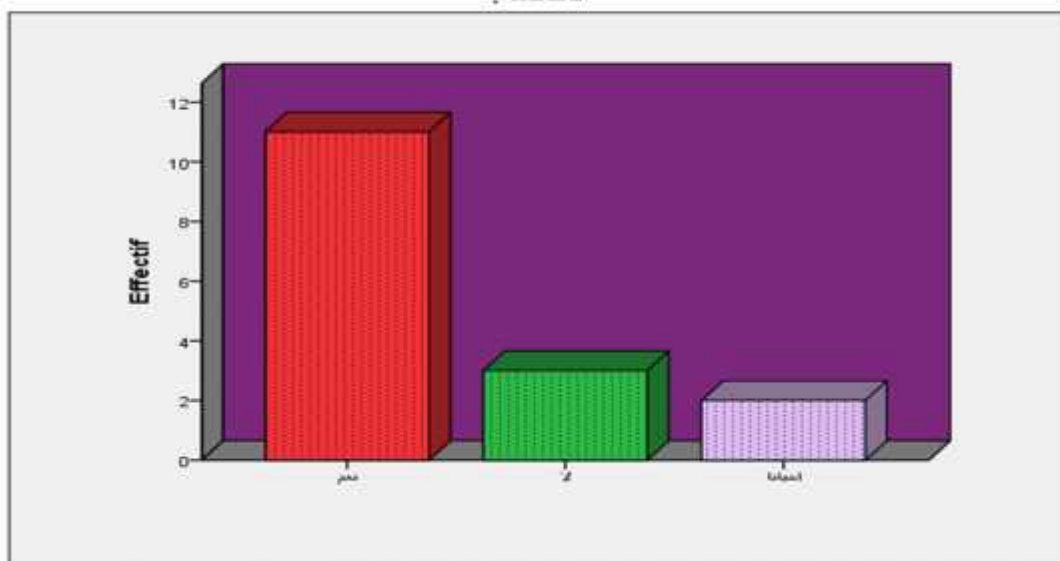
الغرض منه : لتعرف هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين.

-الجدول (02):يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (02).

	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرارات	11	03	2	16
النسبة المئوية	%68.8	%18.8	%12.5	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (68.8%) يؤكد أن لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة ، أما الفئة الصغيرة منهم بنسبة (18.8%) تؤكد أنها لا تواجد لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة و فئة اخرى بنسبة (12.5%) تؤكد النسبية.

- ازيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.



الشكل رقم02: يوضح علاقة زيادة في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

الاستنتاج : نرى ان المدربين يؤكدون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني والمهارى دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

-السؤال (03): من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

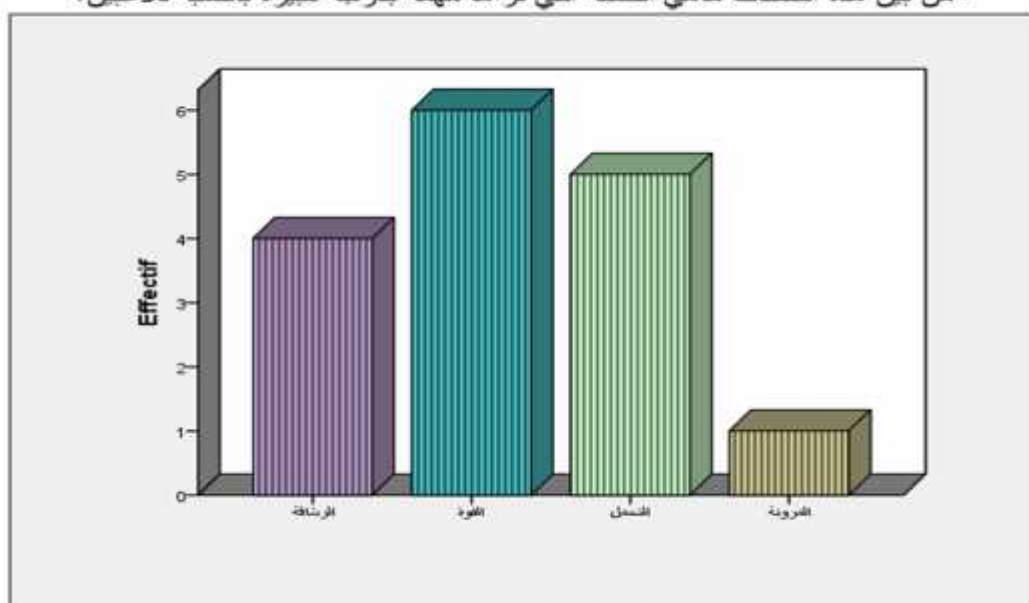
-الهدف منه: لمعرفة ماهي الصفة البدنية المهمة بنسبة للاعبين كرة القدم.

-الجدول (03): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (03).

الجموع	المرونة	السرعة	التحمل	القوة	الرشاقة	
16	0	1	5	6	4	التكرارات
%100	%0	%6.3	%31.3	%37.5	%6.3	النسبة المئوية

تحليل مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول (03)، أن آراء المدربين والتي تبلغ نسبتهم (37.5%) يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين، أما نسبة (31.3%) يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة. أما نسبة (6.3%) منهم يؤكدون أن السرعة هي الصفة المهمة للاعبين. أما نسبة (6.3%) يرون أن الرشاقة هي الصفة المهمة للاعبين. أما بالنسبة لصفة المرونة فيراها المدربون غير مهمة للاعبين.

- من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟



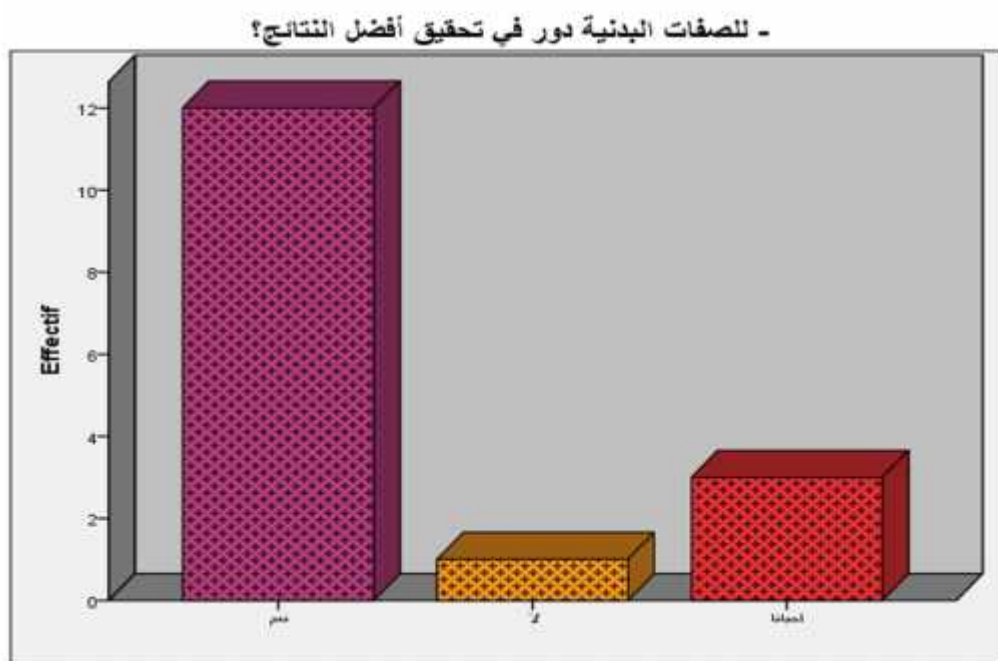
الشكل رقم 03: يوضح وجهة نظر المدربين للصفة المهمة للاعبين كرة القدم.

الاستنتاج: القوة و التحمل هما الصفتان الأساسيتان من وجه نظر المدربين بالنسبة إلي اللاعبين لذلك يركزون على تدريبهما بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين فهي التي تساعد اللاعبين علي الأداء الجيد وفيهم من يركز علي صفة السرعة و يعتبرها هي أساسية.

- السؤال (04): للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟
 - الهدف منه: معرفة هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.
 - الجدول (04): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (04).

نعم	لا	أحيانا	المجموع
12	01	03	16
%75	%6.3	%18.8	%100

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (75%) يؤكد أن لصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج خلال فترة المنافسة، أما الفئة الصغيرة منهم بنسبة (18.8%) تؤكد أنها أحيانا فقط. اما مدرب واحد أي بنسبة (6.3%) يرى بان الصفات البدنية ليس لها دور في تحقيق أفضل النتائج. خلال فترة المنافسة.



الشكل رقم 04: يمثل دور الصفات البدنية في تحقيق أفضل النتائج.

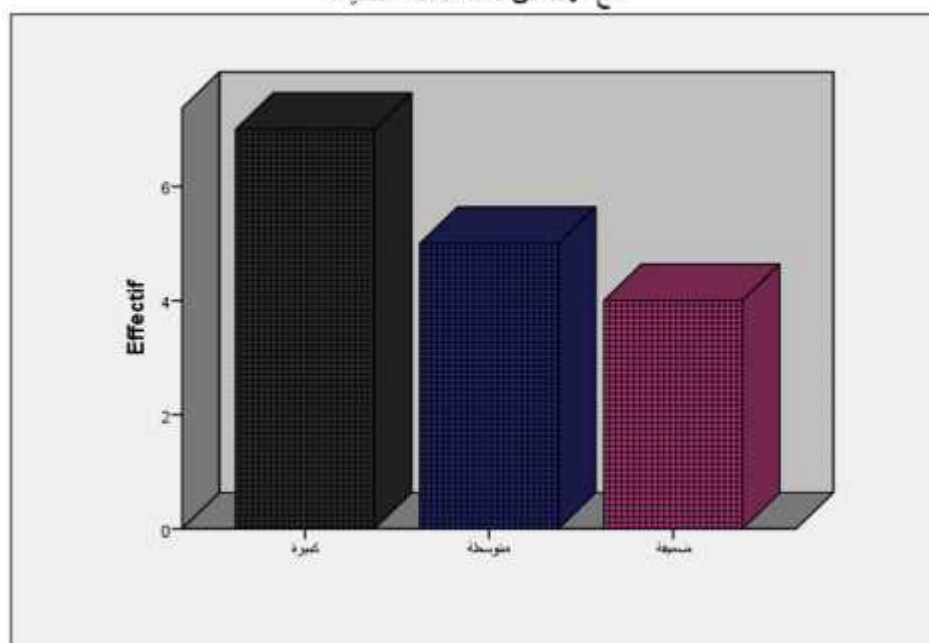
الاستنتاج: كلما كانت الصفات البدنية متمية عند اللاعب بشكل جيد فإنه سيحقق أفضل النتائج في المباريات لذلك فالمدربين يركزون عليها بشكل جيداً علي تنمية الصفات أثناء الحصص التدريبية.

- السؤال (05): ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد على اللاعبين لتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟
- الهدف منه: التعرف على درجة تأثير التحضير البدني الجيد على اللاعبين لتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.
- الجدول (05): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (05).

المجموع	ضعيفة	متوسطة	كبيرة	
16	04	05	07	التكرارات
%100	%25	%31.3	%43.8	النسبة المئوية

- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح لنا من الجدول 05 بان 43.8% من المدربين يؤكدون ان لي التحضير البدني الجيد درجة كبيرة لمساعدة اللاعبين على التكيف مع الاحمال ذات الشدة العالية . اما بنسبة لي 31.3% يرون انها متوسطة. في حين 25% من العينة يرونها ضعيفة .

ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟



- الشكل رقم 05: يوضح درجة تأثير التحضير البدني الجيد على اللاعبين لتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية

الاستنتاج: إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني الجيد للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال العالية.

- السؤال (06): هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب وأتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات؟

-الهدف منه: التعرف هل عند عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب واتقان وأداء المهارات بالكرة أو بدونها يكون لها أرتبط بضعف أو افتقار لهذا الصفات.

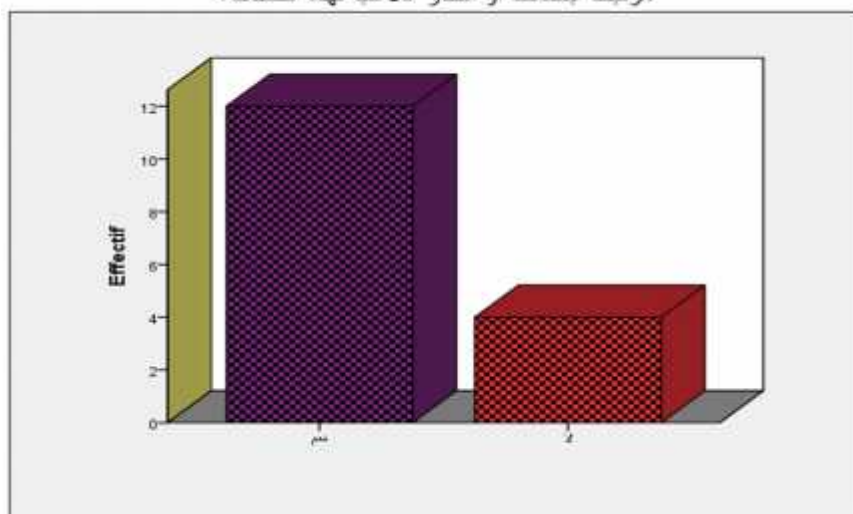
- الجدول (06): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (06).

	نعم	لا	احيانا	المجموع
التكرارات	12	04	00	16
النسبة المئوية	%75	%25	%00	%100

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة الأكبر من المدربين بالنسبة (%75) يؤكدون أن عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب و إتقان و أداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها أنه مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات ، في حين (%25) يؤكدون العكس و مدرب واحد اكتفى بالنسبية.

هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة و اكتساب و أتقان و أداء المهارية الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات؟



-الشكل رقم 06: يمثل إجابات المدربين عن سؤال - عدم قدرة اللاعب علي سرعة واكتساب وأتقان وأداء المهارات الأساسية بالكرة أو بدونها مرتبطة بضعف أو افتقار اللاعب لهذه الصفات؟

الاستنتاج :إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب

-المحور الثاني: يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

- السؤال (07): بصفتك كمدرّب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟

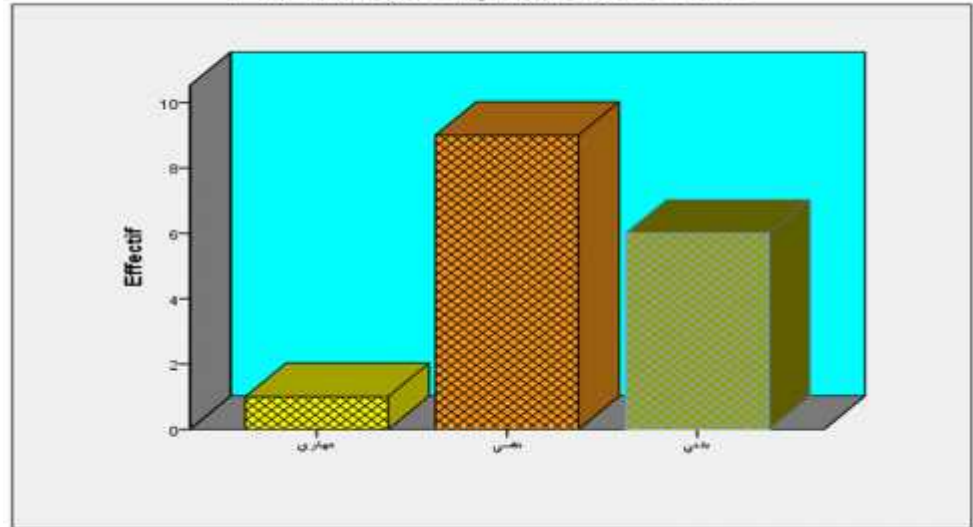
-الهدف منه: التعرف على أي التحضير الذي يبدأ به المدرّب أولاً.

- الجدول (07): يمثل نتائج إجابات المدرّبين على السؤال رقم (07).

التكرارات	مهاري	نفسي	بدني	خططي	المجموع
	01	09	06	00	16
النسبة المئوية	6.3%	56.3%	37.5%	00%	100%

تحليل ومناقشة النتائج : نلاحظ من خلال الجدول، أن آراء المدرّبين متباعدة، بحيث كانت نسبة (6.3%) من المدرّبين، يؤكّدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير النفسي والنسبة الباقية منهم أي بنسبة (56.3%) يؤكّدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير البدني. و النسبة الباقية منهم أي بنسبة (37.5%) يؤكّدون بأن التحضير الذي يبدأ به أولاً هو التحضير البدني.

- بصفتك كمدرّب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً ؟



الشكل رقم 07: يوضح أي نوع من التحضير المهم لشروع في البرنامج التدريبي للاعب كرة القدم.

الاستنتاج : أن التحضير النفسي و البدني هو التحضير المهم بالنسبة للاعبين لأنه هو العامل الذي يجعل اللاعب في كامل قواه أثناء المباراة . ويؤدي عمله على احسن وجه والدخول في المنافسة بقوة .

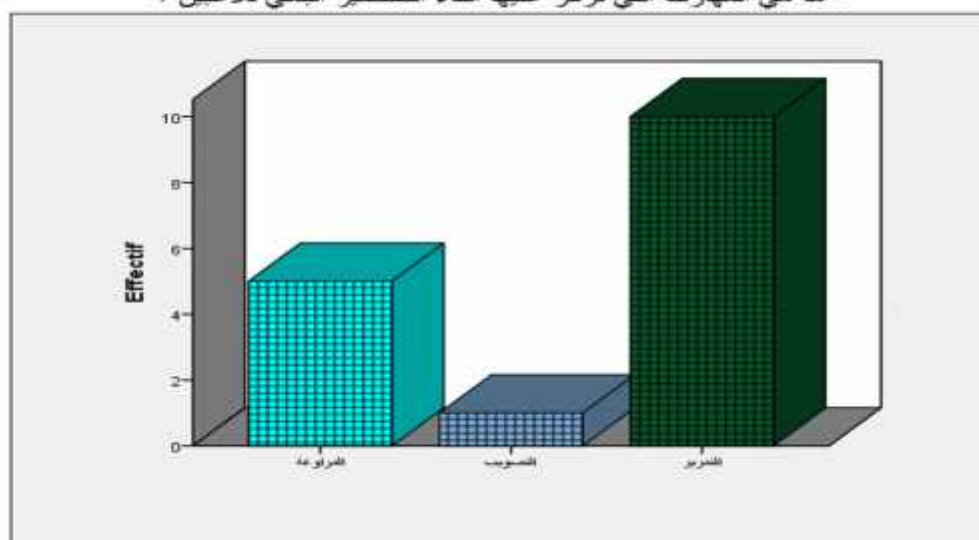
- السؤال (08): ما هي المهارت التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟
 -الهدف منه: التعرف علي المهارت التي يركز عليها المدرب أثناء التحضير البدني للاعبين.
 - الجدول (08): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (08).

المجموع	التمرير	التصويب	المراوغة	
16	10	01	05	التكرارات
%100	%62.5	%6.3	%31.3	النسبة المئوية

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول، نلاحظ أن كل المدربين و التي تقدر نسبتهم 62.5(%)، يؤكدون بأن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني، والنسبة الباقية و المعدومة منهم أي بنسبة 31.3(%) يؤكدون بأن المراوغة هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني. في حين يرى مدرب ونسبته 6.3(%) بأن التصويب هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني.

- ما هي المهارت التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟



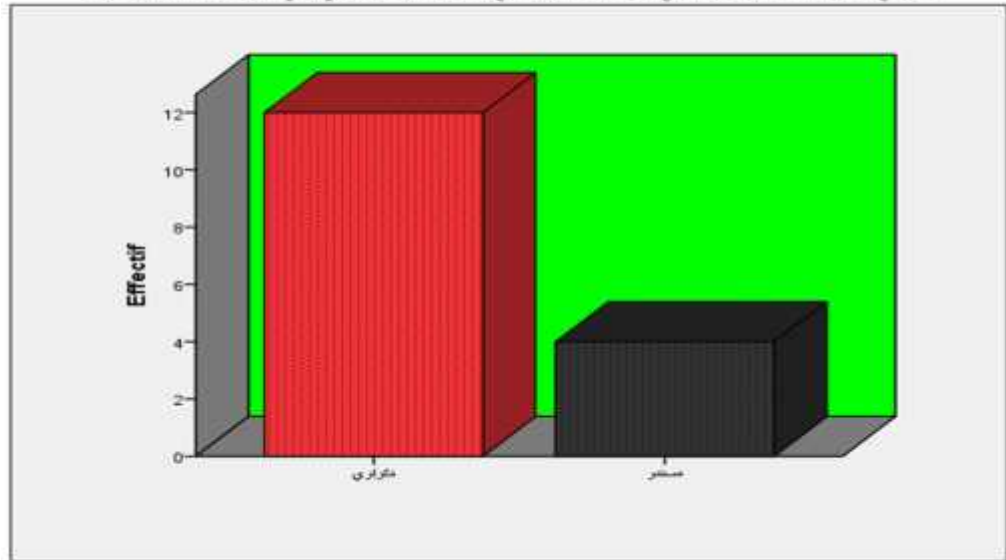
الشكل رقم 08: يمثل المهارة المهمة التي يتم التركيز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين.
 الاستنتاج : التمرير هي الصفة المهارية التي يتم التركيز عليها أثناء التحضير البدني لأن هذه الصفة تحقق أفضل النتائج بالنسبة للاعبين، وهي الصفة التي يركز عليها المدربين قبل المنافسة فهم يؤكدون علي مهارة التمرير.

- السؤال (09): ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟
- الهدف منه: معرفة نوع الطريقة التي يركز عليها المدرب في التحضير البدني في تدريب المهارات.
- الجدول (09): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (09).

المجموع	مستمر	فتري	تكراري	
16	04	00	12	التكرارات
%100	%25	%00	%75	النسبة المئوية

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، أن معظم المدربين والتي تقدر نسبتهم ب(75%)، بأنهم يركزون علي طريقة التدريب التكراري، أما البقية ونسبتهم مقدرة ب (25%) فهم يركزون علي طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني في تدريب المهارات.

ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟



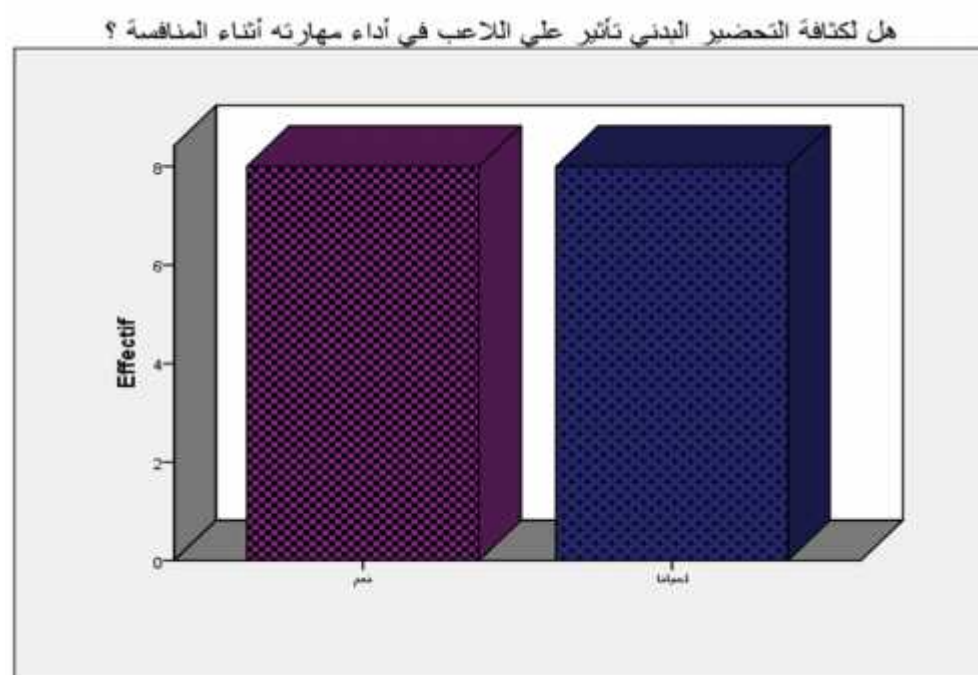
الشكل رقم 09: يوضح الطريقة التي يتم التركيز عليها اثناء التحضير البدني في تدريب المهارات الأساسية.

الاستنتاج : التدريب التكراري يساعد اللاعبين علي فهم كل ماهو مطلوب منهم ,فالتدريب التكراري يجسدا الفكرة في أذهان اللاعبين من خلال تكرار المعلومات لعادت مرات, كما يراجع إلى خبرة المدرب في اعتمدها علي هذه الطريقة كما يركز معظم المدربين علي طريقة التدريب المستمر لأنه هي التي تساعد على وصول اللاعب إلى الهدف الصحيح.

- السؤال (10): هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟
- الهدف منه:لتعرف هل تكون لكثافة التحضير البدني لها تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة.
- الجدول (10): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (10).

	نعم	لا	احيانا	المجموع
التكرارات	08	00	08	16
النسبة المئوية	%50	%00	%50	%100

-تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول، يظهر لنا أن أغلبية المدربين ونسبتهم (50%)، يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني هو تأثير علي أداء مهارته أثناء المنافسة، أما بنسبة (50%) من المدربين فقد اجابوا بعبارة أحيانا، في حين مدربين اجابوا بنفي أي. ليس لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللعب في أداء مهاراته أثناء المنافسة .



الشكل رقم 10: يمثل ايجابات المدربين على السؤال رقم (10).

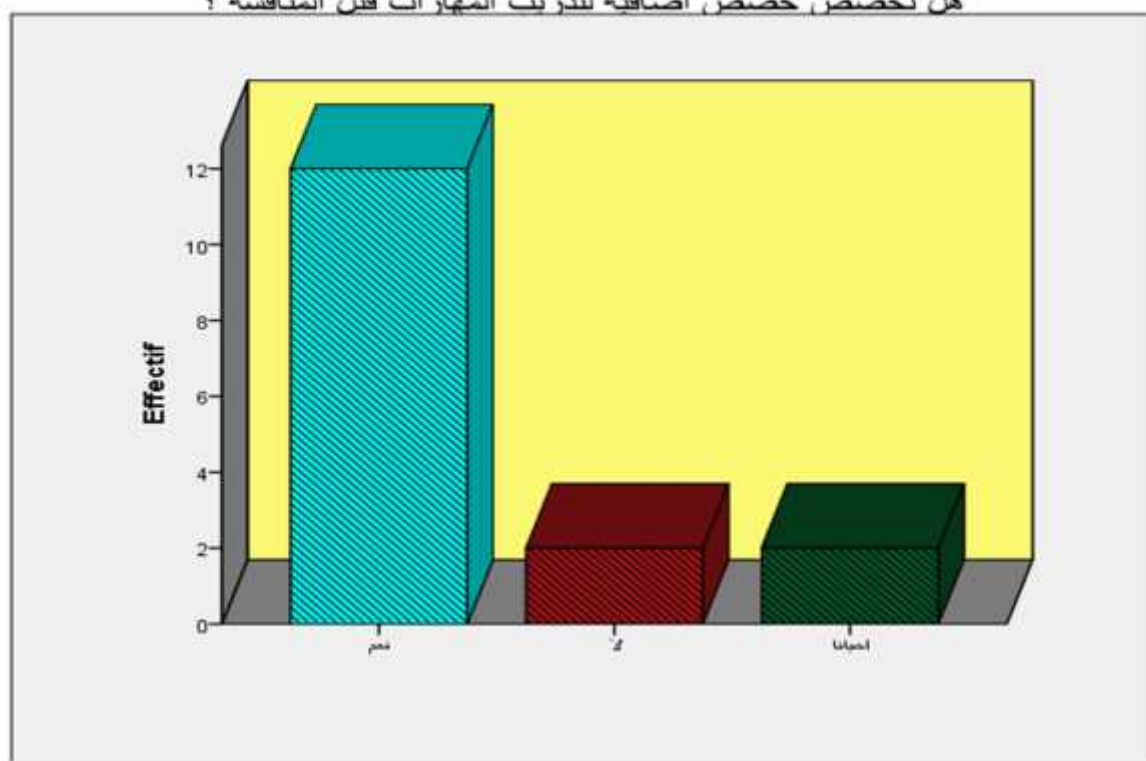
الاستنتاج: أن كثافة التحضير البدني تؤثر علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة لأن زيادة حمل التحضير البدني هو تأثير، نقص خبرة المدرب في التدريب، عدم تقبل اللاعب علي زيادة التحمل أثناء المباريات، عدم التحضير الجيد قبل المباريات وكذلك كثافة هذا التحضير البدني لها تأثير علي الصفات البدنية و المهارية فهي تنقص من مهارات اللاعب أثناء المنافسة.

- السؤال (11): هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟
- الهدف منه: لتعرف هل يخصص المدرب حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.
- الجدول (11): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (11).

	نعم	لا	احيانا	المجموع
التكرارات	12	02	02	16
النسبة المئوية	%75	%12.5	%12.5	%100

-تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن المدربين والتي تقدر نسبتهم ب (75%) ، يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ، أما المدربين بنسبة (12.5%) فقد اجابوا بأحيانا، في حين مدربين والليدان تقدر نسبتهم ب (12.5%) فلا يقومون بحصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة .

هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟



الشكل رقم 11: يوضح إجابات المدربين على السؤال رقم (11).

الاستنتاج: يهتم المدربون بأعداد حصص المخصصة قبل المباريات الرسمية تساعد اللاعب علي تصحيح الأخطاء التحضير البدني و المهاري الجيد، تعلم علي المهارات بشكل جيد، خبرة المدرب العالية في استغلال هذه الحصص وفي التدريب لتعمل مع الحصص أضافية أستغلها بشكل جيد وكذلك إعطاء الفرصة إلى اللاعبين في استغلال هذه الحصص في التعبير بكل حرية .

- السؤال (12): كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة؟
 - الهدف منه: التعرف على كيفية تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة.
 - عرض و تحليل النتائج:
 - وكانت آراء المدربين كما يلي:
 - التركيز داخل الملعب.
 - اللياقة البدنية العالية.
 - من خلال السرعة والخفة التي يكسبها اللاعب.
 - اللاعب المحضر بدنيا يؤدي مهارته بكل سهولة .
 - التحكم الجيد في المهارات.
- انطلاقاً من إجابات السابقة , نجد أن المدربين يؤكدون على أن التحضير البدني لهو تأثير على الأداء المهاري فإنه يساعد على التركيز داخل الملعب, وأنه يحسن من اللياقة البدنية و كذلك من خلال التحضير البدني يسهل التحكم في المهارت . وفي رأينا هذا راجع ,إلى اعتماد الجيد من طرف المدربين على التحضير البدني ,و كذلك الخبرة من طرف المدربين ,و كذلك أن التحضير البدني ينمي الصفات و المهارية و يساعد على القيام بالمهارت بشكل جيد.

- السؤال (13): في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

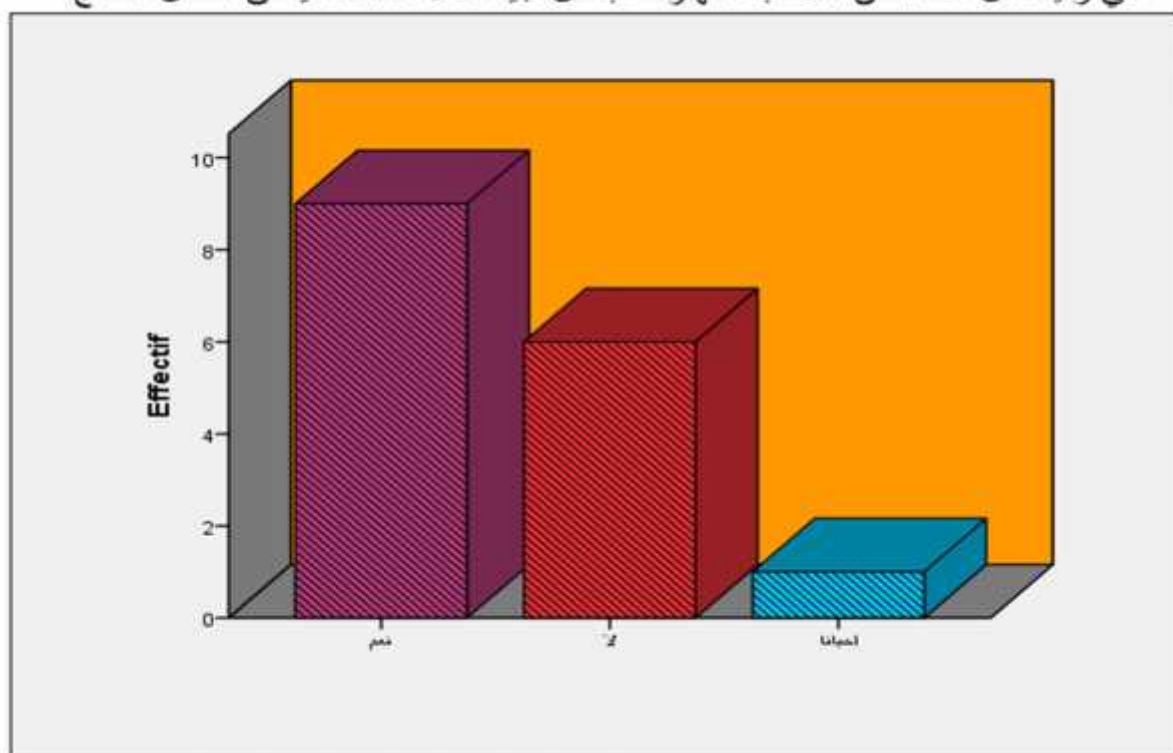
- الهدف منه: التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.

- الجدول (13): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (13).

	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرارات	08	05	03	16
النسبة المئوية	%50	%31.3	%18.8	%100

من خلال الجدول نلاحظ أن معظم آراء المدربين ونسبتهم (50%) ، يؤكدون أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج ، بينما فئة منهم والتي تقدر نسبتهم بـ (31.3%) يرون العكس. في حين يرى ثلاث مدربين النسبية باجاباتهم بعبارة أحيانا.

في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟



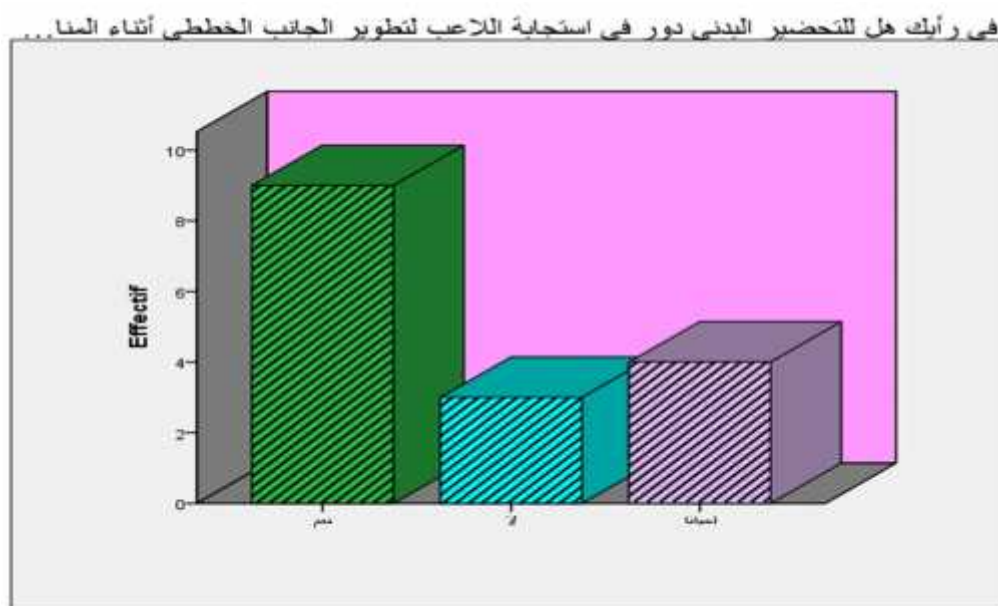
الشكل رقم 12: يوضح إجابات المدربين على السؤال رقم (13).

الاستنتاج: يركز المدرب علي متابعة و ملاحظة اللاعب أثناء المنافسة, كذلك كثرة التدريب قبل المنافسة و تخصيص المدرب حصص إضافية أثناء التدريبات وفعالية التحضير البدني تحسن من مهارات اللاعب أثناء المباريات لذلك تحقق أفضل النتائج.

- المحور الثالث: يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .
- السؤال(14): في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف منه: لمعرفة هل للتحضير البدني له استجابة لتطوير الجانب الخططي .
- الجدول (14): يمثل نتائج إجابات المدرسين على السؤال رقم (14).

	نعم	لا	احيانا	المجموع
التكرارات	09	03	04	16
النسبة المئوية	56.3%	18.8%	25%	100%

تحليل ومناقشة النتائج :نلاحظ من الجدول 14 بأن(56.3%) من المدرسين يؤكدون أن التحضير البدني له دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة, أما الفئة الصغيرة منهم (25%) فقد اجابوا بأحيانا , وفي حين فئة صغيرة نسبتهم (18.8%) فيأكدون عكس ذلك .



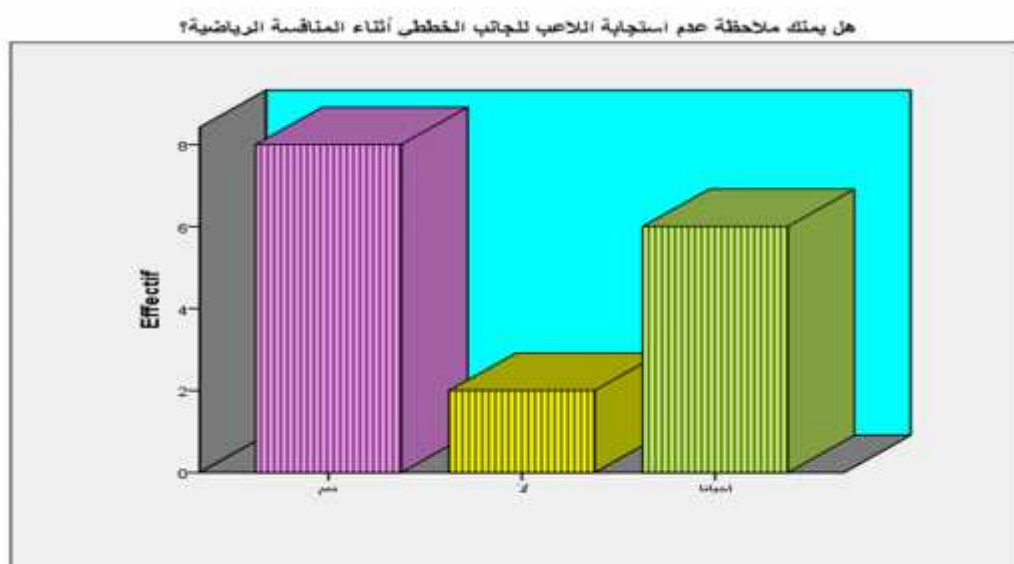
الشكل رقم 13: يمثل إجابات المدرسين على السؤال رقم (14).

الاستنتاج : التحضير البدني له دور مهم في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي, وكذلك عندما يكون التحضير البدني لدى اللاعب بشكل جيد فإنه يطور من الجانب الخططي ويساعد اللاعب علي تطويرها, وكذلك إلي خبرة المدرب من خلال تركيزهم علي التحضير البدني وكذلك إلى كثرة المباريات التي يقوم بها اللاعب ومن تفهمه لبعض الخطط المسطرة من طرف المدرب .

- السؤال (15)- هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟
- الهدف منه: معرفة هل يمكن المدرب أن يلاحظ استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة.
- الجدول (15): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (15).

	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرارات	08	2	06	16
النسبة المئوية	50%	12.5%	37.5%	100%

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، نسبة (50%) يرون ذلك دائما ، أما فئة صغيرة نسبتهم (12.5%) فيرون عكس ذلك في حين فئة أخرى ونسبتهم (37.5%) فقد اجابوا بأحيانا.



الشكل رقم 14: يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم (15).

الاستنتاج :وهنا خبرة المدرب و المتابعة أثناء المنافسة ,وقوة الملاحظة وكذلك فهم المدرب إلى الخطة التي يعتمد عليه أثناء المباراة , و إلى التحضير البدني الجيد لدي اللاعبين قبل المنافسة كذلك تعود من معرفة المدرب إلى اللاعبين الذين لم يقوم بعملية التحضير البدني و المهاري بشكل جيداً لذلك فالمدرب يمكنه معرفة اللاعبين الذين لم يستجيبوا إلى الجانب الخططي .

- السؤال (16)- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

-الهدف منه: معرفة هل عند خروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي .

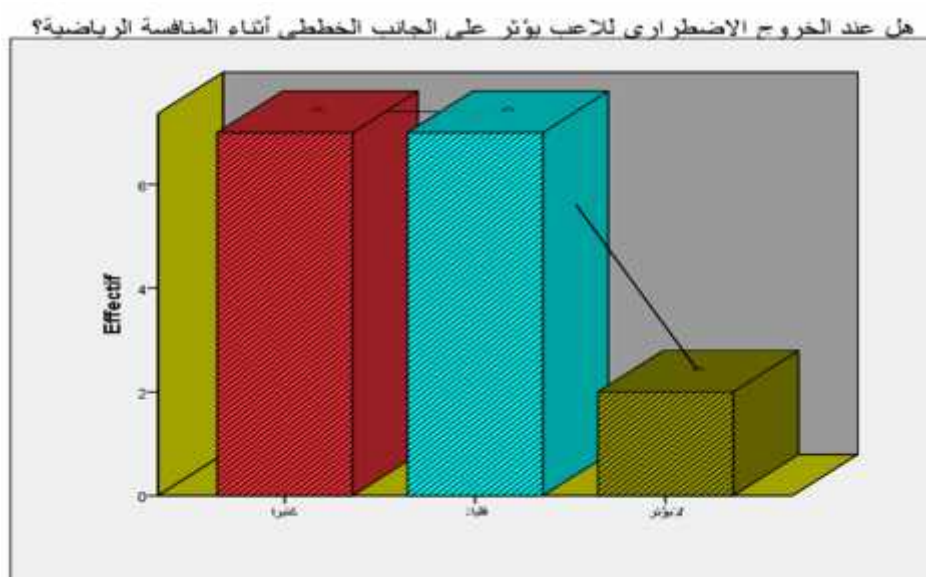
- الجدول (16): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (16).

المجموع	لا يؤثر	قليلا	كثيرا	
16	02	07	07	التكرارات
%100	%12.5	%43.8	%43.8	النسبة المئوية

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك فئتين من المدربين متساويتين والذين نسبتهم (%43.8)

الفئة الأولى ترى ان هناك تأثير كبير وثاني ترى انه تأثير قليل وبسيط في الجانب الخططي , في حين ترى الفئة

الباقية نسبتهم (%12.5) عكس ذلك .



الشكل رقم 15: يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم (16).

الاستنتاج : ان عدم التحضير البدني الجيد قبل المنافسة , وكذلك نقص خبرة المدرب في التحكم في المباراة وعدم

أستوعب اللاعبين إلي الخطة المسطرة من طرف المدرب , وكذلك عدم التوجيه الصحيح من طرف المدرب وكذلك عدم

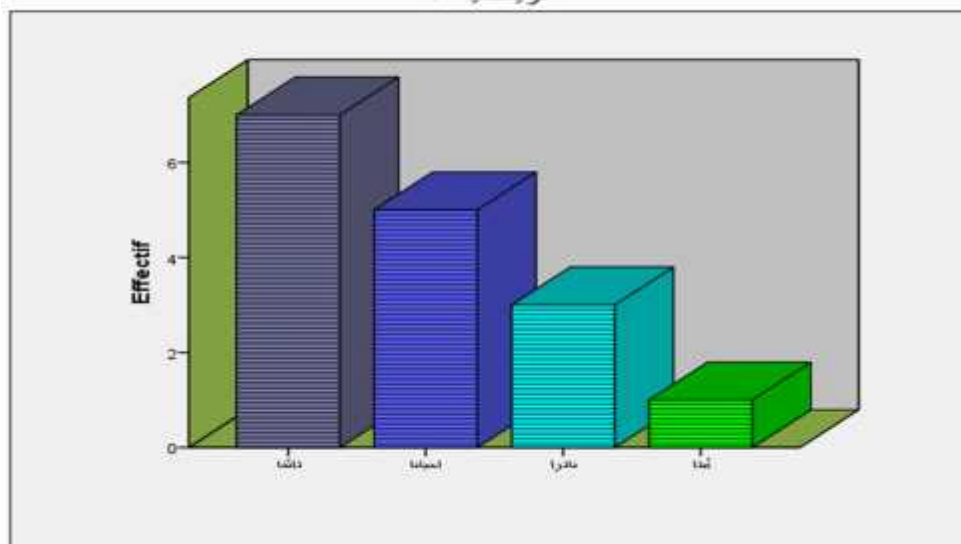
تماسك الفريق من الناحية البدنية و المهارة و النفسية وعدم التحكم و التوجيه من طرف المدرب في اللاعبين أثناء المباراة

- السؤال(17)-هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟
- الهدف منه: معرفة هل عند خروج الاضطرابي للاعب يؤثر علي الجانب الخططي .
- الجدول (17):يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (17).

	دائما	احيانا	نادرا	ابدا	المجموع
التكرارات	07	05	03	01	16
النسبة المئوية	43.8%	31.3%	18.8%	6.3%	100%

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، ان نجد نسبة (43.8%) من المدربين يرون ذلك دائما ، أما فئة اخرى نسبتهم (31.3%) فيقولون احيانا،وفي حين فئة قليلة ونسبتهم (18.8%) فقد اجابوا بنادرا .ومدرب وحيد أجاب بأبدا نافيا تاثير خروج الاضطرابي للاعب على الجانب الخططي.

هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟



الشكل رقم 16: يوضح إجابات المدربين على السؤال رقم (17).

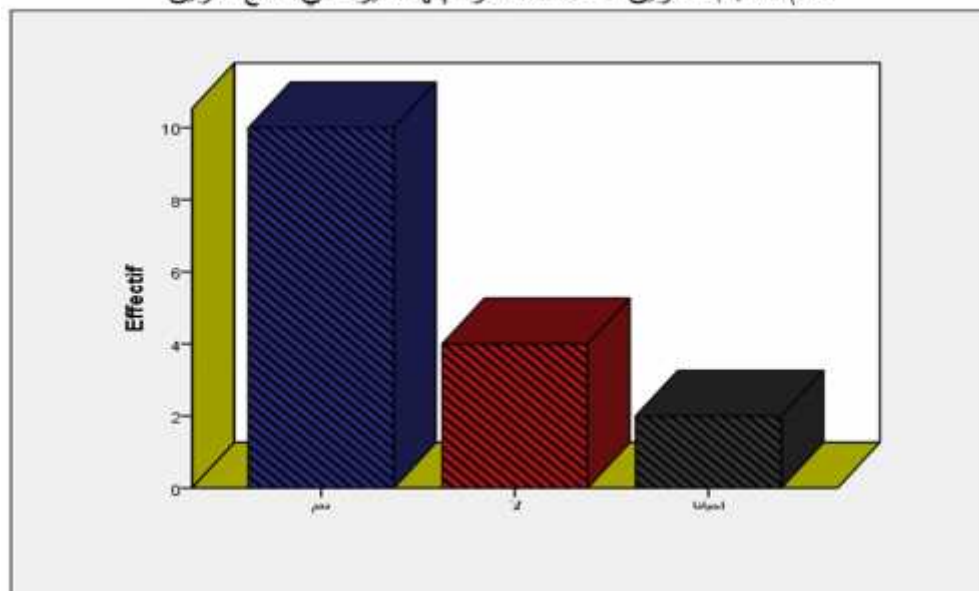
الاستنتاج: أن الناحية النفسية و الفيزيولوجية و العقلية هي النواحي أساسية في بناء الخطة التي يعتمد عليه المدرب أثناء وضع الخطة التدريبية ,وكذلك الخبرة من طرف المدرب في مراعاة وفهم هذه النواحي,وكذلك توفر هذه النواحي في اللاعبين أثناء وضع الخطة,وكذلك فهم المدرب إلى الناحية النفسية التي تلعب دور مهم في تحكم اللاعب في المباراة ومعرفة المدرب إلى مكان كل لاعب في الملعب أثناء المباراة مع مراعاة الناحية البدنية اللاعب.

- السؤال(18)-عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة , لها تأثير علي نتائج الفريق
- الهدف منه:معرفة هل عند عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير علي نتائج الفريق.
- الجدول (18):يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (18).

	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرارات	10	04	02	16
النسبة المئوية	%62.5	%25	%12.5	%100

تحليل ومناقشة النتائج :نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين حول استجابة الفريق للخطة المسطرة أن لها تأثير علي نتائج الفريق ، فنجد نسبة (62.5%) يرون ذلك صحيحا، في حين فئة قليلة ونسبتهم (25%) فيقولون عكس ذلك اما فئة أخرى فيرون ذلك أحيانا .

عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة , لها تأثير علي نتائج الفريق



الشكل رقم 17: يوضح إجابات المدربين على السؤال رقم (18).

الاستنتاج :عدم فهم الخطه من طرف اللاعبين بشكل صحيح و جيدا , وخبرة المدرب نقص الملاحظة من طرف المدرب أثناء المباراة ,نقص الحصص التدريبية قبل المنافسة مما يؤثر علي نتائج الفريق , وكذلك نقص في التحضير البدني و المهاري وكذلك عدم اهتمام من طرف اللاعبين أثناء شرح المدرب إلى الخطه التي سوف يعتمد عليها في المباراة أو عدم التفهم في تحديد أماكن في الملعب فهي تؤثر علي خطه المدرب أو عدم الشرح المبسط من طرف المدرب لتلك الخطه.

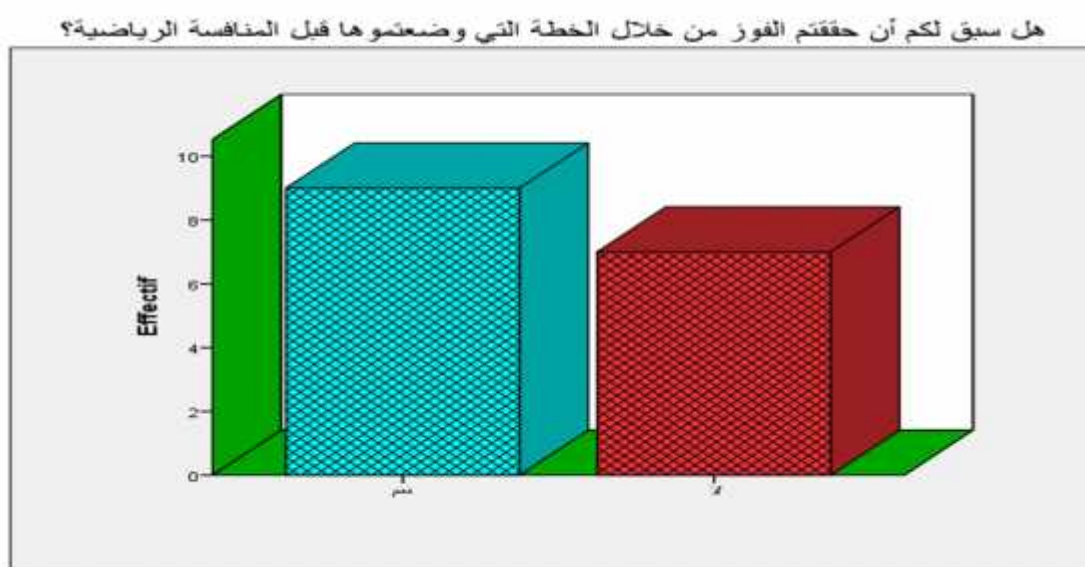
-السؤال (19)- هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها قبل المنافسة الرياضية؟

-الهدف منه: معرفة هل يحقق المدرب الفوز من خلال الخطة التي يسطره قبل المنافسة.

- الجدول (19): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (19).

	نعم	لا	المجموع
التكرارات	09	07	16
النسبة المئوية	%56.3	%43.8	%100

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين أنهم يحققون الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة، فنجد نسبة (56.3%) من المدربين أجابوا بنعم، وآخرون و نسبتهم (43.8%) فأجابوا عكس ذلك .



الشكل رقم 18: يمثل إجابات المدربين على السؤال رقم (19).

الاستنتاج : ان الخطط المستعملة في المنافسة غير مناسبة بشكل صحيح ,وكذلك استعمال خطة غير مناسبة أثناء المنافسة, وكذلك نقص في التحضير البدني و المهاري وعدم أستوعب اللاعبين إلى الخطة المسطرة من طرف المدرب وفهمهم لها بشكل صحيح أو عدم اعتماد على خطة يري بها المدرب الناحية البدنية اللاعب أو عدم مراعاة قوة الخصم من كل النواحي أو عدم تفهم اللاعبين إلى الخطة المسطرة من طرف.

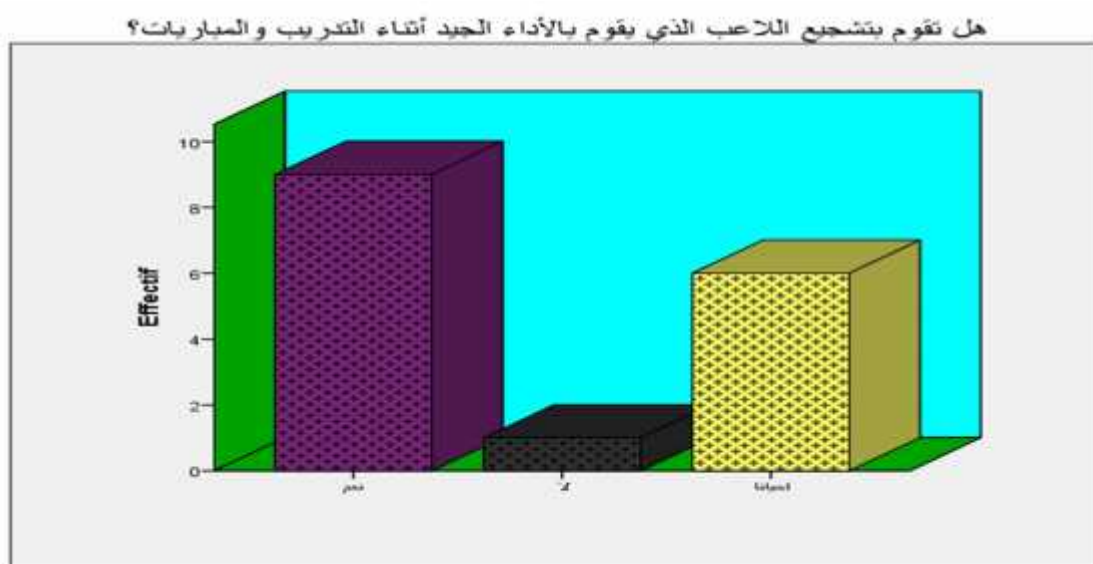
-السؤال(20)- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

-الهدف منه: معرفة هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريبات و المباريات

- الجدول (20): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (20).

	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرارات	09	01	06	16
النسبة المئوية	56.3%	6.3%	37.5%	100%

تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول، أنه هناك تباعد بين آراء المدربين فهم يقومون بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية ، فنجد نسبة (56.3%) فهم يشجعون اللاعب الذي يقوم بالاداء الجيد ، ومدرب أجاب عكس ذلك ونسبته (6.3%) وفئة أخرى فيرون ذلك أحيانا ونسبتهم (37.5%).



الشكل رقم 19: يوضح إجابات المدربين على السؤال رقم (20).

الاستنتاج: تحفيز المدرب اللاعب علي الأداء الجيد لتحقيق النتائج أثناء المباراة ,التفاهم الجيد بين اللاعبين و المدرب ,و الشخصية المثالية للمدرب ,كثرة التدريبات قبل المنافسة تساعد اللاعب علي الأداء الجيد وكذلك استغلال المدرب الناحية النفسية لدي اللاعب لتحفيزه قبل المباريات وخلق روح أندافع لديها وكذلك خلق روح التعاون مع اللاعبين .

— و على ضوء الفرضيات :

1-التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدرين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

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

1-1-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الاول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني والمهاري يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول .

فأكدوا أن للتحضير البدني والمهاري له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب،ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

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

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

-وعى المدرين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.

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

-دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية. واهتمام المدرين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.

-حرص المدرين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.

-أدراك المدرين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

-حرص المدرين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.

-سعي المدرين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة اليد.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية

1-2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن يساهم التحضير البدني والمهاري لتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج الجانب التطبيقي

إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على أسئلة الاستبيان.

-ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

-المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية

-تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

-وعمي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد علي الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات مهارية.

-اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية).

1-3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة لذلك ما التمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على للتحضير البدني والمهاري دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم حيث أكدوا أن للتحضير البدني والمهاري علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

-المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء

المنافسة الرياضية.

- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.

- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد علي الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات.

عرض و تحليل و مناقشة النتائج الجانب التطبيقي

- اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي لدي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:(بأن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

الفصل الخامس

-استنتاجات عامة :

ان للتحضير البدني اهمية كبيرة للاعبي كرة القدم ، فنجد ان المدربين يركزون على الجانب البدني في الوحدات التدريبية و ذلك لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين ، كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ، ويساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يساعدهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الفردي و الجماعي ، و ياعد ايضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع و المحافظة على توتر الاعصاب في حالات الالهزام ، اما في حالات الفوز فله دور فعال في اكتساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية و الخبرة الميدانية ، وهذا من خلال تطوير الناحية النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحي البدنية و الخططية و الفنية .

–الافاق المستقبلية للدراسة :

نأمل أننا وفقنا و لو بآدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء على بعض النقاط المتعلقة بالاداء الرياضي و دور التحضير البدني في هئية و تنشيط و تطوير و شحن قدرات اللاعب من اجل المنافسة باعلى ما يمتلك من قدرات ومهارات و نرجو ان نكون ساهمنا في فتح باب صغير امام طلبة التدريب الرياضي للاستفادة من هذا البحث من الجانبين النظري و التطبيقي في دراستهم في المستقبل لاثراء موضوع العلاقة بين الاداء الرياضي و التدريب البدني ببحوث اكثر و ربطه بجوانب اخرى .

-اقتراحات و التوصيات:

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

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر سواء كانوا مدربين أو طلبة أو مسؤولين والتي نأمل أن تكون بناءاً مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- 1 - عدم إهمال التدريب البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- 2- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 3- إتباع الطرق العلمية في التدريب البدني التي تتماشى مع اللاعبين .
- 4- يجب على المدربين ان يسهرون على تكوين انفسهم جيداً في مجال التدريب البدني او النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 5- نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جداً في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفاً او يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على اداء اللاعب .
- 6- يجب توفير اطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا نرجو من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء الاندية ضرورة توفير اطباء نفسانيين .
- 7- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- 8- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .
- 9- يتوجب على المدربين ان يتصفوا بالوضوح و البساطة في كلامهم و ارشادهم لان لعبة كرة القدم تعتمد على اللعب الجماعي المنسق و يمكن لفرد واحد ان يؤثر بالسلب على اداء الفريق ككل و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة .
- 10- نوصي المدربين بالتحلي بصفة التفاؤل و زرعها في اللاعبين حتى يشعروا بالراحة و يؤمنوا بقدرتهم على الفوز و يقدمون اداء جيد .
- 11- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التدريب البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين .
- 12- اعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل التفوق والنجاح.

قائمة المراجع

-المراجع باللغة العربية:

- الكتب:

- 1- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999 .
- 2 - قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997 .
- 3- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980.
- 4- إبراهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر: 1960 .
- 5- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
- 6- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1994 .
- 7- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم: " دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"؛ دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2006.
- 8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، سنة 2000.
- 9- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: سنة 2000 .
- 10- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
- 11- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، سنة 1998.
- 12- أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996.
- 13- بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م.
- 14- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994
- 15- ثامر محسن وواثق ناجي: "كرة القدم وعناصرها الأساسية"؛ مطبعة جامعة الموصل، بغداد، 1989.
- 16- جميل نظيف: "موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة"؛ ط1، دار الكتب العلمية، بيروت: 1993.
- 17- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"؛ بدون طبعة؛ منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر: 1998م .
- 18- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.
- 19- حسن السيد أبوعبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2002.
- 20- حسن عبد الجواد: "كرة القدم"؛ ط7، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان: 1984 .
- 21- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
- 22- حسن عبد الوهاب: "كرة القدم"؛ دار المعلمين، بيروت: 1998.

- 23- حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب: "لواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية"؛ مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة: 1972.
- 24- حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسل: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون ط.
- 25- حمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
- 26- حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 27- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1998.
- 28- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"؛ بدون طبعة، دار الفكر العربي، مصر: 1988.
- 29- د. كمال عبد الحميد، د. محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 30- رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007.
- 31- رشيد فرحات وآخرون: "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"؛ ط2، دار النظر عبور: 1999.
- 32- رومي جميل: "فن كرة القدم"؛ ط2، دار النفائس، بيروت: 1986.
- 33- ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989.
- 34- سامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 35- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ الجزء الأول، ط2، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد: 1987.
- 36- سامي الصفار وآخرون: "كرة القدم"؛ ج1، ط2، بدون تاريخ.
- 37- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989.
- 38- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
- 40- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
- 41- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية: 1987.
- 42- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995.
- 43- عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي، بيروت: 1986.
- 42- فيصل رشيد عايش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997.
- 43- كمال درويش ومحمد حسنين: "التدريب الدائري"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1984.
- 44- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر الغربي، الإسكندرية: 1997.

- 45- كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004،
- 46- مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998.
- 47- محمد حسن علاوي . نصر الدين رضوان : "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1987.
- 48- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002.
- 49- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994 م .
- 50- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"؛ مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990.
- 51- محمد حسن علاوي ونصرا لدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1987.
- 52- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
- 53- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر: 1985.

مراجع أخرى:

المذكرات:

- 54- مذكرة الليسانس : "أهمية التحضير البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"، الجزائر 1994.
- 55- عبد الغفار عروسي . دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2004/2005).
- 56- فضيل موساوي . عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة) ، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر 2003/2004.
- 57- كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007.

- الجرائد والمجلات:

- 58- المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998.
- 59- محمد منصوري : " الكرة الجزائرية فوز مستحق "؛ جريدة الشباك، العدد 26 ، 26 نوفمبر 1993، الجزائر.
- 60- مجلة الحوادث: "العدد 118، 23 ماي 1986، الجزائر .
- 61- ب- رضوان: "جريدة الهذاف"؛ العدد، 226، 29 مارس 2003.
- 62- السعيد خباطو: "مقابلة صحفية"؛ جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997.

المراجع باللغة الفرنسية:

- 63-Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora Paris ,1987.
- 64-R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991 .
- 65-Aped najem : "l'entrainement sportif";edition A.A.C.batna;alger:1998
- 66- Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur paris :1985
- 67 Ren taelman :football techniques novells d'entrainement,Edition,amphora,paris :1990.
- 68 Ren taelman :football techniques nouvelle d'entrainement,OPCIT
- 69 Jurgen weinek :manuel d'entraînement,Edition Topin Bernard :préparation et 94- vigot,paris :1986
- entrainement du footballeur, édition amphora ;paris ,1990
- 70-Martin habil Dornhof : l'éducation physique et sportif,OPU,opcit

مواقع الأنترنت :

- 71- <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>:16:00h

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

تحية طيبة وبعد :

في اطار القيام بدراسة حول دور التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي ، من اجل
نيل شهادة ماستر تحت اشراف الدكتور *ديلمي محمد*

نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة X امام كل عبارة بما
يتناسب مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا وحسب خبرتك وممارستك .

ليست هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة ، لأن كل مدرب يختلف عن الآخر في ما
يشعر به اتجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم ان يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا
الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة واحدة امام كل عبارة .

الطالب : عباسي صدام

مع جزيل الشكر الصادق على تعاونكم واهتمامكم.

2017/2016

المحور الأول: يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية .

- 1- لتحضير البدني دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعب
لا أوافق بشدة ☐ لا اوافق ☐ صحيحة لحد ما ☐ اوافق ☐ أوافق بشدة ☐
- 2- ازيد في فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من اجل تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة.
نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐
- 3- من بين هذه الصفات ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟
الرشاقة ☐ القوة ☐ التحمل ☐ المرونة ☐ السرعة ☐
- 4- للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟
نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐
- 5- ما هي درجة تأثير التحضير البدني الجيد على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية؟
كبيرة ☐ متوسطة ☐ ضعيفة ☐ لم تؤثر ☐
- 6- هل عدم قدرة اللاعب علي سرعة اكتساب و أتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبطة بضعف اللاعب ونقص في التحضير البدني؟
نعم ☐ لا ☐

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

1- بصفتك كمدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً ؟

مهامي ☐ الخططي ☐ نفسي ☐ بدني ☐

2- ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني للاعبين ؟

المراوغة ☐ التصويب ☐ التمرير ☐

5- ماهي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني في تدريب المهارات؟

تكراري ☐ فكري ☐ مستمر ☐

3- هل لكثافة التحضير البدني تأثير علي اللاعب في أداء مهارته أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

4- هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

5- الى أي مدى يؤثر التحضير البدني علي الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة؟

كثيرا ☐ قليلا ☐ لا يؤثر ☐

6- في رأيك هل عند أطفان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثالث: يساهم التحضير البدني في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

1- في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

2- هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

3- هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر علي الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

كثيرا ☐ قليلا ☐ لا يؤثر ☐

4- هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية و الفيزيولوجية و العقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟

دائما ☐ احيانا ☐ نادرا ☐ ابدا ☐

5- عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة , لها تأثير علي نتائج الفريق

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

6- هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتوها قبل المنافسة الرياضية؟

نعم ☐ لا ☐

7- هل تقوم بتشجيع اللاعب الذي يقوم بالأداء الجيد أثناء التدريب والمباريات؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

- ملخص الدراسة :

- عنوان الدراسة :

- دور التدريب البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم * دراسة ميدانية على فئة أواسط لبعض فرق ولاية بسكرة *

- أهداف الدراسة :

- مدى العلاقة بين التحضير البدني و الأداء الرياضي للفريق.

- إبراز مدى أهمية التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- إشكالية الدراسة :

- هل للتدريب البدني دور في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

- فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة :

- للتدريب البدني دور في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الجزئية:

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

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

- يساهم التحضير البدني في إستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

- عينة الدراسة : * مدربي * لبعض فرق ولاية بسكرة لكرة القدم - أواسط -

المنهج : إستخدام المنهج الوصفي

أدوات الدراسة : إستمارة إستبيان وزعت على 16 مدربا و تم الإجابة عليها و جمعها و حساب النتائج بالنسب المئوية

النتائج المتوصل إليها :

- يوجد دور فعال لي التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

- نعم يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة

- يساهم التحضير البدني في تحسين إستجابة اللاعب للجانب أثناء المنافسة الرياضية

أهم الإستنتاجات:

نستنتج أنه هناك دور مهم للتحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم و هذا ما يحقق صدق الفرضية العامة .

أهم الإقتراحات :

1 - عدم إهمال التحضير البدني بإعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

2 - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني التي تتماشى مع اللاعبين .

-Résumé de l'étude :

-Titre de l'étude :

-Le rôle de l'entraînement physique dans l'amélioration des performances de footballeurs de sport * étude sur certains milieu classe différence Biskra sur le terrain *

-Les objectifs de l'étude :

L'étendue de la relation entre la préparation physique et la performance athlétique.

Mettre en évidence l'importance de préparation physique pour améliorer la performance de footballeurs de sport.

-Étude problématique :

-Faire le rôle de l'entraînement physique dans l'amélioration des performances sportives de footballeurs ?

-Les hypothèses de l'étude :

-L'hypothèse générale :

-Entraînement physique rôle dans l'amélioration des performances sportives de footballeurs.

-Hypothèses partielles :

-Contribue à la préparation physique dans le développement des compétences et des qualités physiques.

-Contribue à la préparation physique pour un bon contrôle des compétences d'exécution au cours de la compétition sportive.

-Contribue à la préparation physique dans la réponse du joueur aspect tactique au cours de la compétition sportive.

-Échantillon : * formateurs * pour certaines équipes de football de Biskra – mid –

Programme d'études : à l'aide de descriptifs

Outils d'étude : un questionnaire distribué aux 16 formateurs et répondu et recueillies et calculer les résultats en pourcentages

Les résultats :

_ Il y a une préparation physique active, que je me suis améliorée sport performance de footballeurs.

_ Oui, contrôle de qualité de la préparation physique contribue dans l'exercice de compétences au cours de la compétition

-Contribue à la préparation physique dans l'amélioration de la réponse du joueur sur le côté lors de compétitions sportives

Conclusions les plus importantes :

Nous concluons qu'il y a un rôle important pour la préparation physique afin d'améliorer le sport performance en football et c'est ce qui remplit la prémisse générale sanctionnée.

Les principales suggestions :

1. ne pas pour négliger la préparation physique comme une partie et un facteur important dans la réalisation de bon résultats de sport.

2. méthodes de préparation physique scientifique qui accompagnent les joueurs.