

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي

لدى لاعبي كرة القدم – صنف أكابر –

– دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول لرابطة باتنة –

إشراف الأستاذ:

☞ **مقاف كمال** مشرفا

☞ **سعد سعود فؤاد** رئيسا

☞ **بن تومي بلال** عضوا

إعداد الطالب:

☞ **بللة المسعود**

الموسم الجامعي 2015-2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

قال الله تعالى: ﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ سورة إبراهيم، الآية 07

يا رب شكرك واجب	ها أنا ذا بالشكر أتكلم
محتم	
عد النجوم بعرض السماء	يرضيك أي بعد شكرك مسلم
مقدارا	
مالي أرى نعم الإله	من كل نحب ثم لا أتكلم
تحيطني	
دعني أحدث بالنعيم	ممن يقر ولسنت ممن
فإني	أكتم

نحمد الله حمدا كثيرا ونشكره شكرا جزيلا الذي كان له فضله و عطاؤه كريما بحمده لأنه سهل لي المبتغى وأعانني على إتمام هذا العمل الذي نسأله أن يكون خالصا لوجهه الكريم.

كما نتقد بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل

والمشرف علينا: **مقاوم كمال**

والذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة وعمال

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

ولكل من ساهم في إنجاح هذا العمل من قريب أو من بعيد.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل دفعة جوان 2016

بلة المسعود



فهرس المحتويات

	شكر و عرفان
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
4	1- الخلفية النظرية
4	1-1 التحضير البدني
9	1-2 الأداء الرياضي
10	1-3 كرة القدم
11	1-4 المنافسة الرياضية
13	2- الدراسات السابقة والمشابهة
15	- التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
18	1- الكلمات الدالة في الدراسة
20	2- إشكالية الدراسة
22	3- أهداف الدراسة
22	4- أهمية الدراسة
22	5- فرضيات الدراسة
23	6- أسباب اختيار الموضوع
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
25	1- الدراسة الإستطلاعية
25	2- المنهج المتبع في الدراسة
26	3- ضبط متغيرات البحث
26	4- مجتمع وعينة الدراسة
27	5- مجالات البحث

27	6- أدوات جمع البيانات والمعلومات
28	7- الشروط العلمية للأداة
28	8- الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
40	1- عرض وتحليل النتائج
54	2- تفسير النتائج ومناقشتها
الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات	
58	1- استنتاجات عامة
58	2- اقتراحات وتوصيات
	4- آفاق مستقبلية
	5- المراجع المعتمدة في الدراسة
	6- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
30	جدول يوضح السؤال الأول	01
31	جدول يوضح السؤال الثاني	02
32	جدول يوضح السؤال الثالث	03
33	جدول يوضح السؤال الرابع	04
34	جدول يوضح السؤال الخامس	05
35	جدول يوضح السؤال السادس	06
36	جدول يوضح السؤال السابع	07
37	جدول يوضح السؤال الثامن	08
38	جدول يوضح السؤال التاسع	09
39	جدول يوضح السؤال العاشر	10
40	جدول يوضح السؤال الحادية عشر	11
41	جدول يوضح السؤال الثاني عشر	12
42	جدول يوضح السؤال الثالث عشر	13
43	جدول يوضح السؤال الرابع عشر	14
44	جدول يوضح السؤال الخامس عشر	15
45	جدول يوضح السؤال السادس عشر	16
46	جدول يوضح السؤال السابع عشر	17
47	جدول يوضح السؤال الثامن عشر	18
48	جدول يوضح السؤال التاسع عشر	19
49	جدول يوضح السؤال العشرون	20
50	جدول يوضح السؤال الواحد والعشرون	21
51	جدول يوضح السؤال الثاني والعشرون	22
52	جدول يوضح السؤال الثالث والعشرون	23
53	جدول يوضح السؤال الرابع والعشرون	24

قائمة الأشكال

رقم	عنوان الشكل (الدائرة النسبية)	الصفحة
01	تمثيل بياني يوضح السؤال الأول	30
02	تمثيل بياني يوضح السؤال الثاني	31
03	تمثيل بياني يوضح السؤال الثالث	32
04	تمثيل بياني يوضح السؤال الرابع	33
05	تمثيل بياني يوضح السؤال الخامس	34
06	تمثيل بياني يوضح السؤال السادس	35
07	تمثيل بياني يوضح السؤال السابع	36
08	تمثيل بياني يوضح السؤال الثامن	37
09	تمثيل بياني يوضح السؤال التاسع	38
10	تمثيل بياني يوضح السؤال العاشر	39
11	تمثيل بياني يوضح السؤال الحادية عشر	40
12	تمثيل بياني يوضح السؤال الثاني عشر	41
13	تمثيل بياني يوضح السؤال الثالث عشر	42
14	تمثيل بياني يوضح السؤال الرابع عشر	43
15	تمثيل بياني يوضح السؤال الخامس عشر	44
16	تمثيل بياني يوضح السؤال السادس عشر	45
17	تمثيل بياني يوضح السؤال السابع عشر	46
18	تمثيل بياني يوضح السؤال الثامن عشر	47
19	تمثيل بياني يوضح السؤال التاسع عشر	48
20	تمثيل بياني يوضح السؤال العشرون	49
21	تمثيل بياني يوضح السؤال الواحد والعشرون	50
22	تمثيل بياني يوضح السؤال الثاني والعشرون	51
23	تمثيل بياني يوضح السؤال الثالث والعشرون	52
24	تمثيل بياني يوضح السؤال الرابع والعشرون	53

مقدمة :

درس الإنسان الرياضة وحللها وابتكر قواعدها واقترح نظريات وطرق ممارستها، كما قام بعدة أبحاث وتجارب في مختلف اختصاصها ومستوياتها وذلك بإلمام بجميع العلوم المتعلقة بها، فقد تضافرت كل الجهود والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء الرياضي. بما أن كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم فقد مسها الطور، فنحن نرى ارتفاع مستوى الفرق الرياضية يوماً بعد يوم، من خلال إعداد اللاعب بالكم والكيف الذي يؤهله بأن يكون لاعبا ذو كفاءة بدنية ومهارية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طول زمن المباراة من أجل تحقيق أسعى شكل لكرة القدم.

فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه ويظهر ذلك جليا في النتائج التي يحققها من جراء ذلك، والتحضير البدني الجيد المبني على الأسس والقواعد العلمية الرياضية السليمة لها الأثر الايجابي في بلوغ الهدف. (عويس الجبالي، 2001، ص23).

وعليه فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية للوصول إلى التنافس الحقيقي والبناء، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والتسيير الأفضل مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة منها التحضير البدني للأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية حيث أن للتحضير البدني الجيد أهمية على الجانب البدني الذي له الفضل في تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكنيكي وتطوير الصفات البدنية دون إهمال الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات. (زهراى السيد عبد الله، 2006، ص09).

فكرة القدم أصبحت تساهم في تسخير التكنولوجيا نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وهذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة وتفاعل العلوم المختلفة كعلم التشريح، علم النفس وعلم الإجماع... إلخ، كلها ساهمت في رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي والارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية، مع تطور الحالة التدريبية للاعبين في عدة جوانب التقني، التكنيكي، النفسي، النظري، مع التركيز على التحضير البدني الذي يهدف لبلوغ الرياضي إلى أعلى أداء درجات في الأداء الرياضي المميز بالإتقان والعطاء الفني بأقل جهد وهو الهدف الذي يسعى إليه اختصاصيو كرة القدم من خلال تطوير إمكانيات اللاعب على الجهد والتكيف به أثناء المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، 1999، ص83).

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد دور على الجانب البدني وهذا في عدة دراسات نذكر منها قول الدكتوران: "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" 1997" هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها".

الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية ورف كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية والوظيفية في تكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله أحمد البساطي، 1999، ص21).

كما جاء في كتاب الدكتور "كمال جميل الربضي": "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون": الذي يهدف إلى توضيح أهمية تطوير اللياقة البدنية، وقد توصل بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني وتطوير اللياقة البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة والكثافة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة. (كمال جميل الربضي، 2004، ص 21).

وعلى حسب قول الدكتوران: "محمد صبحي حسنين وكمال عبد الحميد" كانت الانطلاقة لهذا الموضوع والتعرف على أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي في مجال التدريب لرياضة كرة القدم على الرفع من مستوى أداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية، واقتصرت دراستنا على فئة الأكبر كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى، وهذه الميزة تكمن في أن فئة الأكبر هي فئة يمكن من خلالها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد المرحلة النهائية والمهمة في حياة الفرد الرياضي من ناحية التعلم واكتساب المعلومات وتعلم المهارات الحركية. (عادل عبد البصير، 1999، ص69).

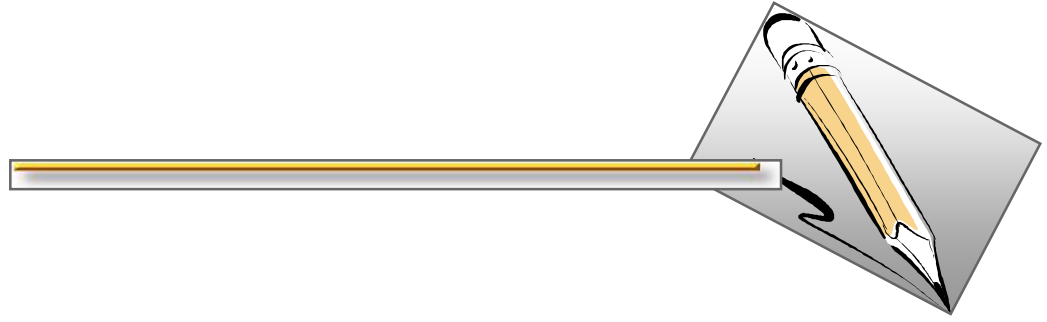
وقد اشتملت هذه الدراسة على الفصل الأول: خصصناه للخلفية النظرية والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني: فقد خصصناه للإطار العام للدراسة ويشتمل على الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة.

أما الفصل الثالث: اقتصر على الإجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية.

وتم تخصيص الفصل الرابع لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

وفي الفصل الأخير أتمنا هذا البحث بفصل خامس يشتمل على إستنتاجات وإقتراحات وقائمة المصادر والمراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة.



الفصل الأول :

الخلفية النظرية والدراسات
السابقة



1- الخلفية النظرية

2 - الدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي والإرتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ، لو أن أصبح العالم هو الأساس ومن ثم كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي والتحضير البدني والذهني خاصة من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالمية يستلزم ذلك تسليط على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته. (أمر الله البساطي، مرجع سابق، ص5).

1-1- التحضير البدني :

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو إكسابه للياقة البدنية، وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في علم التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، هذا نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في مختلف بلدان العالم، حيث أن علماء التربية الرياضية في روسيا يطلق مصطلح اللياقة البدنية أة الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يطلق عليها اسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية. (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 158).

في حين كلا المدرستين اتفقا على أن لها مكونات وأن الاختلاف في بعض عناصر اللياقة البدنية حيث نلخصها كالتالي: (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) وهذه العناصر يطلق عليها " الفورما الرياضية " التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، حططية ونفسية.

أما من جهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية هي العناصر السابقة مع إضافة ما يلي: المقاومة، القوة البدنية، المقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة، هذه العناصر ككل تحقيق عمليات التدريب البدني. (أحمد البسطويسي، 1996، ص74).

إختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى انها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم، سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعمها أمريكا أو على مستوى المدرسة الشرقية بزعامة الإتحاد السوفيتي وألمانيا الشرقية. (قاسم حسن حسين، 1986، ص45).

قسمها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي (القوة العضلية، الجلد العضلي، الجلد الدوري).

في حين اعتبر أن اللياقة الحركية أكبر في مكوناتها من اللياقة البدنية، حيث ضمنها بالإضافة للمكونات السابقة ما يلي: (القدرة العضلية، الرشاقة، المرونة، السرعة). (حسن السيد أبو عبده، 2002، ص127).

كما اعتبر القدرة الحركية العامة أكثر هذه اللياقة شمولاً، حين ضمنها بالإضافة إلى مكونات اللياقة البدنية واللياقة الحركية العنصرين هما: (توافق الذراع والعين، توافق القدم والعين).

ونفصل تلك مكونات اللياقة البدنية كالتالي :

1-1-1- القوة : هي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف التحضير البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز. (سامي الصفار وآخرون، 1987، ص199).

وبالتالي هي صفة من الصفات اللياقة البدنية الرياضية، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (كمال درويش ومحمد حسين، 1984، ص35).

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 ممارسته للنشاط.

1-1-1-1- أنواع القوة : تقسم صفة القوة إلى قسمين أساسيين هما :

أولاً : القوة العامة : يقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلة الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة، وتقوية هذه المجموعات من العضلات هو الأساس للحصول على القوة الخاصة. (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، ص13).

ثانياً : القوة الخاصة : نقصد بها بعض العضلات التي تعتبر ضرورية وخاصة لمتطلبات اللعبة حيث تمثل هذه الصفة القاعدية الأساسية التي يبني عليها صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكبر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عن أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة. (حنفي محمود مختار، 1988، ص61).

1-1-2- السرعة : لقد حفلت سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم بالأقوال والأحاديث التي دعا فيها

إلى ممارسة الرياضة، وفي أحيان كثيرة ثبت أنه كان يمارسها بنفسه، بل كان يحث المسلمين على ممارستها والتمسك بها. (أمين أنور الخولي، 1990، ص95).

كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث المسلمين على التسابق بالمشي لم له من أهمية لصحة الجسم فهذا أبو هريرة قال: " ما رأيت أحد أسرع من رسول الله صلى الله عليه وسلم في مشيه كأنما الأرض تطوي له، إنا لنجهد أنفسنا وهو غير مكترث".

فأما مسابقته بالأقدام: ففي مسند الإمام أحمد، وسنن أبي داوود من حديث عائشة أم المؤمنين قالت: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم، سابقني فسبقني فقال: "هذه بتلك".

وفي رواية أخرى أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه: "تقدموا" فتقدموا ثم قال لعائشة: سابقني فسبقته: ثم سابقني وسبقني، فقال: "هذه بتلك". (عبد الرزاق الطائي، 1999، ص22-23).

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، مرجع سبق ذكره، ص 236).
 بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة. (عثمان محمد عبد الغني، 1990، ص 13).

1-1-2-1- أنواع السرعة : للسرعة عدّة أقسام وهي :

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

كما تعتمد على تكتيك أو تقنية الركض الصحيح الذي يساعده على القيام بالانطلاقات الصحيحة، هذا بالإضافة إلى القوة الإرادية التي تلعب دورا مهما لإدامة الانطلاقات السريعة، فسرعة الانطلاق مهمة بالنسبة للاعب حيث يحتاج إليها عند الانتقال من مكان لآخر وفي مدة زمنية قصيرة. (ثامر وواتق ناجي، مرجع سبق ذكره، ص 123).

ثانيا : سرعة الحركة: يقصد بهذه الصفة أداء حركة ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدة مرات في أقل زمن ممكن أو أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة، وهذا النوع من السرعة غالبا ما يشمل المهارات المعلنة التي تتكون من مهارة حركية واحدة، والتي تؤدي مرة واحدة مثل ركل الكرة، تصويب الكرة، المحاورة بالكرة.

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

ثالثا : سرعة رد الفعل: إن سرعة ردّ الفعل هي انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرف "**بالزمن الواقع ما بين أول للحركة حتى اكتمالها**".

فلجسم الإنسان قابلية على اكتساب صفة إرادية بتغيير من حالة إلى أخرى، وبالتكرار تكون تلك الحركات لا إرادية كالقفز أو الركض والضرب ولانتباه نحو المثيرات الخارجية، ويمكن أن تطلق على هذه الاستجابة ردّ الفعل المكتسب، أما ردّ الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية وهي أساس ردّ الفعل المكتسب. (ريسان مجيد خريبيط، 1989، ص 65-66).

1-1-3- التحمل : يعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته

البدنية، وكذلك قدراته المهارية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الجهد المطلوب طول المباراة. (Rentaelman).

1-1-3-1- أنواع التحمل : يمكن تقسيم التحمل إلى نوعين هما :

أولاً: التحمل العام: هو أن يكون الرياضي قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة للمباراة، دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة فترة المباراة ويكون الاهتمام بالتحمل العام في الفترة الإعدادية الأولى في مرحلة الإعداد البدني، ويعتبر التحمل العام أساس التحمل الخاص.

ثانياً: التحمل الخاص: يقصد به الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية، وخطوية متقنة طول مدة المباراة دون أن يطرأ على اللاعب التعب. (صه إسماعيل وآخرون، 1989، ص98).

ومن الممكن أن تقتصر صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز أو بالسرعة لفترة طويلة، من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة، وهذا لا يعني أن يستطيع أن يجري بأقصى سرعة ممكنة له في أي وقت خلال زمن المباراة. (بطرس رزق الله، 1994، ص516).

1-1-4- المرونة : هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع وسهولة نتيجة إطالة العضلات

والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم 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 أخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.

- قدرة التكرار لتمارين الدقة.

وقد ظهر أن الانشطة 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 نصر الدين رضوان، 1990، ص318).

1-1-4-1 أنواع المرونة: تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما :

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

ثانياً: المرونة السلبية: يقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات، ولها أهمية كبيرة لدى لاعب كرة القدم خاصة عند تعامله مع الكرة وضد الخصم.

ويتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة هي :

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.

- الأربطة المحيطة بالمفصل.

- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر، (إبراهيم أحمد

سلامة، مرجع سبق ذكره، ص45، 46).

1-1-5- الرشاقة: تعرّف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 57). وبحسب "وجيه محبوب" فالرشاقة هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب، وهي إستعاب حركي وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء. (وجيه محبوب، 1989، ص 87). ويمكن التعبير عن الرشاقة بأنها مقدار اللاعب على إستخدام أجزاء جسمه بأكملها لأداء الحركة بمنتهى الإتقان مع المقدرة على تغيير إتجاهه وسرعته بطريقة انسيابية.

1-1-5-1- أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما :

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

ثانياً: الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة بالعبة. (حنفي محمود مختار، مرجع سبق ذكره، ص 69).

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضاً خلال التدريب المهاري والخططي والتمرينات التي تنمي اللياقة البدنية للاعب تعتبر جزءاً ثابتاً من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام ينمي صفات (السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة) أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك لياقة بدنية كالسرعة مثلاً لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد البدني لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً، ولقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته ولياقته 40 بالمئة لمدة أسبوع إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوأما على المدرب أن يستمر في تدريب للاعبين بغرض تحسين سرعته أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن اللياقة البدنية الواحدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية اللياقة البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية لياقة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي التدريب بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة. (حنفي محمود مختار، مرجع سبق ذكره، ص 63-64).

تعريف وليامز 1983 "التحضير البدني هو عبارة عن أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام والموجة نحو تطور عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة وأجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة". (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 21).

ويقصد بها تلك العملية للتحضير والإعداد للتدريب الرياضي الذي يهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج من اندماج بعضها ببعض. (محمد صبحي حسين، 1995، ص12).

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين رئيسيين هما :

أولاً- الإعداد البدني العام :

وفقاً 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 أسبوعياً.

تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد، 1989، ص29).

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

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (طه إسماعيل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص27-28).

ثانياً- الإعداد البدني 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، واكساب اللاعبين الثقة بالنفس. (قاسم حسن حسين، 1998، ص66).

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

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة، وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد، مرجع سبق ذكره، ص145).

ويعرف أتاكس "كل الإجراءات والتمرينات والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة". (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص35).

1-2- الأداء الرياضي :

إذ يجب الإشارة إلى ربط التحضير البدني بالأداء الرياضي الذي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله لتحقيق أهداف معينة، ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة

سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو المجال الرياضي للوصول بالفريق لتحقيق النتائج الإيجابية الذي يعتمد على المبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، واتخاذ الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير البدني والنفسي الجيد في أفضل أداء وأقصر جهد.

كثيراً ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز فيذكر توماس " أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيراً بين العمل والرياضة والفريق". (محمد حسن علاوي، 1987، ص28-29).

لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كان ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

تعريف منصور 1973 الأداء " أنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتأسيساً على هذا المعنى يركز على عنصرين :

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله.
- صفات الفرد الشخصية.

"1975" الأداء هو المهارات المكتسبة " ويضيف توماس"، الأداء الاستعداد بالإضافة SINGER عرف إلى المهارات المكتسبة". (عصام عبد الخالق، 1992، ص168).

يعرف الدكتور عصام عبد الخالق الأداء الرياضي على أنه " إيصال الشيء إلى المرسل إليه "، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة التأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعليم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً. (نزار مجيد الطالب، 1983، ص214-215).

1-3- كرة القدم :

لقد اختلف المؤرخون في أصل ونشأة كرة القدم - فمتحف الأجناس البشرية يضم نصباً كتبه المؤرخ "لي جو" يتحدث عن مباريات بين الصين واليابان، وذكرت بعض المراجع أن الصين عرفوا اللعبة السابقة الذكر من 2500 سنة ق.م. وأشارت مراجع إلى أن الاغريق قد مارسوا أنواعاً من الكرات تشبه لعبة كرة القدم كانت تسمى "بيكروس" والانجليز هم أكثر الشعوب إبداعاً بإنشائهم للعبة قبل غيرهم. (محمد الغفار عروسي - دحمان معمر، مرجع سبق ذكره، ص36).

ولقد قامت جامعة كامبردج بوضع أول قانون مكتوب لرياضة كرة القدم. (صمدي أحمد وياسر عبد العظيم، 1999، ص83).

ثم تشكلت بعد ذلك الاتحادات القارية والوطنية ونظمت المسابقات والتي تعد أكبرها بطولة كأس العالم. تعتبر كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تهتم بالفرد، إذ أصبت في وقتنا الحالي تمارس من ملايين البشر على كلا الجنسين (ذكور - إناث)، فهي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية وتخطيط دقيق لعملية

التدريب وأسس تربوية علمية هادفة للوصول باللاعبين إلى أدق المستويات الرياضية خلال الإرتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية. (حسن السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره، ص29).

تعريف "رومي جميل" كرة القدم "كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس"، أي أنها رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (رومي جميل، 1986، ص50).

ويرجع الفضل في تطوير كرة القدم إلى مختلف مدارس رياضة كرة القدم إذ تتميز كل مدرسة عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها ونميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72).

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء أكانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون ذات طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام، فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام ووسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

1-4- المنافسة الرياضية :

يعتمد الباحثين في تعريف المنافسة على وصف عمليتها كما يعرفها مورتون دوتس 1969 التي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي " موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين "، وهذا يعني مكافئة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافئة غير فائز أو المنهزم.

تعريف " ماتيفيف " عن المنافسة: " هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى". (Matviev, 1997, P23).

ولاحظ "مارتيز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" 1997 أن المنافسة الرياضية: " هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي". (P-swienberg,d, gould, 1997,P125).

ويذكر " الخولي" عن "محمد فضالي": "أما رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلى أنها (ما زالت للأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى البدني ولصفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي والتفاخر والاعتزاز القومي. (عبد الله حسين اللامي، 2004، ص71).

وأهم النظريات التي تحدثت عن المنافسة :

1) المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال: أي المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر

وسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يمكن تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (Rechard b-

.alderman. 1999, P99).

2) المنافسة كشرط ايجابي: على نهج ألدومان المنافسة "هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الوسائل التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك تطور الدوافع". (Jurgenweinècle, 1997, P27).

3) المنافسة كوسيلة للتطور: حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربيه، منافسين والمتفرجين. (Rechard b-alderman, opcit P99).

4) المنافسة كوسيلة للتقييم: تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل: تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة، تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة، إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية، المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد ابراهيم، 2004، ص 03).

2- الدراسات السابقة والمتشابهة :

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان الباحث من متأكد من شئ ما فهو متأكد من عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه باحث آخر في وقت ما، والباحثون ينظرون إلى بعضهم كعمال متعاونين ونادرا ما يعتبرون أنفسهم متنافسين.

فإذا قلنا هذه هذه العبارة على ما هي عليه، فإن بحثنا ينبغي أن يتضمن دراسة البحوث الأخرى التي تمت في هذا المضمار، والغرض منه؟

لأن البحث العلمي لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقتة حلقات وتلحقه حلقات إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى، تحت ضوء هذه الأفكار بدا لنا مفيدا أن تخصص جزء للدراسات السابقة حول هذا الموضوع، من أجل إثراء الدراسة من جهة، وإستعماله في الحكم والمقارنة سواء بالإثبات أو النفي من جهة أخرى.

الدراسة الاولى :

صاحب الدراسة : حسن أحمد - 1996 - مذكرة شهادة ماجستير - الجزائر.

عنوان الدراسة : أثر مناهج علمي مفتوح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهاج المقرر.

الهدف العام من الدراسة: الكشف عن مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث، والتوصل إلى معرفة أثر مناهج علمي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير الصفات البدنية والمهارية.
المنهج المتبع في الدراسة: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: طلبة قسم التربية والرياضية بجامعة مستغانم (190 طالب 66 عينة تجريبية، 58 عينة ضابطة).

الأدوات المستخدمة في الدراسة: اختبارات بدنية، اختبارات مهارية.

أهم النتائج :

- استنتج الباحث أن البرنامج المقترح قد أثر ايجابا في تطوير مستوى الصفات البدنية والمهارية لعينة البحث التجريبية.

الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة : سمسوم على - مذكرة لنيل شهادة الماجستير - 2004 - 2005 - الأغواط.

عنوان الدراسة : ظاهرة القلق وتأثيرها على النشاط الجسمي والبدني للاعبين في منافسات كرة القدم الجزائرية.

الهدف العام من الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة وشحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيد عن الانفعال والتوتر النفسي والتحكم في أعصابه خاصة ظاهرة القلق لدى اللاعبين بسبب أتفه الأشياء.

تساؤلات الدراسة :

- ما هي درجة مستوى القلق وما مدى تأثيراتها السلبية على النشاط الجسمي والبدني والأداء كنتيجة لهذا التأثير للاعبين أثناء المنافسات؟
- لماذا يوجد نقص لدى اللاعبين في التحكم في انفعالاتهم وأعصابهم؟
- هل يمكن إرجاع وجود حالة القلق لدى اللاعبين أثناء المباريات إلى ضعف عدم فعالية التحضير السيكولوجي؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تتمثل عينة الدراسة في 32 لاعب بحيث تم اختيارها بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استبيان .

أهم النتائج والاقتراحات :

- نستنتج أن اغلب اللاعبين يصيبهم التوتر والقلق قبل الخوض في المنافسة حيث تصيبهم تغيرات فسيولوجية ونفسية.
- نستنتج أنه لا توجد استمرارية أو متابعة في الجانب النفسي إذ انه يكون ضمن الحصص باستخدام أساليب ليست لها فعالية كالحوار المتبادل والحصص النظرية.
- الاهتمام بالتحضير النفسي منذ الفئات الصغرى.
- وضع برنامج منظم فيما يتعلق بالتحضير النفسي.

الدراسة الثالثة :

صاحب الدراسة : عبد السلام مقلاتي - مذكرة ماجستير - 2004 - 2005 - الجزائر.

عنوان الدراسة: أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف العام من الدراسة: إدراك أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

- هل للإعداد النفسي قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو إيجابية؟
- هل عدم وجود الأخصائي النفسي للرياضي يقع على كاهل المدرب الإعداد النفسي للاعبين؟
- هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى (البدنية، التكتيكية، التقنية) ارتباطا مباشرا؟

المنهج المتبع وطريقة اختيارها: العينة رياضيين ممارسين ورياضيين نخبة كان عددهم كالتالي: 52 حاصلين على

شهادة متوسط، 60 حاصلين على شهادة البكالوريا، 48 حاصلين على شهادة تقني سامي في الرياضة، 60

حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة، 14 حاصلين على شهادة ماجستير، طريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استعملت أداة الاستبيان في إنجاز الموضوع.

أهم النتائج: من خلال النتائج نجد أن للإعداد النفسي قصير المدى أهمية وعلاقة الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الاقتراحات المتوصل إليها :

- ضرورة وجود أخصائيين نفسانيين رياضيين مع اشراك المدرب كمدرب وعدم معالجة المشاكل النفسية.
- استخدام برامج مسطرة للاعبين لمعالجتهم نفسيا لزيادة مردودهم الرياضي.
- استخدام النتائج التي تم التوصل إليها للقيام بالدراسات والبحوث الأخرى.

الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة: اسماعيل الصادق - شهادة ماجستير - 2007 - 2008 - بسكرة.

عنوان الدراسة: العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات للاعبي كرة القدم فئة الناشئين.

الهدف من الدراسة: إيجاد العلاقة بين الأداء المهاري وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

- هل يختلف مستوى الأداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة باختلاف الصنف؟
- هل يوجد تفاوت في مستوى تقدير الذات بين الناشئين في كرة القدم؟
- هل يوجد علاقة إرتباطية بين الأداء المهاري وتقدير الذات بأبعاد لدى الناشئين في كرة القدم؟

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: 30 لاعبا ناشئين وكانت الطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استعمال الاستبيان والمقياس تقدير الذات لإنجاز هذا الموضوع.

أهم النتائج :

- تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض.
- اختلاف في مقدار التفوق فهو نقل في مهارة التمرير الكرة مقارنة بالمهارات الأخرى.
- يغلب أداء الناشئين المستوى المرتفع ولكن بدراجات متفرقة.

الاقتراحات المتوصل إليها:

- يجب تعليم الناشئين المهارات الأساسية لكرة القدم.
- مراعاة فئة الناشئين في الوطن العربي ككل لأنها تعد الانطلاقة الأولى في الميدان الرياضي.
- تعليم فئة الناشئين الربط بين الأداء المهاري وتقدير الذات.

لتعليق على الدراسات السابقة والمشاركة :

إن للدراسات السابقة والمشاركة أهمية كبيرة لما لها من معلومات ومرتكزات يعتمد عليها في بناء البحث وتركيبه تركيباً منهجياً ومعرفياً بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو الرصد.

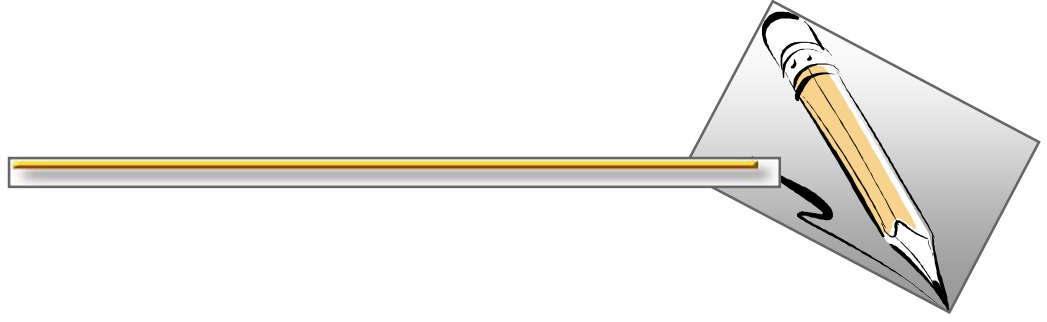
خلال تفحصنا وبجنا عن الدراسات السابقة والمشاركة وجدنا القليل من هذه الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا ولو من قريب ولا توجد من بين هذه الدراسات قد تناولت هذا الموضوع كوحدة واحدة، إضافة أن الدراسات التي تم إجرائها كانت في بيئات جزائرية مختلفة، لكل منها ميزات وخصائصها والبعض الآخر تمثلت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي باستعمال أداة الاستبيان.

فهذه الدراسات ساهمت في تنظيم الجانب النظري للبحث من خلال تحديد المحاور والفصول أما فيما يخص الجانب التطبيقي فمن خلالها حددت المنهج المتبع وقمنا باختيار العينة وتحديدنا.

الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة ونتائجها وإجراءاتها إستفاد الباحث منها ما يلي :

- في اختيار منهج البحث، إختيار الباحث المنهج الوصفي في الغالب وإستمارة الاستبيان.
- في اختيار عينة البحث، اختار الباحث مدربي كرة القدم.
- في كيفية الحصول على البيانات ومعرفة عناصر اللياقة البدنية والتحضير البدني الجيد لها وأهميتها على الأداء الرياضي.
- في تحديد الإختبار الإحصائي المناسب مع متطلبات البحث.
- في عرض ومناقشة النتائج.



الإطار العام للدراصة

الفصل الثاني:



1- الكلمات الدالة في الدراصة

2- إشكالية الدراصة

3- أهداف الدراصة

4- أهمية الدراصة

5- فرضيات الدراصة

1-الكلمات الدالة في الدراسة :**1-1- التحضير البدني :** إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير اللياقة البدنية للاعب من

تحمل، قوة، سرعة، رشاقة ومرونة، ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية عند لاعبي كرة القدم وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة الخاصة وأيضا مستوى التحضير التقني والتكتيكي والنفسي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني ويساهم في تطوير الصفات البدنية وكذا التحضير النظري.

- لغة : أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والارادة والتحفيز.

(<http://www.iraqcad.org/atheer/atheer6.htm:16h00>)

- اصطلاحا: يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الأعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء واجهزة الحيوية الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله أحمد البساطي، مرجع سبق ذكره، ص21).

- التعريف الاجرائي: هي تلك العمليات التدريبية التي تهدف إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة وما ينتج عن اندماج بعضها ببعض، وجميع الصفات النفسية والشخصية الارادية للفرد الرياضي.

1-2- الأداء : كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي أنجزه الفرد،

فتذكر الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثيرا في العمل والرياضة والعمل في الفريق.

- لغة: مصدر أدى، قام بأداء واجبه : بإنجازه بأكمله. (مجاني الطلاب، مرجع سبق ذكره، ص168).

- اصطلاحا: تعريف "منصور" 1973 : "كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية". (محمد حسن علاوي ورضوان نصر الدين، مرجع سبق ذكره، ص50).

1-3- الأداء الرياضي :

- لغة: أدى الشيء أوصله والأداء هو إيصال الشيء إلى المرسل إليه. (قاموس المنجد في اللغة والاعلام، 2008، ص6).

- اصطلاحا: يعرفه "عصام عبد الخالق" هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، والوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا. (أسامة كامل راتب، 1997، ص195).

- التعريف الاجرائي: يقصد الباحث بالأداء : النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقويمها.

1-4- المنافسة الرياضية :

- لغة: يعرفها قاموس "الكامل" أنها بحث متماثل بين شخصين أو عدة أشخاص من أجل مركز واحد (لقب واحد) أو دافع واحد. (قاموس كامل، 2000، ص98)،
- اصطلاحاً: المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز، بمعنى على الرياضي الذي يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هائلاً.
- حيث يؤكد جورج هير "أن المنافسة الرياضية تركز أساساً عن البحث على المساواة أو التفوق".
- التعريف الإجرائي : المنافسة هي شكل منظم لمواجهة نشاط طبقاً لقواعد محددة مسبقاً، وتزيد الدافعية فيها من حماس المشاركين أو المنافسين والرغبة في الفوز.

1-5- الفئة العمرية: "أكابر" :

- لغة: كبر كبراً فلان في السن: تقدم فيه فهو كبير (ج) كبار وكبراء. (بجاني الطلاب، مرجع سبق ذكره، ص199).
- اصطلاحاً: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 – 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم. (30: 18/01/2015.16: FIFA).
- التعريف الإجرائي: فئة يمكن من خلالها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلهما بأسهل ما يمكن حيث تعد المرحلة النهائية والمهمة في حياة الفرد الرياضي من ناحية التعلم واكتساب المعلومات والمهارات الحركية.

2- إشكالية الدراسة :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من تحضير مهاري وخططي ونفسي ويأتي التحضير البدني في مقدمة هذه التحضيرات المترابطة والمختلفة، وفي ظل انتشار الاحتراف وما يتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب. ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم، الكثافة) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب، لأن هذه تتطلب المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحانة الصحية واختبار الكفاءة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم. (حسن السيد أبو عبده، مرجع سبق ذكره، ص127).

عند نهاية كل منافسة رياضية يكثر الحديث عن أسباب وعوامل الفوز والخسارة، وما يصدر عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب، فالبعض يتحدث عن مشقة السفر أو أرضية ميدان الملعب ومنهم من يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة....) وعدم إظهار علاقة التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وإعطاء صورة عن نقاط القوة ونقاط الضعف لديهم، وكما هو معلوم تنقسم الألعاب الرياضية إلى ألعاب رياضية وفردية وأخرى جماعية، وهذه الأخيرة تشتمل أنواعا مختلفة في الرياضات الجماعية، والذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير، ومن مختلف الأعمار ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هذه الرياضة، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم ممن يمارسونها، أو من يتابعونها عبر الأثير (الإذاعة) وممن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجالات الدورية، الصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامة، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق، والتي تتحدث عن هذه اللعبة ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هذه الجماهير العريضة للمتعة والفرجة. (اخلاص سيد الحفيظ ومصطفى حسين الباهي، 2001، ص29).

التغييرات في فترة المنافسة حيث يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة باعتبارها الأكثر شعبية، الشيء الذي يدعو اللاعب إلى التوازن البدني والحركي ودور الأداء الرياضي فيها من كل النواحي التي تتطلب أن تكون في لاعب كرة القدم والامام بكل جوانب الأداء الرياضي (البدني، النفسي، الخططي والحركي) وتبين علاقة الجانب البدني الذي له دور في هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل الأساسي في تطوير الأداء الرياضي والمهاري لاسيما أثناء المنافسات الرياضية.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسين علاوي "يعتبر الوسيلة الأساسية للتأثير على الفرد ويؤدي إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية. (محمد حسين علاوي، مرجع سبق ذكره، ص65).

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ومعرفة الجرعات (الشدة، الحجم والكثافة) 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 المساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة الاجهزة الوظيفية الحيوية الداخلية والخارجية للجسم.

(Jobber (jobbes B-leveque m-foot ball, 1987, P134-135)

وهذه الاختبارات تعرف باختبارات معرفة مدى استعداد اللاعب لدخول المنافسة والتحصّل على النتائج الحسنة أو المرجوة.

ونظرا لأهمية عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم وارتباطها بالأداء الرياضي، فهي تسهم إسهاما فعالا في نجاح وتحسين مستوى الإنجاز أثناء المنافسة الرياضية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين، 2003، ص170). ونضيف خلال كل ما سبق تواجهنا مشكلة سوف نحاول جاهدين الإحاطة بها وتمت صياغة هذه المشكلة على النحو التالي :

"هل للتحضير البدني تأثير على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم"

ولقد تفرع عن هذا التساؤل عدة تساؤلات جزئية هي كالتالي :

- هل يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساعد التحضير البدني للاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

3- أهداف الدراسة :

مما لا شك فيه أن هذا البحث يسهم في رفع كفاءة صاحبه ويعود في تكوينه العلمي بالإيجاب بل ويزيد من توسيع ثقافته في المجال الرياضي فهو يحمل فائدة نظرية وعلمية تجعل آفاق صاحبه أوسع وأعلى مستوى، ويمكن حصر أهداف الدراسة في ما يلي :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على الدور الفعال للتحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- مساهمة التحضير البدني في الارتقاء بمستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- السعي إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية والرعاية والحفاظ على الجانب البدني بالنسبة للرياضيين.

4- أهمية الدراسة :

تستمر هذه الدراسة الخاصة "أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" - صنف أكابر - من حيث طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة شعبية ورياضة يمارسها عدد كبير وتجد عناية كبيرة من قبل جهات عديدة ومن جهة أخرى يمكن أن تتجلى هذه الأهمية فيما يلي:

- معرفة الدور الكبير للتحضير البدني في تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي للاعبين.
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي وخاصة التدريب البدني والذهني.
- الارتقاء بمستوى رياضة كرة القدم.
- الأهمية البالغة التي تكتسبها كرة القدم من ممارستها ومؤطريها.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.
- لفت الانتباه إلى الاهتمام بشكل أكبر إلى الجانب البدني.
- التعرف على التحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توضيح بعض المفاهيم الرئيسية للتحضير البدني وعلاقته بالأداء الرياضي وتأثيره على لاعبي كرة القدم.
- توضيح خصوصيات المنافسة الرياضية وعلاقتها بالتحضير البدني عند لاعبي كرة القدم.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

5- فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقاً ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية والتي يمكن اعتبارها اتجاهات مؤقتة لهذه التساؤلات.

5-1- الفرضية العامة :

للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

5-2- الفرضيات الجزئية :

1. يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية.
2. يساعد التحضير البدني في تنفيذ لاعب كرة قدم أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.
3. للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

6-أسباب اختيار الموضوع:

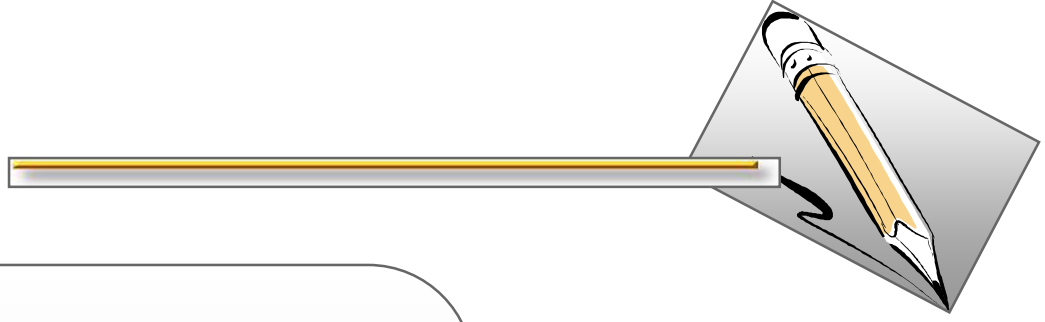
- الميول الرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا المادة العلمية.

6-1-أسباب موضوعية :

- دور التحضير البدني أثناء مرحلة المنافسة الرياضية يكون له الأثر الإيجابي والفعال على أداء الفريق خلال المنافسة.
- توضيح مدى أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية.

6-2-أسباب ذاتية :

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه أحد.
- الفضول الزائد لتناول هذا الموضوع وإزالة الشوائب والغموض.



الإجراءات الميدانية

للدراصة

الفصل الثالث:



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

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للدراسة المراد القيام بها، وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختيارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، فكان لا بد منّا القيام بزيارات ميدانية لغرض التعرف على ميدان البحث، حيث عرضنا على بعض المدربين أسئلة استبيان لمعرفة ما إذا كانت محاوره تمس الجانب الذي نحن بصدد دراسته ومن أجوبتهم على الأسئلة الموجهة إليهم والمتعلقة "فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" - صنف أكابر- توجهنا إلى بعض أندية الجوهري الأولى لولاية المسيلة التابعين لرابطة باتنة واتصال بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وفعالية التحضير البدني من خلال التدريبات التي يقومون بها، وعن دوره في الأداء الرياضي لدى اللاعبين في تطوير اللياقة البدنية والمهارية، وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات الاستبيان على المدربين بغرض الاستفادة منهم في الجانب التطبيقي

1-1- المجال الزماني والمكاني :

1-1-1 المجال الزماني : بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان انطلقنا في توزيعها حيث وزعت الاستمارات بدأ من تاريخ 07 جانفي 2016 وتم استرجاعها في 10 جانفي 2016 ثم بدأنا عملية التفرغ وإحضار البيانات المتحصل عليها من استمارات الاستبيان الموزعة على المعالجة الإحصائية .

1-1-2- المجال المكاني : تم توزيع الاستبيان الموجه للمدربين بالفرق التالية :

- مولودية بوسعادة MBS.
- إتحاد الرياضي سيدي عيسى ESSA.
- مولودية شباب المسيلة MCM .
- أولمبيك المسيلة OM.
- وفاق السلامة عين الحجل ESSAL.
- شباب بلدية عين تاغرت CBAT .
- الإتحاد الرياضي بلدية سيدي عيسى IRBSA.
- النادي الرياضي بلدية أولاد دراج NRBDOD. (الموقع الرسمي للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة lrf batna)

2- المنهج المتبع في الدراسة:

مما لا شك أن أي منجز علمي يطمح الاتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بعدم الدقة والمنهجية .

بما أننا نهدف إلى دراسة موضوع فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لصنف أكابر و لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، وكنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة وجمع بيانات و معلومات حولها، فقد اقتضى ذلك منّا إتباع "المنهج الوصفي"

فيعرفه "بشير صالح الرشيدى": بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها و معالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا، ودقيقًا للاستخلاص والوصول إلى نتائج ومعلومات على الظاهرة أي الموضوع محل البحث". (بشير صالح الرشيدى، 2000، ص59)

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

3- ضبط متغيرات البحث:

من أجل الحصول على نتائج علمية موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى تعزل المتغيرات الأخرى و التي تعرقل البحث و كانت متغيرات بحثنا هي:

- المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته. بمتغير آخر وهو نوعان:

3-1- المتغير المستقل (السبب): وهو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به، أو هو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر، وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو "فعالية التحضير البدني".

3-2- المتغير التابع (النتيجة): وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع. (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، 1995، ص56)

و المتغير التابع في بحثنا هو "الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم".

4- مجتمع وعينة الدراسة:

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

ومن الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس- فرق- تلاميذ- كتب- سكان- أو أية وحدات أخرى) (عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، نفس المرجع، ص57)

وان مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من مدربي أندية الجهوي الأول لولاية المسيلة التابعين لرابطة باتنة لكرة القدم صنف أكابر والتي تتمثل في 09 مدربين.

أما عن العينة التي هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يتجلى على النحو الآتي:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل. بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (رشيد زرواتي، 2007، ص334).

حيث اعتمد الباحث على عينة قصديه قوامها 09 مدربين (عينة مسحية) تم اختيارها بالطريقة البسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي تتكون من مدربي الفرق الناشطة في الجهوي الأول لولاية المسيلة التابعة للرابطة باتنة.

ولغرض إجراء الباحث بطريقة عملية صحيحة قمنا وفق المنهجية التي سطرها لنا المشرف باختيار (العينة القصدية) والتي هي "العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم ولكون تلك الخصائص هي من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة، كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توفر البيانات اللازمة للدراسة لدى فئة محددة من مجتمع الدراسة الأصلي، فمثلا إذا أراد باحث دراسة آراء القراء حول صحيفة معينة فعليه في هذه الحالة اختيار عينة من قبل الأفراد الذين لديهم بعض الاطلاع على ما ينشر في تلك الصحيفة . (د. محمد عبيدات، وآخرون، 1999، ص97).

5-مجالات البحث:

5-1-المجال الزمني للدراسة: لقد تم إجراء هذا البحث ابتداءً من 16 جانفي 2016م بالنسبة للجانب النظري إلى غاية 6 مارس 2016م، ثم انطلقنا في الجانب التطبيقي الذي دام أكثر من شهر ابتداءً من 7 مارس 2016م إلى غاية 15 أبريل 2016م، وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيانات وجمعها وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية المناسبة.

5-2-المجال المكاني: لقد تمحورت الدراسة في ملاعب الفرق الناشطة في قسم الجهوي الاول لولاية مسيلة التابعة لرابطة باتنة

6- أدوات البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيّفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وفي موضوع بحثنا اعتمدنا على أداة الاستبيان.

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

6-1- الاستمارة:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة والمستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع عدد كاف من الاختبارات لكل سؤال.
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

7- الشروط العلمية للأداة:

***الصدق:** حيث تم الاعتماد على صدق المحكمين، من خلال الاستفادة من خبرتهم وأرائهم، تم عرض الاستبيان في صورته الأولية عليهم، من خلال تعديل بعض البنود، والإلغاء للبعض منها، وذلك حسب رأيهم في ذلك. حيث كانت آرائهم مفيدة، مما استدعى الباحث بحذف بعض عبارات الاستبيان، والتعديل للأخرى بدلالة المحكمين.

***الثبات:** يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في الأسس العلمية لكي تكون الأداة صالحة للتطبيق، لذي قام الباحث باستخدام:

*طريقة إعادة الاختبار Test-Retest:

حيث تم توزيع استمارة الاستبيان على 05 أفراد من عينة الدراسة، وزع عليهم الاستبيان 07 فيفري 2016، وبعد 15 يوم من نفس الشهر تم توزيع نفس الاستبيان الأول بتاريخ 21 فيفري 2016. حاول الباحث التقليل التي قد تؤثر على الموقف بين الاختبار الأول و الثاني، فعمد على مراعاة عامل التذكر للأسئلة المطروحة ناهيك عن توزيع للاستبيان في نفس الوقت و نفس الظروف التطبيق الأول و الثاني تم الحصول على معامل ثبات في درجات الإجابة للأفراد العينة عن طريق معامل "الارتباط بير سون"

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum(Y - \bar{Y})^2}}$$

فتوصل الباحث إلى أن: قيمة معامل الثبات بلغت **0.68** و بالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة بدرجة كبيرة.

8- الأساليب الإحصائية

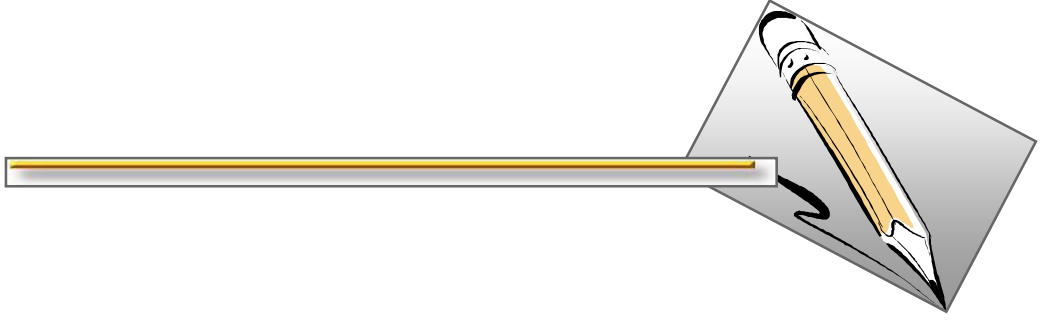
■ التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً، من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المؤوية لمعطيات كل سؤال، ولهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي:

$$\text{العدد الفعال (التكرارات)} \times 100$$

= النسبة المؤوية =

مجموع التكرارات



الفصل الرابع:

عرض النتائج

وتفسيرها ومناقشتها



1. تحليل نتائج الفرضية الأولى

2. تحليل نتائج الفرضية الثانية

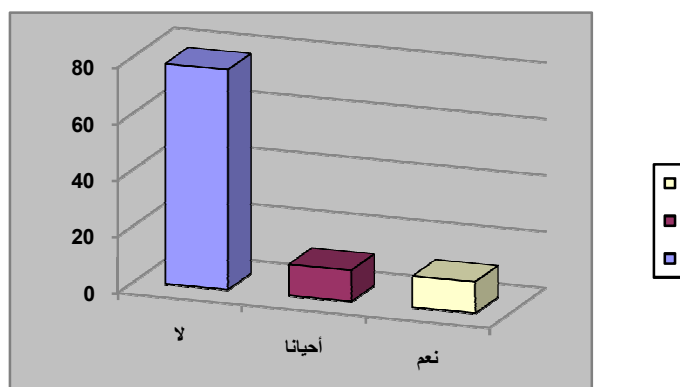
3. تحليل نتائج الفرضية الثالثة

المحور الأول : يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة
السؤال الأول: هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم خلال
المنافسة الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة دور التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة
القدم خلال المنافسة الرياضية

الجدول رقم: (01) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الأول

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل (01): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الأول

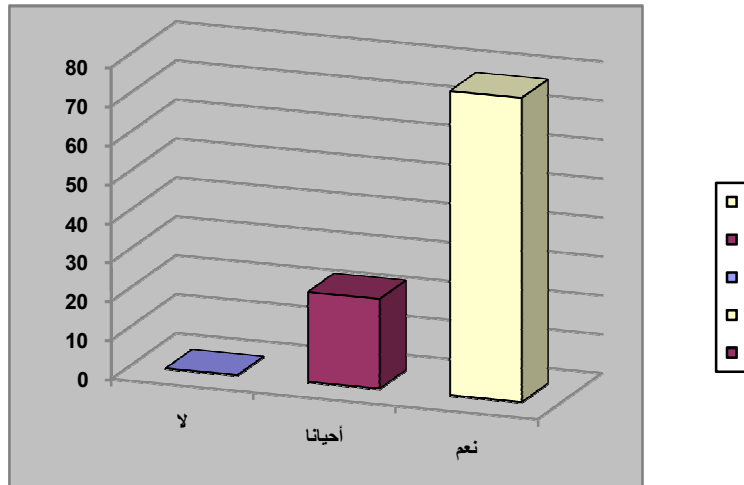
تحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم (01):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (11.11%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين أحمد 1996، إسماعيل الصديق 2007: على دور التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثاني: بحكم تجربتك هل لتطوير اللياقة البدنية والمهارية دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: أهمية تطوير اللياقة البدنية ودور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة
الجدول رقم: (02) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثاني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	2	22.22%
لا	0	00%
المجموع	09	100%



الشكل رقم (02) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني

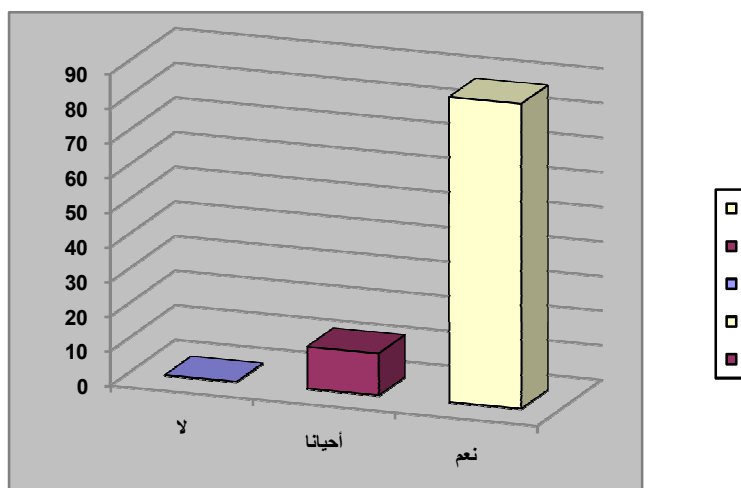
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (02):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين أحمد 1996، إسماعيل الصدق 2007، وعلى لسان العالم أتكس في كتاب (حسن السيد أبو عبده 2001) : تطوير اللياقة البدنية ودورها على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية والطرق التي ينتهجها المدرب للوصول إلى اللياقة البدنية .

السؤال الثالث: - هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية
الجدول رقم: (03) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثالث

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	88.88%
أحيانا	1	11.11%
لا	0	00%
المجموع	09	100%



الشكل رقم (03) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث

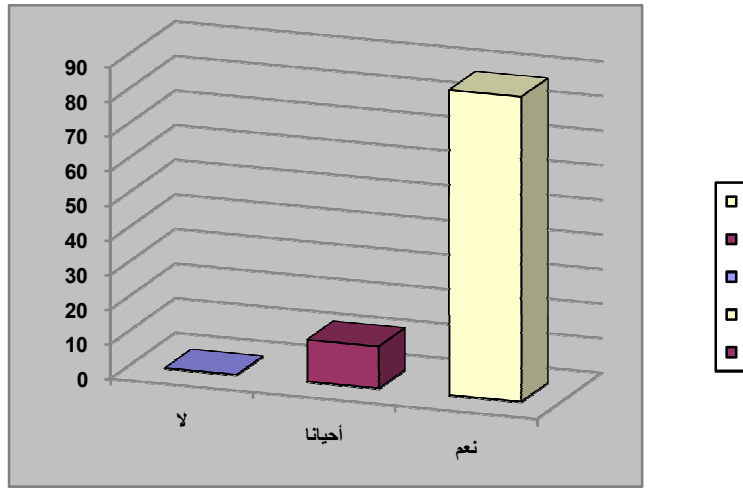
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (03):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (88.88%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "سمسوم علي 2004"، وما جاء في كتاب (قاسم حسن حسين): معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء لاعبي كرة القدم والإعداد البدني بنوعيه يضمن تطوير اللياقة وتحسين الأداء المهاري أثناء المنافسة.

السؤال الرابع: هل تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة كيفية تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية

الجدول رقم: (04) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الرابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	%88.88
أحيانا	1	%11.11
لا	0	%00
المجموع	09	%100



الشكل (06): تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (04):

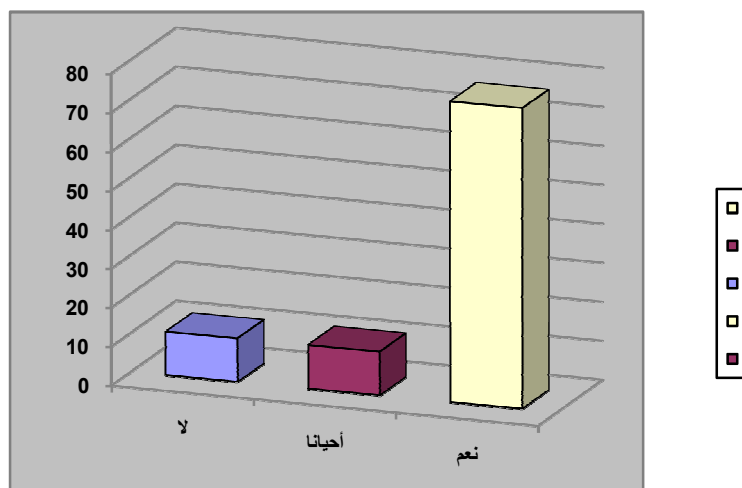
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (88.88%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "سمسوم علي 2004"، وما جاء في كتاب (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي) على لسان العالم وليامز: من ضرورة اعتماد المدرب على تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية أثناء التدريبات للمنافسة الرياضية.

السؤال الخامس: - هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة ارتباط الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (05) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الخامس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (05) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (05):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.77%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

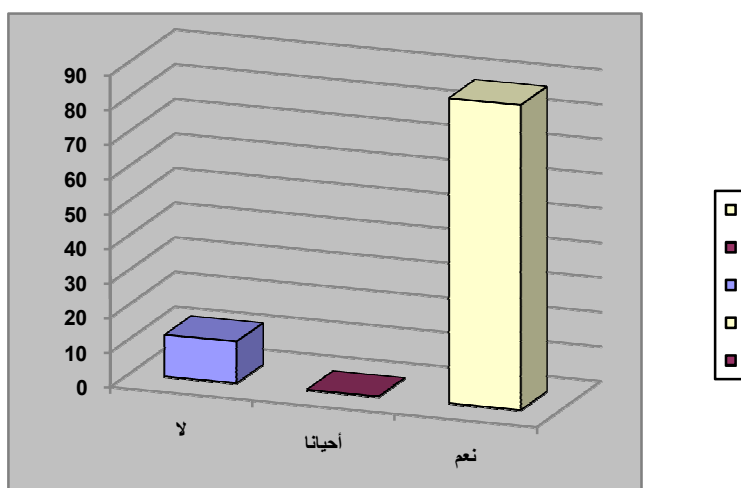
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "سمسوم علي 2004"، على ضرورة ربط الأداء الممتاز بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال السادس: هل الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (06) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال السادس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	88.88%
أحيانا	0	00%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (06) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (06):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (88.88%) ، ونسبة الإجابة بلا (11.11%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (00%).

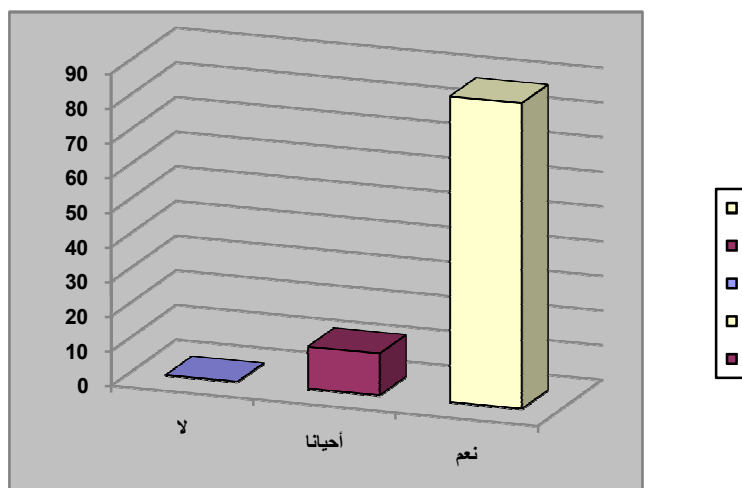
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "حسن أحمد 1996"، إسماعيل الصادق 2007"، على ضرورة الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

السؤال السابع: هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز الهدف من الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (07) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال السابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	8	88.88%
أحيانا	1	11.11%
لا	0	00%
المجموع	09	%100



الشكل رقم: (07) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السابع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (07):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (88.88%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

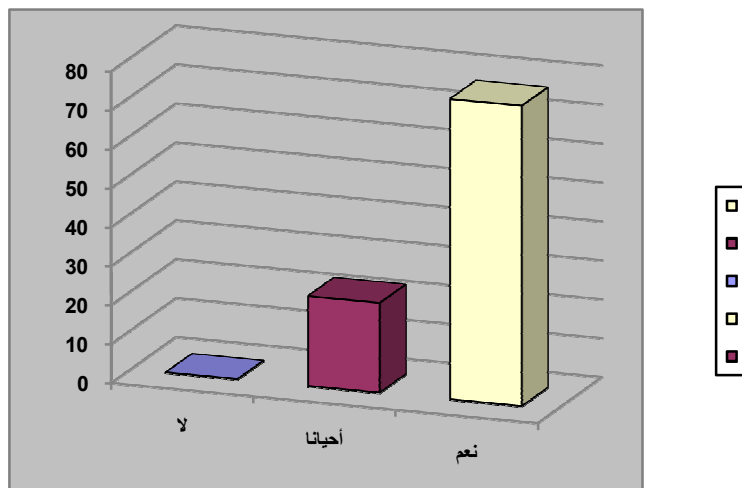
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها العالم: "ران تلمان 1990"، أن اللاعب كلما كانت الاستمرارية والتنوع في التدريب ساهمت في تطوير لياقته البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية

السؤال الثامن: هل تطوير اللياقة البدنية والمهارية ينتقل من السهل الى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة التدرج في الانتقال من السهل الى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم: (08) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الثامن

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	2	22.22%
لا	0	00%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (08) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثامن

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (08):

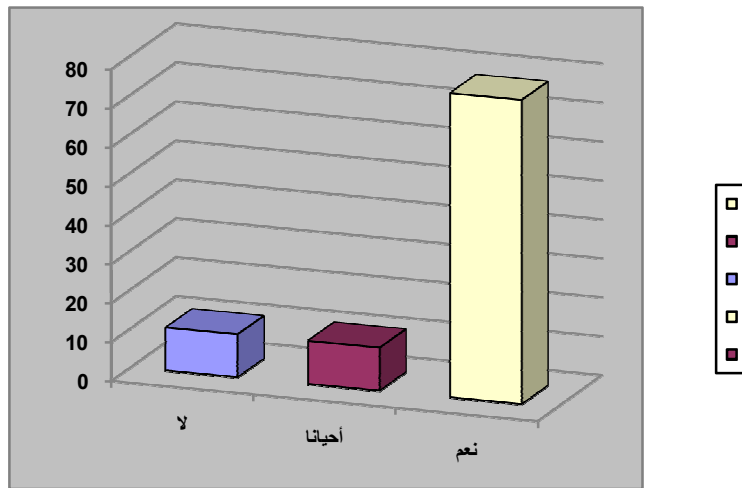
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).

ومنه نستنتج أنه كلما كان الانتقال من السهل الى الصعب أدى لتطوير اللياقة البدنية والمهارية بغرض تحقيق أفضل النتائج إيجابيا أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، والتي هي قيد دراسة الباحث

المحور الثاني: يساعد التحضير البدني لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟
 السؤال التاسع: هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية ؟
 الغرض من طرح السؤال: معرفة قدرة لاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (09) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال التاسع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (09) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال التاسع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (09):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (11.11%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

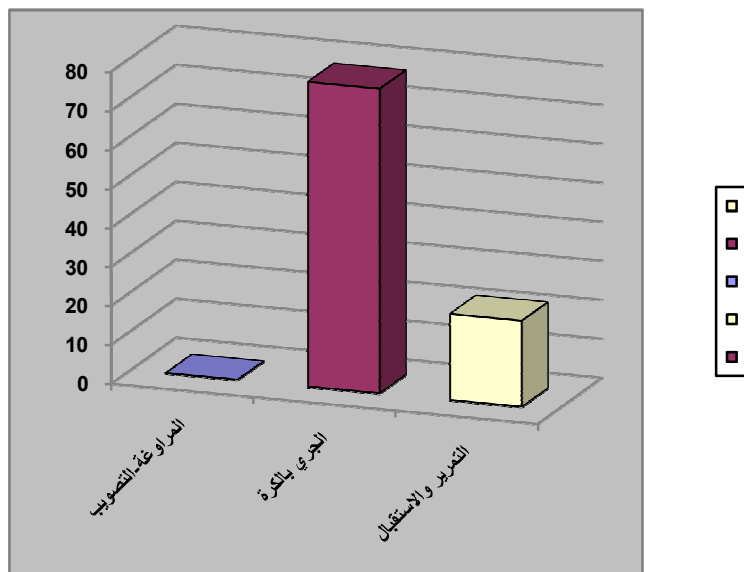
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحث: "حسن أحمد 1996"، إسماعيل الصادق 2007"، على إجبارية سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقار لاعب كرة القدم لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال العاشر: من بين المهارات الأساسية التي تركز عليها عند التحضير البدني للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز المهارات الأساسية التي تركز عليها عند التحضير البدني للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (10) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال العاشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
التمرير والاستقبال	2	%22.22
الجري بالكرة	7	%77.77
المراوغة - التصويب	0	%00
المجموع	09	%100



الشكل رقم : (10) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال العاشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (10):

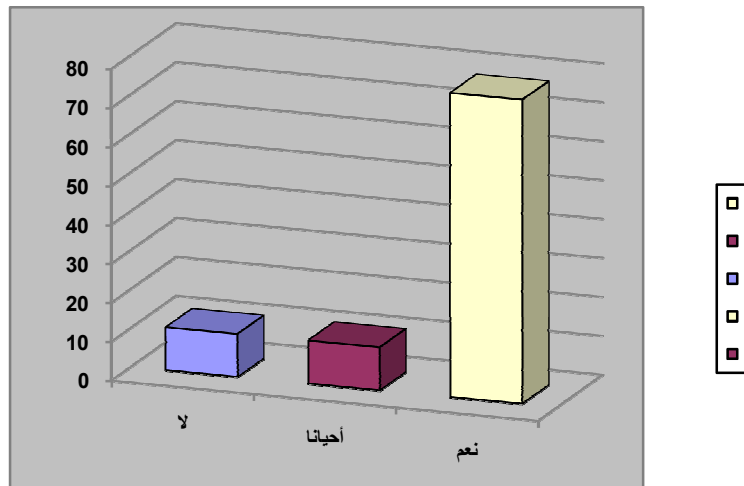
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة التمرير والاستقبال (22.22%) ، ونسبة الإجابة الجري بالكرة (77.77%) ، ونسبة الإجابة المراوغة- التصويب (00%).

ومنه نستنتج أن إكتساب المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب أثناء التحضير البدني للاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة والتي هي قيد دراسة الباحث .

السؤال الحادية عشر: هل لكثافة التحضير البدني استجابة للاعب كرة القدم عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية؟
الغرض من طرح السؤال: إظهار قدرة لاعب كرة القدم عند كثافة التحضير البدني لاستجابته في أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية ام لا .

الجدول رقم: (11) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الحادية عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (11) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الحادية عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (11):

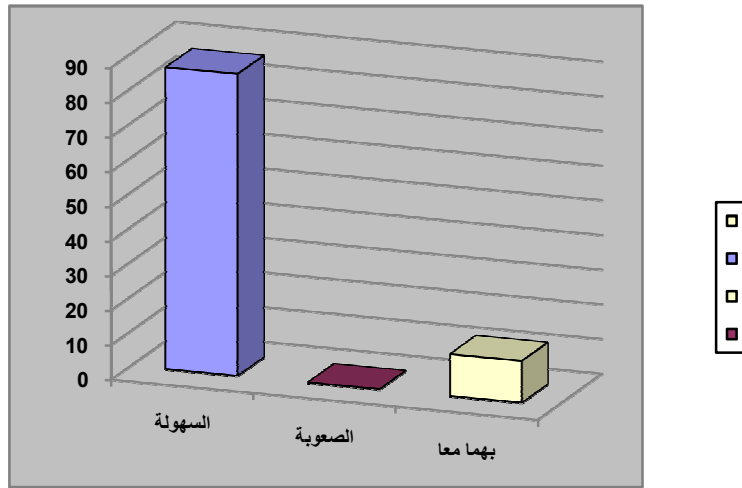
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (11.11%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%) .
ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء في كتاب: " محمد صبحي 1995 "، أن التدريب الرياضي المكثف يرفع من إمكانية الفرد الرياضي في استجابته للتحضير البدني عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثاني عشر: _ هل التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة أو الصعوبة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز التميز السهل أو الصعب عند التحضير البدني للاعب كرة القدم عند أداء مهارته الحركية أثناء المنافسة.

الجدول رقم: (12) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثاني عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السهولة	8	%88.88
الصعوبة	0	%00
بهما معا	1	%11.11
المجموع	09	%100



الشكل رقم: (12) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (12):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بالسهولة (%88.88)، ونسبة الإجابة بالصعوبة (%00)، ونسبة الإجابة بـبهما معا (%11.11).

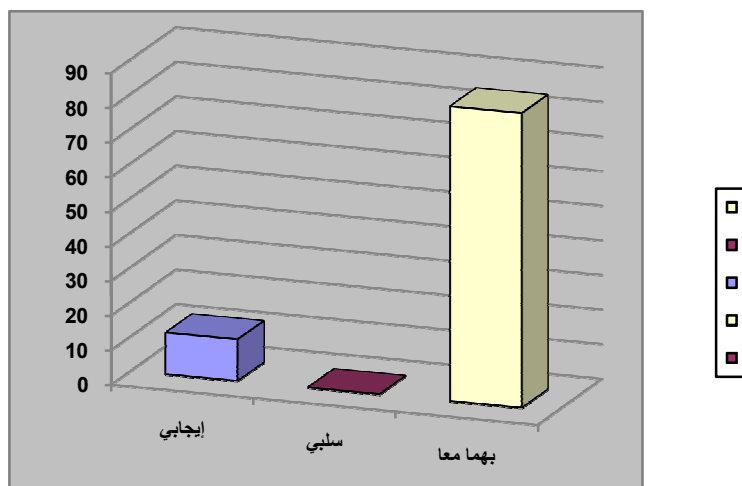
ومنه نستنتج أن التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة لدى لاعبي كرة القدم، والتي عي قيد دراسة الباحث.

السؤال الثالث عشر: حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: إبراز مدى تأثير التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (13) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثالث عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
إيجابي	1	%11.11
سلبي	0	%00
بهما معا	8	%88.88
المجموع	09	%100



الشكل رقم: (13) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (13):

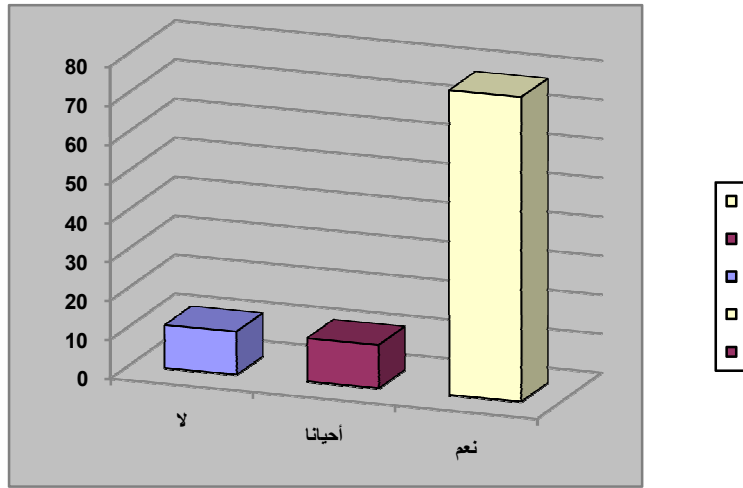
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بإيجابي (11.11%)، ونسبة الإجابة بسلبي (00%)، ونسبة الإجابة بهما معا (88.88%).

ومنه نستنتج أن التأثير الإيجابي والسلبي للتحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة والتي هي قيد دراسة الباحث

السؤال الرابع عشر: هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل؟
الغرض من طرح السؤال: الفائدة من إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل.

الجدول رقم: (14) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الرابع عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (14) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (14):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

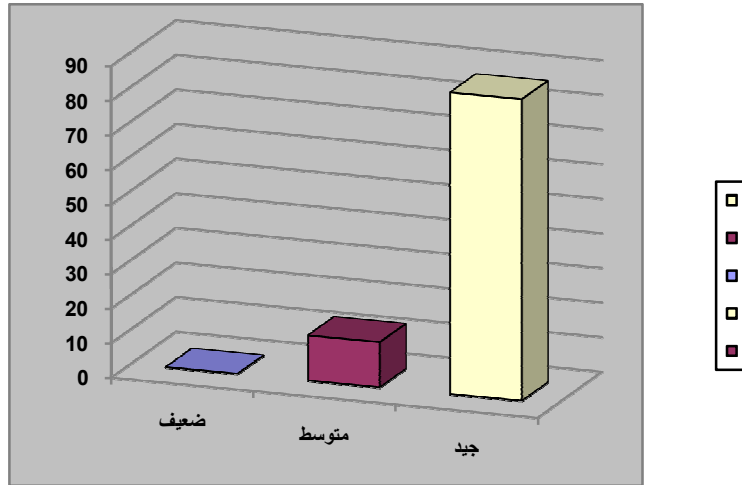
ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء على لسان: "مرتون دوتس 1969"، أنه لا بد من إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل دائما لاشتراك جميع اللاعبين.

السؤال الخامس عشر: - في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة طريقة المدرب للتحضير البدني لمساعدة لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم: (15) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال الخامس عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
ضعيف	0	%00
متوسط	1	%11.11
جيد	8	%88.88
المجموع	09	%100



الشكل رقم: (15) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الخامس عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (15):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بضعيف (00%) ، ونسبة الإجابة بمتوسط (11.11%) ، ونسبة الإجابة بجيد (88.88%).

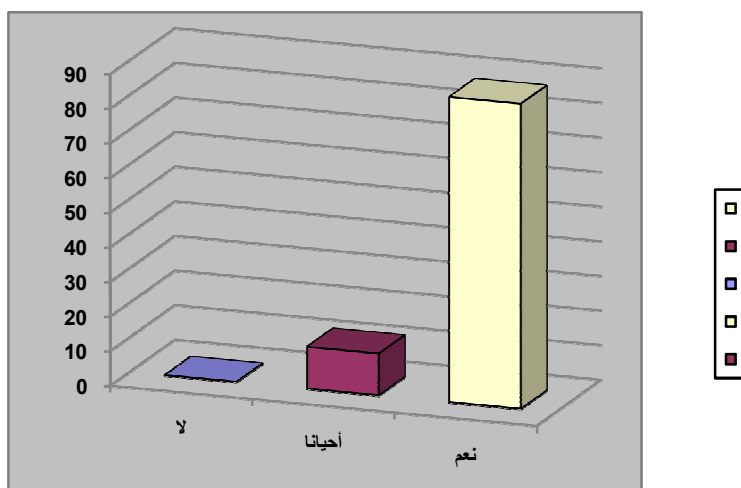
ومنه نستنتج أن المدرب يظهر طريقة للتحضير البدني ليساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ، والتي هي قيد دراسة الباحث.

السؤال السادس عشر: _ هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من طرح السؤال: معرفة الارتباط الوثيق للتحضير البدني للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (16): يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابات المقترحة حول السؤال السادس عشر

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	88.88%
أحياناً	2	11.11%
لا	0	00%
المجموع	09	100%



الشكل رقم: (16) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السادس عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (16):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (88.88%)، ونسبة الإجابة بلا (00%)، ونسبة الإجابة بأحياناً (11.11%).

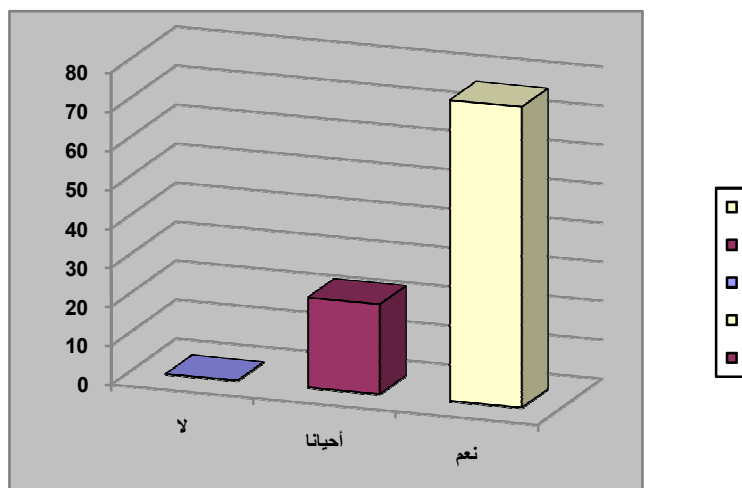
ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين: "حسن أحمد 1996"، "إسماعيل الصادق 2007"، ضرورة الارتباط الوثيق بين التحضير البدني للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية.

المحور الثالث : للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة الرياضية
السؤال السابع عشر: -هل للتحضير البدني مساهمة كبيرة لاستجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي
أثناء المنافسة الرياضية ؟

الغرض من السؤال: إبراز الإسهام الكبير للتحضير البدني للاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة
الرياضية ؟

الجدول رقم(17): يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإيجابيات المقترحة حول السؤال السابع عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
- نعم	7	77.77%
- لا	0	00%
- أحيانا	2	22.22%
مجموع العينة	09	100%



الشكل رقم : (17) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال السابع عشر

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (17):

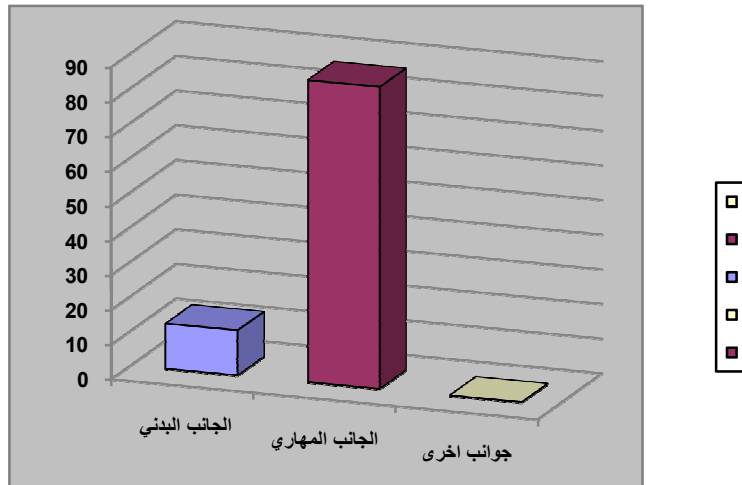
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).

ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء في كتاب: "قاسم حسن حسين 1998"، الدور الذي يلعبه التحضير البدني للاعب كرة القدم عند تنفيذ الجانب الخططي وتطويره أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال الثامن عشر: عند بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري للاعب أثناء المنافسة؟
الغرض من طرح السؤال: مراعاة أي الجانبين البدني أم المهاري الذي يعتمد عند بناء خطة تدريبية أثناء المنافسة الرياضية .

الجدول رقم: (18) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثامن عشر

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
-الجانب البدني	2	22.22%
- الجانب المهاري	7	77.77%
- جوانب أخرى	0	00%
مجموع العينة	09	100%



الشكل رقم: (18) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثامن عشر

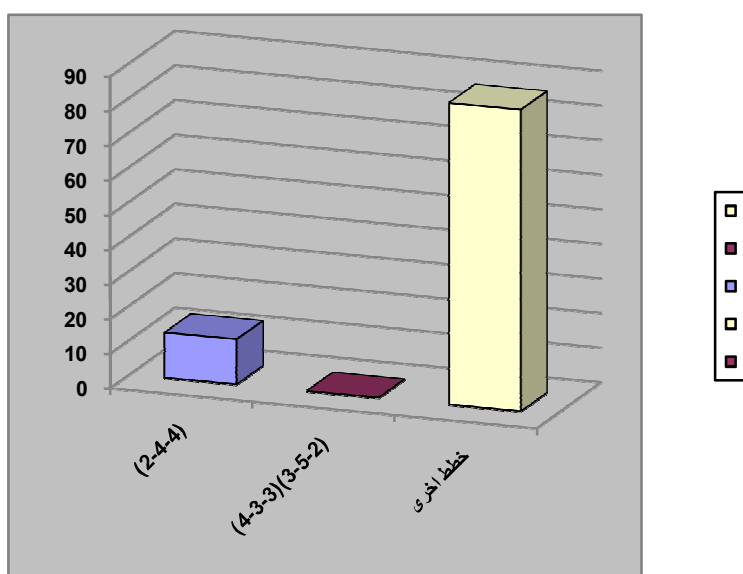
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة الجانب البدني (22.22%) ، ونسبة الإجابة الجانب المهاري (88.88%) ، ونسبة الإجابة جوانب أخرى (00%).
ومنه نستنتج أنه يتفق ما جاء في كتاب: "قاسم حسن حسين 1998"، أن الجانب المهاري يساهم في بناء الخطة تدريبية بالنسبة للاعب أثناء المنافسة الرياضية.

السؤال التاسع عشر: كيف تحدد أنواع الخطط التي تحقق النتائج الجيدة أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الغرض من السؤال: إستيعاب لاعبي كرة القدم لأنواع الخطط التي تحقق لهم النتائج الجيدة أثناء المنافسة الرياضية .
الجدول رقم: (19) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال التاسع عشر

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
11.11%	1	2-4-4 _
00%	0	2-5-3 _ 3-3-4 _
88.88%	8	خطط أخرى
100%	9	مجموع العينة



الشكل رقم: (19) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال التاسع عشر

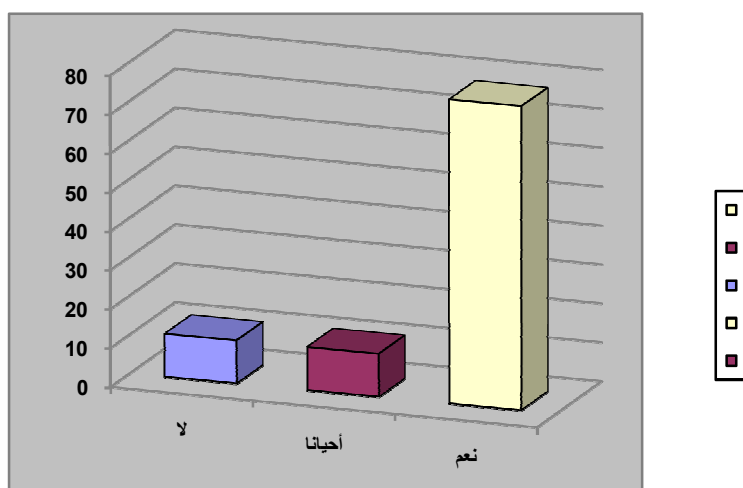
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (19):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة 2-4-4 (11.11%) ، ونسبة الإجابة (2-5-3) و(3-3-4) (00%) ، ونسبة الإجابة بخطط أخرى (88.88%).
ومنه نستنتج أنه توجد خطط مختلفة ومتنوعة تحقق أثر إيجابي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ، والتي هي قيد دراسة الباحث

السؤال العشرون: هل يرتبط التحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم؟
الغرض من طرح السؤال: معرفة الارتباط بين التحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم.

الجدول رقم: (20) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال العشرون

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
- نعم	7	77.77%
- لا	1	11.11%
- أحيانا	1	11.11%
مجموع العينة	09	100%



الشكل رقم : (20) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال العشرون

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (20):

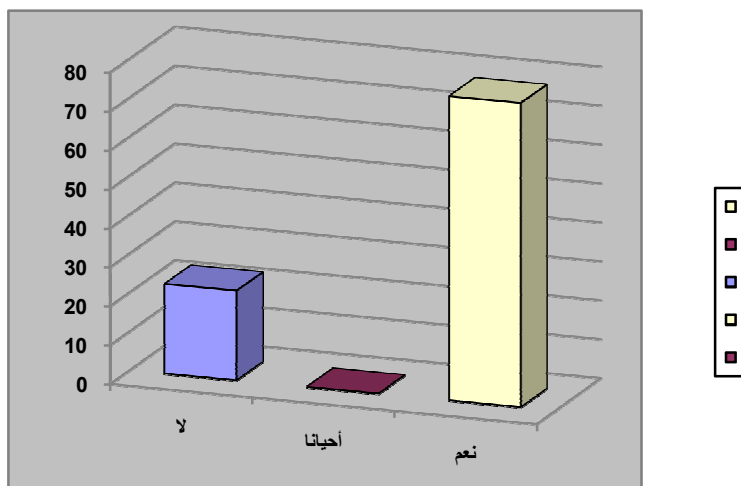
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين: "حسن أحمد 1996"، إسماعيل الصادق 2007 : الارتباط الفعال للتحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم .

السؤال الواحد والعشرون: هل تقوم بتشجيع اللاعبين الذين ينفذون الخطة بغرض الأداء الجيد أثناء التدريبات والمباريات؟

الغرض من السؤال: التشجيع الكبير للاعبين الذين ينفذون الخطة بغرض الأداء الجيد أثناء التدريبات والمباريات. جدول رقم: (21) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقا للإجابيات المقترحة حول السؤال الواحد والعشرون

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
- نعم	7	77.77%
- لا	2	22.22%
- أحيانا	0	00%
مجموع العينة	09	100%



الشكل رقم : (21) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الواحد والعشرون

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (21):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (22.22%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (00%).

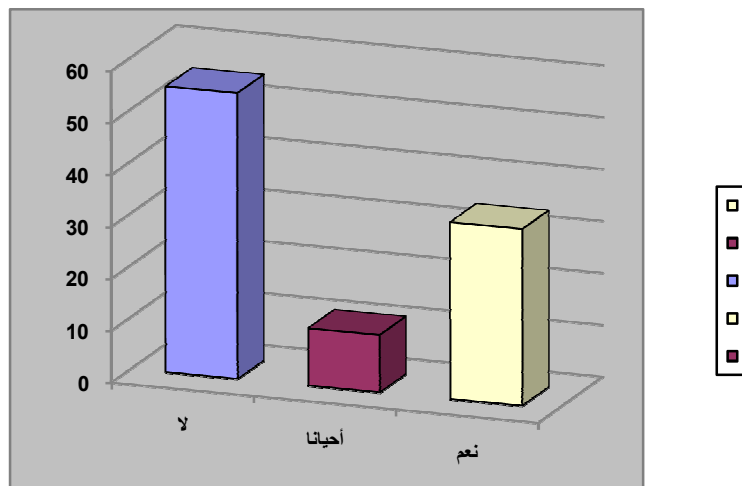
ومنه نستنتج أنه يتفق على ما جاء على لسان "أتاكس" في كتاب (حسن السيد أبو عبده 2001)، أن اللاعبين عند زيادة التشجيع ينفذون الخطة بغرض الأداء الجيد أثناء التدريبات والمباريات .

السؤال الثاني والعشرون: هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة تطبيق المناسبة لتحقيق الفوز أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم.

الجدول رقم: (22) يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول الثاني والعشرون

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
- نعم	3	33.33%
- لا	5	55.55%
- أحيانا	1	11.11%
مجموع العينة	09	100%



الشكل رقم : (22) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثاني والعشرون

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (22):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (33.33%) ، ونسبة الإجابة بلا (55.55%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

ومنه نستنتج أنه يجب برمجة الخطة المناسبة لتحقيق الفوز أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم والتي هي قيد دراسة الباحث.

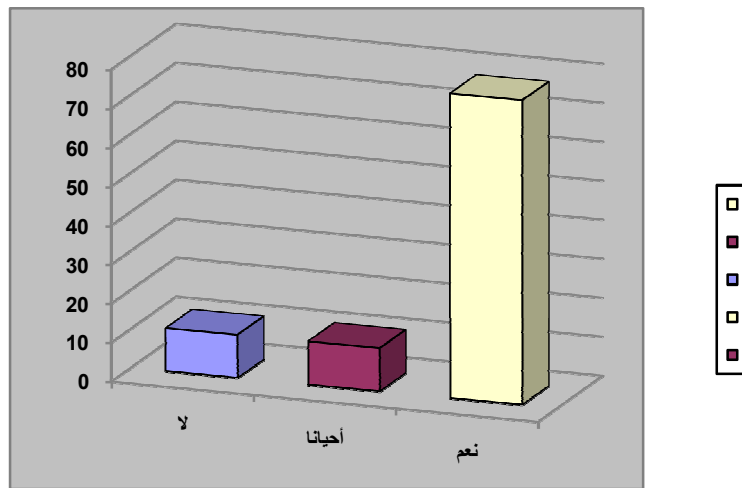
السؤال الثالث والعشرون: هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة لما تكون هناك عدم استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق أثناء المنافسة الرياضية.

جدول رقم 23: يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الثالث

والعشرون

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	77.77%
أحيانا	1	11.11%
لا	1	11.11%
المجموع	09	100%



الشكل رقم : (23) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الثالث والعشرون

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (23):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية: نسبة الإجابة بنعم (77.77%)، ونسبة الإجابة بلا (11.11%)، ونسبة الإجابة بأحيانا (11.11%).

ومنه نستنتج أنه يتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين: "سمسوم علي 2004"، إسماعيل الصادق 2007"، في ظل غياب استجابة الفريق للخطة المهارية المسطرة لها تأثير سلبي على مردود الفريق أثناء المنافسة الرياضية.

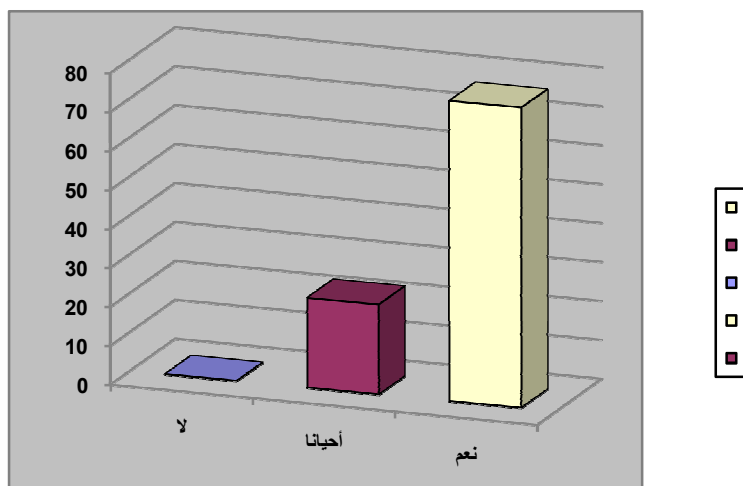
السؤال الرابع والعشرون: هل تهمون عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة اهتمام المدرب عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية.

جدول رقم 01: يوضح توزيع إجابات أفراد مجموعة العينة وفقاً للإجابيات المقترحة حول السؤال الرابع

والعشرون

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	7	%77.77
أحيانا	2	%22.22
لا	0	%00
المجموع	09	%100



الشكل رقم : (24) تمثيل بياني يوضح النسب المئوية الخاصة بالسؤال الرابع والعشرون

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (24):

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت وفق النسب التالية : نسبة الإجابة بنعم (77.77%) ، ونسبة الإجابة بلا (00%) ، ونسبة الإجابة بأحيانا (22.22%).

ومنه نستنتج أنه يتفق ما جاء في كتاب (محمد عوض بسيومي وفيصل ياسين الشاطي) على لسان العالم وليامز : لا بد من اهتمام المدرب عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

❖ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدمه مدرب كرة القدم المنتم للجهوية الأولى رابطة باتنة الجهوية من اجل اختبار هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي : " يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية" حيث احتوت الفرضية الأولى على (08) أسئلة موجهة لمدربي كرة القدم .

بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الاستبيان الموجه للمدرين من خلال الجداول رقم (01). (02). (03). (04). (05). (06). (07). (08) تبين لنا أن للتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم يساهم في تطوير اللياقة البدنية و المهارية أثناء المنافسة الرياضية ويمكن إثبات ذلك من خلال .

العبارة الأولى : (هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟)

وهذا يعني أن المدرين قد توحدت آرائهم مع الدراسة التي أجراها الباحثين : " حسن أحمد 1996، إسماعيل الصادق 2007"، حول مساهمة التحضير البدني في تطوير اللياقة البدنية في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة الثالثة : (هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية على لاعبي كرة القدم؟)

وهذا يعني أنها جاءت مسيطرة ومؤكدة مع الدراسة التي أجراها الباحث "سمسوم علي 2004، وما جاء في كتاب (قاسم حسن حسين) : وهذا يدل على أن لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية على لاعبي كرة القدم .

العبارة السابعة : (هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم)

وهذا يعني أنها جاءت مسيطرة ومؤكدة مع الدراسة التي أجراها العالم "ران تلمان 1990": وهذا يدل على أن المدرين يرون بأن الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة الرياضية .
وعليه نستنتج تحقق الفرضية الأولى القائلة يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية

❖ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدمه مدربى كرة القدم المنتمى للجهوية الأولى رابطة باتنة الجهوية من اجل اختبار هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي : " يساعد التحضير البدني في تنفيذ اللاعب أداء المهارات الحركية في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" حيث احتوت الفرضية الثانية على (08) أسئلة موجهة لمدربي كرة القدم .

بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الاستبيان الموجه للمدرين من خلال الجداول رقم (09). (10). (11). (12). (13). (14). (15). (16) تبين لنا أن للتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم يساهم في تطوير اللياقة البدنية و المهارة أثناء المنافسة الرياضية ويمكن إثبات ذلك من خلال:

العبارة التاسعة : (هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرقة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية ؟)

وهذا يعني آراء المدرين تتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين " حسن أحمد 1996، إسماعيل الصادق 2007": كانت سبب عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لافتقاره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية .

العبارة الرابعة عشر : (هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل ؟)

وهذا يعني أنها جاءت مسيطرة على ما جاء على لسان "مورتون دوتس 1969": وهذا ما يؤكد المدرين أنه في حالة إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة الرياضية يحقق نتائج أفضل

العبارة السادسة عشر : (هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعب كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية ؟)

وهذا يعني آراء المدرين تتفق مع الدراسة التي أجراها الباحثين " حسن أحمد 1996، إسماعيل الصادق 2007": إذ ربطو المدرين التحضير البدني للمهارات الحركية للاعب كرة القدم للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية .

وعليه نستنتج تحقق الفرضية الثانية القائلة يساعد التحضير البدني في تنفيذ اللاعب أداء المهارات الحركية في كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

❖ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان الذي قدمه مدربى كرة القدم المنتمية للجهوية الأولى رابطة باتنة الجهوية من اجل اختبار هذه الفرضية والتي صيغت على النحو التالي : " للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة الرياضية" حيث احتوت الفرضية الثالثة على (08) أسئلة موجهة لمدربي كرة القدم . بعد عملية فرز وترتيب وتحليل النتائج المتحصل عليها إحصائيا من الاستبيان الموجه للمدربين من خلال الجداول رقم (16). (17). (18). (19). (20). (21). (22). (23) تبين لنا أن للتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم يساهم في تطوير اللياقة البدنية و المهارة أثناء المنافسة الرياضية ويمكن إثبات ذلك من خلال:

العبارة السادس عشر: (هل للتحضير البدني مساهمة كبيرة لاستجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ؟)

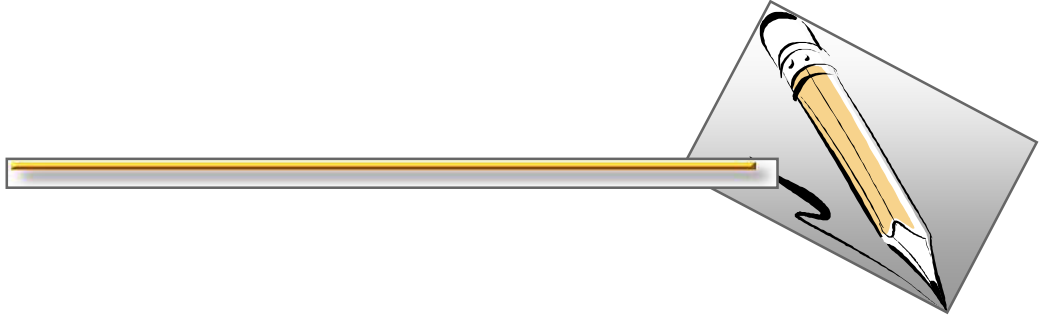
وهذا يعني أن المدربين قد توحدت آراؤهم مثل ما جاء في كتاب (قاسم حسن حسين 1998) حول مساهم التحضير البدني في إستجابة لاعب كرة القدم عند تنفيذ الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة التاسع عشر: (هل يرتبط التحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم ؟)

وهذا يعني أنها جاءت موافقة مع الدراسة التي أجراها الباحثين " حسن أحمد 1996، إسماعيل الصادق 2007 وهذا يدل على أن المدربين يربطون التحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.

العبارة الرابع والعشرون : (هل تهتمون عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟)

وهذا يعني أن رأي المدربين يتفق مع ما جاء في كتاب (محمد عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي) على لسان العالم "وليامز": يهتمون أثناء وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية. وعليه نستنتج تحقق الفرضية الثالثة القائلة للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.



استنتاجات واقتراحات

الفصل الخامس:



1- استنتاجات عامة

2- اقتراحات

3- المراجع المعتمدة في الدراسة

4- الملاحق

5- ملخص الدراسة

الاستنتاجات عامة:

من خلال كل ما تم تقديمه في كلا الجانبين النظري و التطبيقي ، يمكن القول أننا وصلنا ألي الخروج بنتائج هذا العمل المتواضع و خاصة من خلال الدراسة الميدانية التي كشفت الغموض الذي كان كشفت الغموض الذي كان يطغى علي هذا العمل وبالتالي تقديم الحلول التي تعطي إجابة للجداول والأشكال السابقة ، و كنتيجة لهذا العمل يمكن أن نستنتج مايلي:

- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب
- التحضير البدني المقنن يعكس بالإيجاب علي مردود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية
- أهمية المناقشة دور كبير في التأثير علي سلوك و أداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا
- من المناسب أن يكون المدرب الرياضي علي دراية وصلة وثيقة بلاعبيه وأن يعرف بعض الأمور الشخصية المرتبطة بكل لاعب في الفريق .
- تحفيز اللاعب من خلال الرفع معنوياتهم والمحافظة علي راحتهم البدنية للوصول إلي مردود بدني جيد .
- استقرار الفريق يساعد علي الرفع من المستوي اللاعب البدني .
- ممارسة اللاعبين الكرة القدم من أجل المكانة المرموقة التي يتمتع بها الرياضي .

اقتراحات :

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني .
- وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم .
- ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :
- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
 - الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
 - إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
 - ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
 - وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
 - توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
 - توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضروف .

الآفاق المستقبلية للدراسة :

- في ضوء ما أسفرت عنه النتائج الدراسة الحالية واستكمالاً لها، نرى إمكانية القيام بدراسة أخرى في المجال أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- وما تثيره الدراسة من بحوث بإمكانها أن تكون محور الدراسات المستقبلية ما يلي :
- دراسة الأهمية الكبيرة للتحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة التطوير الحاصل بينهما.
 - دراسة التداخل والتكامل بين التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
 - دراسة العلاقة بين التحضير البدني والداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد المنافسة الرياضية .



قائمة المصادر

القران الكريم

المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994م.
- 2- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999م .
- 3- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"، ط1، علم المعرفة، الصفات، 1996م.
- 4- انوف ويتيج: "مقدمة في علم النفس"، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994م.
- 5- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000م .
- 6- الزوبعي والغنام: "مناهج البحث في التربية"، مطبعة العافي، ج1، العراق، 1974م.
- 7- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م .
- 8- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988م.
- 9- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997م.
- 10- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد العراق، 1988م .
- 11- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م .
- 12- حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية بدون طبعة، مصر، 1998م.
- 13- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م .
- 14- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط4 بيروت، 1977م .
- 15- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م .
- 16- حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م .
- 17- ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م .
- 18- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.

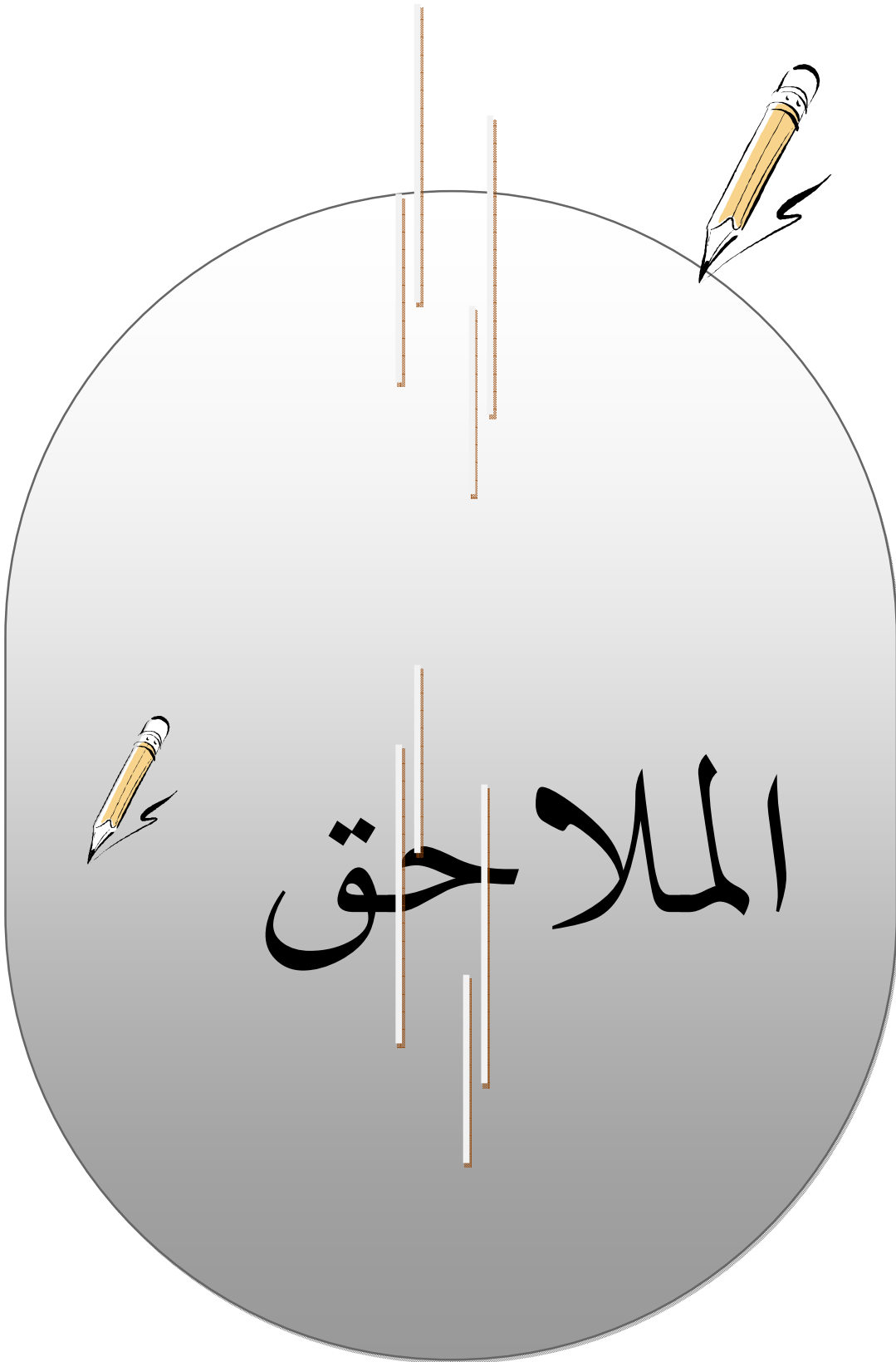
- 19- موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان ، 1999م .
- 20- كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م .
- 21- كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م .
- 22- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998م.
- 23- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1983م.
- 24- محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م .
- 25- مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988م.
- 26- مفتي إبراهيم: "المهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م .
- 27- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر، 1978م .
- 28- ناصر ثابت: "أضواء على الدراسة الميدانية" ، ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت ، 1984م .
- 29- سامي الصفار: "كرة القدم" ، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م.
- 30- عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي: "كفايات تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991م.
- 31- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980م.
- 32- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم" ، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م .
- 33- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 34- علي أحمد مذكور : "منهج تعليم الكبار" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م.
- 35- هارة : "أصول التدريب" ، ترجمة عبد علي نصيف ، جامعة الموصل ، العراق ، 1986م.
- 36- يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية" ، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990م .

الأطروحات والرسائل العلمية :

- 1- بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م .
- 2- بالقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، مذكرة ليسانس، جوان 1997م .
- 3- احمد أسحن : "اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ، مستغانم ، 1996م.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} édition,édition chiram,Paris,1998
 - 2- Bellik Abde Najem:"L'entrainement Sportif", ed ,A,A,C,S, Batna.
 - 3- Blazevic,M.Duinovic : "guide pratique de l'entraîneur" ,Fleuroyger, 1978 .
 - 4 - Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Edition Revuee, P,S,Paris,1988.
 - 5 Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'évaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990. Edition Amphora , Paris ,1990.
 - 6 - Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger 1993.
 - 7- Edgar Thill et Ant:"manuel de éducation sportif", huitème édition Paris,1977.
 - 8- Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique", Ed, Amphora , Paris ,1987 .
 - 9- Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de foot ball" , edition biroodorens,Brakez,1986 .
 - 10- P.S Wienberg , D .Gould:"psuchologie du sport et de 1 activité physique" ,Vigot ,Paris ,1997.
 - 11- Règle Jeu (Federation Algérienne de foot ball) , Edition , 1985 .
 - 12- R-Tham:"préparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
 - 13- Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball", Performance ,ed, amphora, Paris , 1991 .
 - 14-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , Edition Vigot , Paris 1986.
-



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف

— المسئلة —

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

التخصص: كرة القدم

— استمارة الاستبيان —

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "فعالية التحضير البدني على أداء لدى لاعبي كرة

القدم خلال مرحلة المنافسة- صنف أكابر-

نرجو من سيادتكم الموقرة ملاً استمارة الاستبيان بكل مصداقية وموضوعية، ولعلمك انه لا يوجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ المشرف:

— د. مقاق كمال —

السنة الجامعية 2015-2016

أسئلة الاستبيان موجهة إلى المدربين:

الفرضية 1 : يساهم التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم في تطوير اللياقة البدنية والمهارية خلال المنافسة

1_هل للتحضير البدني دور في تطوير اللياقة البدنية والقدرات الحركية المهارية للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

نعم أحيانا لا

2_بحكم تجربتك هل لتطوير اللياقة البدنية والمهارية دور على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

نعم أحيانا لا

3_هل لزيادة فاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

نعم أحيانا لا

4_هل تطبيق حصص لتنمية وتطوير اللياقة البدنية خلال التدريبات للمنافسة الرياضية؟

نعم أحيانا لا

5_هل الأداء الممتاز مرتبط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم أحيانا لا

6_هل الاهتمام بتطوير اللياقة البدنية والمهارية يعد أحد عناصر مكونات التدريب أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم أحيانا لا

إذا كان الجواب " نعم لماذا ".....

7_هل الاستمرارية والتنوع في التدريب له ارتباط بتطوير اللياقة البدنية والمهارية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم أحيانا لا

8_هل تطوير اللياقة البدنية والمهارية ينتقل من السهل الى الصعب في تحقيق أفضل النتائج أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم أحيانا لا

إذا كان الجواب " نعم لماذا ".....

الفرضية 2:يساعد التحضير البدني لاعب كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟

9_هل عدم قدرة لاعب كرة القدم على سرعة اكتساب وإتقان المهارات الحركية بالكرة أو بدونها مرتبط لاقتناره لهذه اللياقة أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

10_من بين المهارات الاساسية التي تركز عليها عند التحضير البدني للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

التمرير والاستقبال الجري بالكرة المراوغة التصويب

11_هل لكثافة التحضير البدني استجابة للاعب كرة القدم عند أداء مهارته أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

12_هل التحضير البدني للمهارات الحركية يتميز بالسهولة أو الصعوبة لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

السهولة الصعوبة بهما معا

13_حسب رأيك كيف يؤثر التحضير البدني على الأداء المهاري الحركي للاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية ؟

سلبى إيجابي بهما معا

14_هل عند إتقان لاعب كرة القدم المهارات الحركية بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق نتائج أفضل ؟

نعم أحيانا لا

15_في رأيك كيف يمكن للتحضير البدني أن يساعد لاعبي كرة القدم في أداء المهارات الحركية أثناء المنافسة الرياضية ؟

ضعيف متوسط جيد

16_هل التحضير البدني مرتبط بالمهارات الحركية للاعبي كرة القدم بغرض التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

الفرضية 3 : للتحضير البدني دور في استجابة لاعب كرة القدم للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة الرياضية .

17- هل للتحضير البدني مساهمة كبيرة لاستجابة لاعب كرة القدم عند تطبيق الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

18_ عند بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني أم الجانب المهاري للاعب أثناء المنافسة ؟

الجانب البدني الجانب المهاري جوانب أخرى

19_ كيف تحدد أنواع الخطط التي تحقق النتائج الجيدة أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2-4-4 2-5-3 3-3-4 خطط أخرى

20_ هل يرتبط التحضير البدني بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

21_ هل تقوم بتشجيع اللاعبين الذين ينفذون الخطة بغرض الأداء الجيد أثناء التدريبات والمباريات ؟

نعم أحيانا لا

22_ هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم ؟

نعم أحيانا لا

23 - هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة مهارية المسطرة لها تأثير على مردود الفريق أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

24 _ هل تهتمون عند وضع الخطة للاعب كرة القدم بالحالة البدنية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

مذكرة مكملة لنيل شهادة : شهادة الماستر

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم _ صنف أكابر _
– دراسة ميدانية لبعض أندية الجهوي الأول لولاية المسيلة–

إعداد الطالب

بله المسعود

تاريخ المناقشة: 2016/06/04

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- مقاق كمال مشرفا.

- سعد سعود فؤاد رئيسا.

- بن التومي بلالعضوا.

مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة

لرسائل ليسانس . ماستر

للفترة [2016/2015]

على شكل word

كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل :

الباحث : بلة المسعود

تاريخ المناقشة : 2016/06/04

عنوان الرسالة : فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم _ صنف أكابر _

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : مقاق كمال

عدد الصفحات : 59 ورقة.

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

- عنوان الدراسة : فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
- هدف الدراسة : مساهمة التحضير البدني في الارتقاء بمستوى أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
- مشكلة الدراسة : هل للتحضير البدني تأثير على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- فرضيات الدراسة : للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
- عينة الدراسة : اشتملت عينة الدراسة على بعض الفرق المشاركة في بطولة القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة والتابعة لرابطة باتنة.
- المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب الطريقة العشوائية .
- أدوات الدراسة : استمارة الاستبيان

كلمات المفاتيح:

- التحضير البدني
- الأداء الرياضي
- المنافسة الرياضية
- الفئة العمرية

Mots clés:

- La préparation physique
- Performance Sports
- La compétition sportive
- Groupe d'âge

Keywords:

- Physical preparation
- Sports Performance
- Athletic competition
- Age group

جاء هذا البحث في فصول

الفصل الأول: خصصناه للخلفية النظرية والدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني: فقد خصصناه للإطار العام للدراسة ويشتمل على الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة.

أما الفصل الثالث: اقتصر على الإجراءات الميدانية للدراسة التي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والمعلومات إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية.

وتم تخصيص الفصل الرابع لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

وفي الفصل الأخير أتمنا هذا البحث بفصل خامس يشتمل على إستنتاجات وإقتراحات وقائمة المصادر والمراجع والملاحق المعتمدة في الدراسة.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب
- التحضير البدني المقنن يعكس بالإيجاب علي مردود اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية
- أهمية المناقشة دور كبير في التأثير علي سلوك و أداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا
- تحفيز اللاعب من خلال الرفع معنوياتهم والمحافظة علي راحتهم البدنية للوصول إلي مردود بدني جيد .
- استقرار الفريق يساعد علي الرفع من المستوي اللاعب البدني .
- ممارسة اللاعبين الكرة القدم من أجل المكانة المرموقة التي يتمتع بها الرياضي .

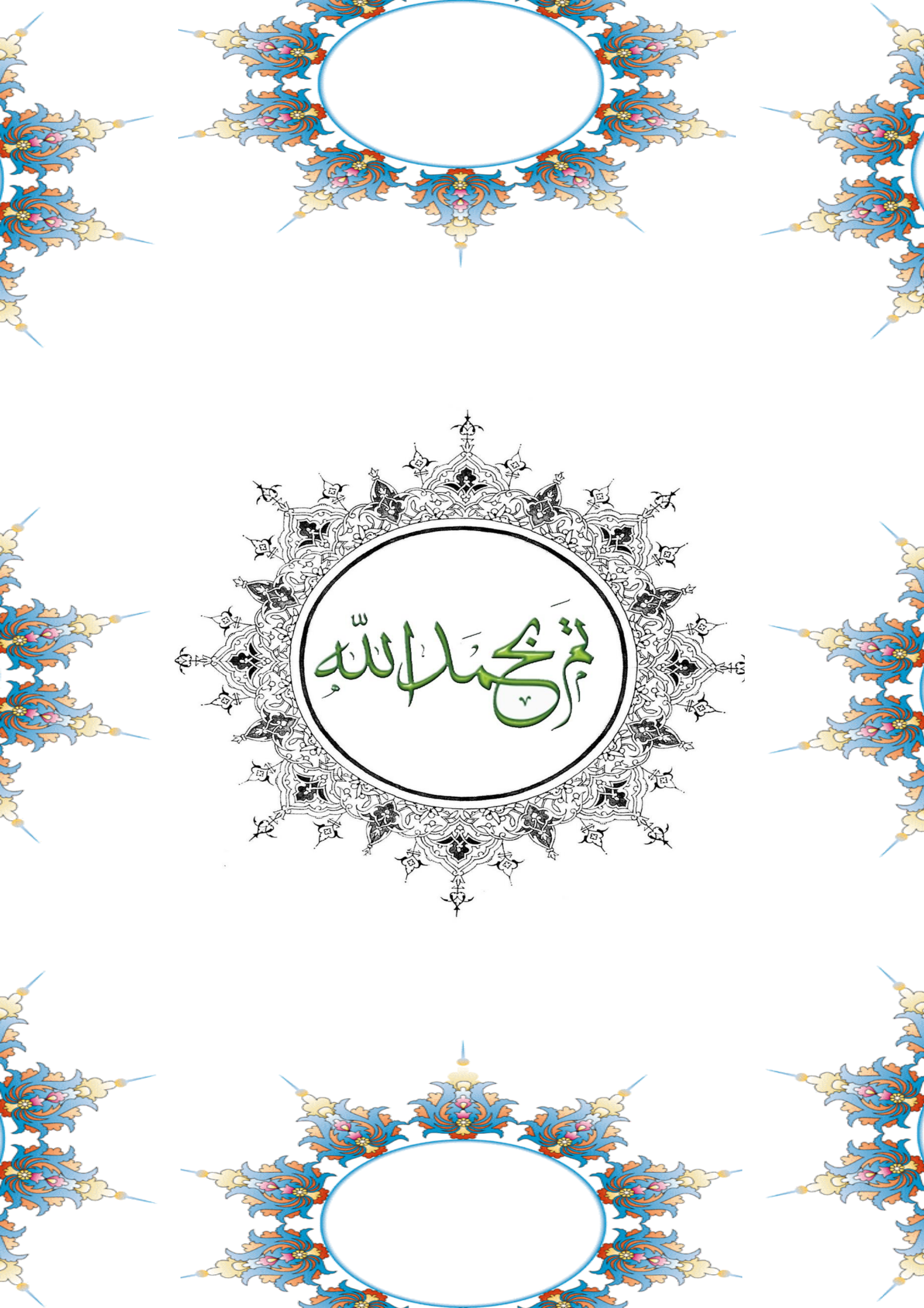
توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الضر وف .

توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

أهم المقترحات

- دراسة الأهمية الكبيرة للتحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة التطوير الحاصل بينهما.
- دراسة التداخل والتكامل بين التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- دراسة العلاقة بين التحضير البدني والداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل وبعد المنافسة الرياضية .



تَمَجِّدُكَ اللَّهُ



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

-دراسة ميدانية لأندية الجهوي الأول لرابطة باتنة -

هدف الدراسة : معرفة مدى فاعلية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية والمهارية وتحسين الأداء لدى اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

مشكلة الدراسة: هل للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

1-هل لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟

2-هل للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية ؟

فرضيات الدراسة : للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

إجراء الدراسة الميدانية:

العينة: عينة قصدية شملت 09 مدربين لأندية الجهوي الأول لولاية المسيلة

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استمارة استبيان.

النتائج المتوصل إليها: التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير

البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب ، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي ، وهذا ما يبين أن الفرضيات

المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

اقتراحات:

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

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

3- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني .

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

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

6- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

7- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .