

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التحضير البدني الرياضي بعنوان:

أثر التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأكاير

بحث تجريبي أجري على لاعبي النادي الرياضي لعين النويصي بولاية مستغانم

تحت إشراف:

● أ.د/ سنوسي عبد الكريم

من إعداد:

■ لمام عبد العزيز

■ حمدود عادل

السنة الجامعية: 2021-2022

إهداء

فخر وشرف أن أعز بها فوق الواجب، وأن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى روح أُمي الغالية، و إلى أبي الغالي أطال الله في عمرهما و بارك في صحتهما، فمهما قدمت لهما من عمل فلا يساوي شيئاً أمام تضحياتهما من أجل تعليمي، فاللهم ارحمهما كما ربياني صغيراً.

- أهدي هذا العمل إلى كل الأهل إلى كل الإخوة والأخوات،

إلى الأستاذ الدكتور "سنوسي عبد الكريم" الذي أشرف على انجاز هذا البحث، والذي لم يينخل علينا بأي جهد وكان لنا سنداً حقيقياً.

وإلى كل من يعرف شخصي من قريب أو من بعيد.

عبد العزيز

إهداء

أول كلمة و أطيبها و أرفعها وأطهرها صدقا منا من أنار لنا درب الحياة بعد إيجادها

لله عز و جل رب العالمين نور السماوات و الأرض

إلى أطهر و أنقى و أعز ما أملك

إلى من شقا الدهر ينجياني من الحرمان

إلى والدي الكريمان أطال الله في عمرهما

إلى من قاسمني أفراحي و أحزاني إخوتي و أخواتي

دون أنسى أساتذتي من التعليم الإبتدائي إلى الجامعي و على رأسهم الأستاذ المشرف

"د/ سنوسي عبد الكريم"

حمدود

كلمة شكر

تقربا منا لشكر الله لأنه من لم يشكر الخلق لم يشكر الخالق.
الحمد لله كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي ألهمني الطموح والصبر
وسدد خطاي بأن من على بإتمام هذا العمل، والصلاة
والسلام على من لا نبي بعده سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - وعلى آله
وصحبه أجمعين.

نتقدم بشكري الخالص إلى:

كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل وأخص بالذكر
الأستاذ المشرف "أ.د/ سنوسي عبد الكريم" على تفضله بالإشراف على
هذه المذكرة.

كما أشكر جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

وإلى كل من دعمنا وساندنا في إنجاز هذا البحث.

شكرا للجميع

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجدول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل معادل الصدق و الثبات لاختبارات البحث	47
02	يبين نتائج إختبار كوبر القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	51
03	يبين نتائج إختبار الوثب العمودي القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	52
04	يبين نتائج إختبار العدو 30 متر القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	53
05	يبين نتائج إختبار كوبر البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	57
06	يبين نتائج إختبار الوثب العمودي البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية	55
07	يبين نتائج الإختبار البعدي للعدو 30 متر للمجموعتين الضابطة و التجريبية	56
08	يبين نتائج الإختبار القبلي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	57
09	يبين نتائج الإختبار القبلي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	58
10	يبين نتائج الإختبار القبلي للتمرير على القوائم للمجموعتين الضابطة و التجريبية	59
11	يبين نتائج الإختبار البعدي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية	60
12	يبين نتائج الإختبار البعدي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	61
13	يبين نتائج الإختبار البعدي للتمرير على القوائم للمجموعتين الضابطة والتجريبية	62

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
43	يوضح اختبار العدو 30 متر	01
43	يوضح اختبار القفز العمودي	02
44	يوضح اختبار كوبر	03
44	يوضح اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية	04
45	يوضح اختبار دقة التمرير	05
45	يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م	06
51	يمثل نتائج الجدول رقم (02)	07
52	يمثل نتائج الجدول رقم (03)	08
53	يمثل نتائج الجدول رقم (04)	09
54	يمثل نتائج الجدول رقم (05)	10
55	يمثل نتائج الجدول رقم (06)	11
56	يمثل نتائج الجدول رقم (07)	12
57	يمثل نتائج الجدول رقم (08)	13
58	يمثل نتائج الجدول رقم (09)	14
59	يمثل نتائج الجدول رقم (10)	15
60	يمثل نتائج الجدول رقم (11)	16
61	يمثل نتائج الجدول رقم (12)	17
62	يمثل نتائج الجدول رقم (13)	18

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
هـ	ملخص الدراسة
ح	قائمة الجدول و الأشكال
ي	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
03	2. مشكلة البحث
03	3. فرضيات البحث
04	4. أهداف البحث
04	5. مصطلحات البحث
05	6. الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: الأداء الرياضي في كرة القدم	
10	تمهيد
11	1-1. تعريف كرة القدم
11	2-1. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم
13	3-1. الأداء الخططي في كرة القدم
17	4-1. الأداء البدني في كرة القدم
17	5-1. الإعداد البدني لكرة القدم
19	6-1. الأداء المهاري في كرة القدم
23	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: التحضير البدني

25	تمهيد
26	1-2. تعريف الصفات البدنية
26	2-2. أنواع الصفات البدنية
29	3-2. المرونة
31	4-2. الرشاقة
32	5-2. السرعة
34	6-2. القوة
39	خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

42	1-1. منهج البحث
42	2-1. مجتمع وعينة البحث
42	3-1. مجالات البحث
42	4-1. مجالات البحث
43	5-1. أدوات البحث
46	6-1. الأسس العلمية لأدوات البحث
47	7-1. الدراسة الإستطلاعية
48	8-1. الدراسة الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات

51	1-2. عرض و تحليل النتائج
63	2-2. مناقشة الفرضيات
64	3-2. الإستنتاجات
64	4-2. الإقتراحات و التوصيات

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

كرة القدم من إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دور مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة، فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد .

و تستخدم تدريبات التطوير البدني من الألعاب الرياضية الأخرى المساعدة في تطوير القدرات البدنية العامة و التي تؤثر في جسم اللاعب و تعمل على تقوية الجهاز العصبي العضلي و تحسين كفاءة وظائفه الداخلية و كذلك تطوير التوافق الحركي بهدف رفع المستوى العام للقدرات الحركية الأساسية و ذلك باستخدام التمرينات البنائية العامة، حيث ان أداء أي مهارة في كرة القدم بالشكل المطلوب تتطلب قدر محدد من الصفات البدنية، وتلعب الحالة البدنية للاعب دورا هاما في الإنجاز على أن يؤدي اللاعب المهارة الأساسية في كرة القدم بالقوة والسرعة المناسبة (أبو عبده، 2001، صفحة 07).

يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية والإنجاز المهاري للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات ، كما يهدف الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم (البساطي، 2000، صفحة 16)

2. مشكلة الدراسة:

إن التدريب الرياضي أو الفريق الرياضي غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تحسينها ولا بتطور المهارات الحركية، ولا بالإعداد البدني، بل على التدريب أن يكون على دراية تامة بخبايا المهمة، ليصبح المرء حقيقي وفعال كما عليه أن يوفر الجو الذي تسود فيه الثقة والاحترام المتبادل، حيث نجد أنه كثير من المدرسين يهملون الجانب البدني والمهاري للاعب وعدم إظهار علاقة التحضير البدني والمهاري وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

وبناء على ما سبق يطرح الطالبان الباحثان التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للتحضير البدني فعالية على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء البدني؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري؟

3. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للتحضير البدني فعالية على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء البدني لصالح

المجموعة التجريبية.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية.

4. أهداف الدراسة:

- تبيان أثر التحضير البدني على تحسن مستوى الأداء المهاري الرياضي للاعبين.
- تبيان أثر التحضير البدني على تحسن مستوى الأداء البدني الرياضي للاعبين.
- توضيح الأثر الإيجابي لتنمية الصفات البدنية على مستوى الأداء الرياضي للفريق ككل.

5. مصطلحات الدراسة:

التحضير البدني:

التعريف الإصطلاحي: هو تنمية القدرات الفسيولوجية والصفات البدنية العامة والخاصة والتي تشمل على التحمل والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميز بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة... الخ. ويقرر ومستوى هذه القدرات درجة إمكانية اللاعب للوصول إلى المستويات العالية.

التعريف الاجرائي: وهي تمارين تهدف إلى تحسين اللياقة و تطوير الصفات البدنية للاعب تحضيراً للمنافسة.

الأداء الرياضي:

التعريف الإصطلاحي: وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس ومهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989،

صفحة 41)

✚ **التعريف الإجرائي:** وهو عبارة عن مردود اللاعب بدنيا مهاريا و خططيا من حيث الفرد و كذا مساهمته في الفريق.

كرة القدم: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

التعريف الإصطلاحي: وهي الرياضة الأكثر شهرة في العالم و التي تمارس بين فريقين من 11 لاعبا ضمن بطولات رياضية و تخضع لقوانين الإتحاد الدولي لكرة القدم.

التعريف الإجرائي:

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة لونيس عبد الرحمن بعنوان: "علاقة كثافة المنافسة الرياضية باللياقة البدنية للعب كرة القدم صنف أكابر - مذكرة ماستر جامعة أكلي محمد أولحاج - البويرة (2014-2015).

استهدفت الدراسة إلى التعرف على نوعية العلاقة بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم انطلاقا من اشكالية "هل توجد علاقة ارتباطية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم"؟. قمنا بوضع فرضية عامة مفادها أن الكثافة المنافسة الرياضية علاقة سلبية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، وقد شملت عينة البحث على 24 فردا تم اختيارها بطريقة عمدية وقصدية، مقسمة إلى عينة خاصة بالاستبيان حيث شملت جميع اللاعبين وعددها 23 لاعبا، وعينة خاصة بالمقابلة وشملت المدرب (مدرب نادي وفاق سطيف). وانتهج الطالبان الباحثان في دراسته المنهج الوصفي وتم الاعتماد على أداة الاستبيان والمقابلة. وتم استخدام النسب المئوية وكذا كاف تريبع في عرض وتحليل النتائج.

أظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سلبية بين كثافة المنافسة الرياضية واللياقة البدنية للاعبين كرة القدم بحيث تؤثر كثافة المنافسة سلباً على أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية، وتم التأكيد على ضرورة التحضير البدني ومدى تأثيره في تحسين اللياقة البدنية للاعبين التي تساعدهم في تحسين أدائهم، ومن جهة أخرى ضرورة احترام وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني والاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين كرة القدم التي تساعدهم بقسط كبير في تطوير أدائهم وتزيد من مردوديتهم وتساعدتهم كذلك في تحمل حمل المنافسة والتغلب على الآثار السلبية الناجمة عنها. وعليه اقترح الطالبان الباحثان الاهتمام بالتحضير البدني وعدم اهماله واعتباره جزءاً و عاملاً مهماً في تحسين أداء اللاعبين. واعتبار الجانب البدني عاملاً من عوامل النجاح والتفوق، كما نقترح الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج الحمل التدريبية، وبرمجة حصص تدريبية لتنمية اللياقة البدنية وتخصيص مدة زمنية كافية للإعداد البدني. العمل على تحضير جميع اللاعبين المكونين للفريق وإعدادهم بدنياً وإشراكهم في المنافسات، وعدم الإعتماد على بعض اللاعبين فقط في المنافسات، فتح دورات تكوينية موسمية للمدربين والمسيرين للاستفادة.

الدراسة الثانية: دراسة عبد الوهاب شنافي بعنوان: "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم" أكاير". دراسة ميدانية" لبعض أندية بلدية المسيلة صنف أكاير". مذكرة ماستر بجامعة محمد بوضياف المسيلة (2018-2019)

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم والإنعكاسات التي تولدها كثرة المنافسة وكثافتها. مشكلة الدراسة: - هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟ فرضيات الدراسة الفرضية العامة: إن الكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، وكان الفرض من الدراسة أن لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبين كرة القدم. - للتحضير البدني دور في

تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. وأن الأداء العام للاعبين يتأثر بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة.

تكونت عينة الدراسة من 30 لاعب من بعض اندية بلدية المسيلة "أكابر"، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي. حيث تمثلت أداة البحث في استمارة الاستبيان موجه للاعبين. و بعض تحليل النتائج باستعمال الوسائل الإحصائية تم التوصل إلى أن لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعب كرة القدم و أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة. - يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين بالإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

الدراسة الثالثة: من إعداد زرداني مهند بعنوان: "دراسة انعكاس كثافة المنافسة الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى أشبال كرة السلة" مذكرة ماستر - جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي (2020/2019)

هدفت الدراسة إلى معرفة إنعكاس كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعب كرة السلة. وكذلك معرفة إنعكاس الكثافة على الأداء البدني وهل تنعكس الحالة البدنية عليه أثناء المنافسة. ولتحقيق ذلك تم الاعتماد على منهج "تحليل المحتوى أو المضمون" والذي من خلاله تم التوصل بعد مناقشة النتائج إلى النقاط التالية:

المدرّبون يؤكّدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات.

حجم وكثافة المباريات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعب كرة السلة.

التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.

الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات.

الإطار النظري

الفصل الأول:

الأداء الرياضي في

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقلما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائهم كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من انه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1-1. تعريف كرة القدم:

1-1-1. التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم (FOOTBALL) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rygby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها ما تسمى " Soccer "

1-1-2. التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

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

ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 09).

1-2. نبذة عن تاريخ وتسلل تطور كرة القدم في العالم:

1-2-1. في العالم: لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى

البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكر أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري kemari".

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " (حسن عبد الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu - shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالخرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد ، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميث باتحاد الكرة، و بدأ الدوري بإثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

1-2-2. في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتهها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا و انضموا فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية

وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية، 1982، صفحة 10).

1-3. الأداء الخططي في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا

يُحسِنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنان على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001، صفحة 127).

1-3-1. أقسام خطط اللعب

إن لعب كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و مستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

طريقة لعب (2 - 4 - 4):

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرية حيث يستخدمها عدد كبير من المدربين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم. تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهيران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم.

ويكون شكل توزع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 4-1-2-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 142).

طريقة لعب (2 - 5 - 3)

وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضاً من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانية أو الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين.

لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 150).

طريقة لعب (3 - 3 - 4):

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يركز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في مدربي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيلة المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين، ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 159).

1-3-2. مراحل الأداء الخططي

و هي كما يلي:

مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه و ما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف و ينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات و خاصة في الرياضات الجماعية.

- شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.
- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب و توجيه النظر إلى أهم الأخطاء.
- معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها. (موقف عبد المجيد

المولي، 1990، صفحة 09)

مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططي:

على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة و يمكن تحقيق ذلك من الطرفين:

- أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي.
- تكرار أداء النموذج في ظروف و أماكن مختلفة.
- و يمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها:
- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.
- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدث خلال المنافسة.

مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخطئية:

استخدام الموارد العلمية و التعليمية و عرض الشفافية التي توضح المواقف الخطئية بصورة واضحة و التي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخطئية (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 11).

1-4. الأداء البدني في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب كرة القدم بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفاعلية، فقد أصبح حاليا من واجب هجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق الكرة.

1-5. الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أعلى وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدة التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام و إعداد بدني خاص:

1-5-1. الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 25).

2-5-1. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 26).

1-6. الأداء المهاري في كرة القدم:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

1-6-1. مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها . تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقا لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3).

1-6-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.

- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

1-6-3. تقنية الجري بالكرة:

أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

1-6-4. السيطرة على الكرة:

نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

1-6-5. تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

- التصويب بوجه القدم للكرة:
 - الاقتراب السريع للكرة .
 - المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
 - الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

- التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقة خارج القدم مفروود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.
- التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.
- التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإمام و مقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

1-6-6. تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء. أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.

- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

1-6-7. تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
 - استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
 - تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro), 1977, p. 143).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره في هذا الفصل قمنا بالتعريف بكرة القدم مروراً بالمهارات الأساسية، و قوانين اللعبة، ثم تطرقنا إلى الأداء الرياضي بجميع جوانبه، انطلاقاً من الأداء المهاري مروراً بالبدني ثم الخططي، وهي ما يجب توافرها و عدم إهمال أي جانب و تعزيزها بالتحضير النفسي هذا كل عوامل يشترط مراعاته لتحقيق النتائج في كرة القدم. وأي خلل في أحد جوانبها ينعكس سلباً على الفريق بشكل عام.

الفصل الثاني:

التخصير البدني

تمهيد:

يعد جانب الصفات البدنية من أهم متطلبات الأداء في جميع الرياضات عامة وفي لعب كرة القدم خاصة، ويرجع هذا لكونها العامل الحاسم في الفوز بالمباريات خاصة عندما يتقارب مستوى الفرق، وتظهر هذه الأهمية أثناء المباريات وذلك لكون الصفات البدنية دعامة أساسية للأداء بكرة القدم، كما يشير الخبراء إلى أهمية تمييز الصفات البدنية بالنسبة للمدرب يرجع إلى تكوينها في اتجاهين أساسيين هما التقوية ، الانتقاء . وتنمية اللياقة البدنية في كرة القدم يتطلب التكامل في جميع القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة والمرونة والرشاقة والدقة والتوافق ورد الفعل.. الخ وهي قدرات عديدة ومتنوعة والحاجة إليها كبيرة لغرض تطوير الأداء والارتقاء بالمستوى.

1-2. تعريف الصفات البدنية :

يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية، ونفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشتمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى مقاومة المرض، القوة البدنية، والجلد العضلي، التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات اللياقة البدنية وان اختلفوا حول بعض العناصر (جواد، 1984، صفحة 283).

وللصفات البدنية لها مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية ، اللياقة البدنية ، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل و المرتبط في للصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة و من الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية (الشاطيء، 1992، صفحة 179).

2-2. أنواع الصفات البدنية :

1-2-2. التحمل:

1-1-2-2. مفهوم التحمل:

يعرف داتشكوف Datchkof التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب و الذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد ، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريبط، 1989، صفحة 186).

أما ماتيفيف Matveiv فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة .

و هناك قسمين من التحمل :

أولاً: التحمل العام:

يعرف التحمل العام بأنه القدرة على استمرارية عمل مجموعات عضلية كبيرة لوقت طويل دون استخدام شدة كبير بل يجب أن تكون بمستوى متوسط مثل الركض 800 م ، 1500 م ، 5000 م. وهناك من يعرف التحمل العام بأنه قابلية الرياضي على أداء تمرين رياضي لفترة طويلة تشارك فيه مجموعة كبيرة من العضلات و تأثر على اختصاص الرياضي بشكل مناسب، ولكفاءة أجهزة اللاعب الوظيفية كالرئتين و القلب والتنفس دور كبير في التحمل العام للاعب ، ويمكننا القول أن التحمل العام هو القاعدة الأساسية في تطوير تحمل القوة والسرعة وكلما كان لدى اللاعب طاقة أكسوجينية جيدة كلما كان لديه القدرة والطاقة على الاستمرارية لإنهاء أكبر قدر ممكن من العمل ، وأن وجود الحد الأقصى من الأكسجين عند اللاعب يعتمد على بعض العوامل البيولوجية ، وأهمها عدد دقات القلب في الدقيقة وسرعة جريان الدم في الدورة الدموية والسعة الحيوية وغيرها .

ثانياً : التحمل الخاص

يعرف التحمل الخاص بأنه إمكانية اللاعب على الاستمرارية بالأداء لوقت طويل باستخدام تمارين خاصة تخدم شكل الرياضة المراد التدريب عليها ، وبهذا يختلف التحمل الخاص باختلاف الأنشطة الرياضية ، ففي بعض الأنشطة الرياضية يكون التحمل الخاص هو الأساس في الوصول إلى نتيجة متقدمة مثل السباحة و 400 م عدو

، حيث تتصف هذه الفعاليات بأشد الحاجة إلى عنصر تحمل السرعة ، وفي السنوات الأخيرة أطلق الألمان اسم تحمل البداية على الجهد المبذول حتى دقيقة واحدة مثل 100 م و 200 م 400 م بألعاب القوة و 50 م و 100 م بالسباحة ويعتمد هذا النوع من التحمل على التنفس اللاهوائي أي أن اللاعب لديه طاقة على قطع بعض المسافات المذكورة دون تنفس (الربطي، 2004 ، الصفحات 87-88).

2-1-2-2. أنواع التحمل :

* التحمل لفترة زمنية قصيرة : يمتاز بقصر كالفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100 م، 200 م ، 400 م.

* التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من (02 إلى 09 د) وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة.

* التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من (10 إلى 30 د) كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

* التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: نجد هذا النوع من التحمل في الرياضات التي يستمر بها الأداء أكثر من (30 د) كما هو الحال في الرياضات الجماعية. وعلى الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة ومكملة لبعضها البعض (المجد، 1989، صفحة 101).

2-1-2-3. طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة، وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كالموانع، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

والصفة المميزة لهذه الطريقة هو التدريب المستمر لفترة زمنية تمتد من 20 د إلى ساعة و نصف وتصل عدد دقات القلب إلى 140 - 150 دقة في الدقيقة و هذا بمعنى أن سرعة دقات القلب متوسطة، وغالبا ما تكون التدريبات داخل الغابة التي تمتاز بصفاء الهواء وعدم التلوث.

التطوير التحمل الخاص يتم استخدام مجموعة من التمارين التي تهدف إلى تحسين وتطوير التكنيك الخاص لتلك الفعالية الرياضية التي يتدرب عليها اللاعب من خلال التكرارات المناسبة والفترة الزمنية المناسبة لهذا التمرين أو ذلك ، وتطوير التحمل الخاص له علاقة مباشرة بتطوير التحمل العام ، وهناك تأثير متبادل بينهما ولتطوير التحمل الخاص يجب استخدام طريقة التدريب الفترتي والدائري .

وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم "دبورما Delorme" أنه يمكن التدرّب لعديد المرات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا ، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

* أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10-20-30-50 م) في صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل ، ويراعى تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر (الربطي، 2004 ، صفحة 92).

2-3. المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر كالقوة والسرعة والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي عند اللاعب.

وتعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم وأجزائه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل.

ويعرف Firey Haree المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات مع منح حرية كبيرة للمفاصل وبارادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل (علاوي، 1989، صفحة 80).

2-3-1. أنواع المرونة:

قسم "هاره" المرونة إلى قسمين وهما :

2-3-1-1. المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

2-3-1-2. المرونة الخاصة : وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة ، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها ، وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يمارسها وتكون المرونة إيجابية أو سلبية.

* المرونة الإيجابية: وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

* المرونة السلبية: تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة (هارا، 1990، صفحة 296).

2-3-2. تطوير و تنمية المرونة :

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة، والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء، ويمكن إعطاء تمارين المرونة قبل التمرين الأساسي بزمن 5-10 د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية الحركة.

4-2. الرشاقة:

2-4-1. مفهوم الرشاقة :

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (الربطي، 2004 ، الصفحات 86-87).

ويعرف كيرتن" الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد تغيير وضعه بسرعة ، ولا يتطلب القوة العظمى، كما أنه استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب و سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري ، ونجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة ، حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة.

2-4-2. طرق تنمية الرشاقة :

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا و دقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتماما كبيرا للأداء، وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.

وينصح هارا Haare" وماتيفيف "Matveyev" باستخدام الطرق التالية في تنمية و تطوير صفة الرشاقة .

✓ الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب باليد الأخرى أو المحاورة بها.

✓ التغيير في سرعة و توقيت الحركات .

✓ تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين - تقصير مساحة الملعب .

✓ التغيير في أسلوب أداء التمرين.

✓ الزيادة في صعوبة التمرين لبعض الحركات الإضافية.

2-5. السرعة :

2-5-1. مفهوم السرعة:

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية ، وفي ظروف معينة (خريط، 1990، صفحة 77).

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وترتكز على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

2-5-2. أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية وهي مهمة وضرورية لجميع أشكال الرياضات ، وعليه يمكن أن تقسم السرعة إلى ما يلي:

2-5-2-1. السرعة الانتقالية (السرعة القصوى) :

وهي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن ، وكلما زاد انجاز الحركات بأسلوب جيد زادت السرعة القصوى.

تنمية السرعة الانتقالية: للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب و خاصة كرة الطائرة وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة انسيابية وبعيدا عن التقلصات العضلية ، أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدرة للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبوط المستوى ، وغالبا ما تكون

فترة الراحة بين التمرين والآخر مناسبة العودة دقائق القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين أو التكرار (MARTIN، الصفحات 82-93).

2-2-5-2. السرعة الحركية (سرعة أداء الحركة) :

تعني سرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة، لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء أداء التمرين أو المهارة وهذا ما يحصل في حركة التصويب والرمي، أو استقبال الكرة، أو المحاور والتمرير (ماينيل، 1987، صفحة 152).

تنمية السرعة الحركية: سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي ينطبق عليها هذا الأداء نجد الرياضات الجماعية، وتنمية السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا لا يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميز بقوته.

كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة .

2-2-5-3. سرعة الاستجابة:

يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبع ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة، أو سرعة تغيير الاتجاه يتبع ظهور موقف مفاجئ (الربطي، 2004 ، صفحة 59).

ويعرفها "قاسم المندلوي" على أنها القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن.

تنمية سرعة الاستجابة:

✓ يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة الإدراك البصري السمعي للاعب.

✓ القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة .

✓ المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع.

✓ الاستجابة لتكون مناسبة للموقف والسرعة الحركية وخاصة بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة.

2-6. القوة :

2-6-1. مفهوم القوة :

يرى "هارا" القوة أنها أعلى قدرة من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي العضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية.

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية تقف ضد اللاعب، ويرى كل من كلارك" و "ماتيسوس" و "جيتشل" في تعريف القوة العضلية بأنها القوة القصوى المستخدمة أثناء اندفاعية عضلية واحدة (الشاطى، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، 1992، صفحة 171).

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي من الضروري أن يتمتع بها كل شخص رياضي أو غير رياضي، كما ترتبط مع الصفات البدنية الأخرى.

ويرى العلماء إن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية الأخرى ، كالسرعة ، التحمل ، الرشاقة ، ويرى خبراء الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية إن الأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية يستطيعون تسجيل درجة عالية في القدرة البدنية العامة ويمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة في التغلب على المقاومات المختلفة(خارجية ، داخلية) (فرحات، 2007 ، صفحة 190).

وغالبا ما تعرف القوة بأنها أهم عامل في الأداء البدني للعديد من المهارات الرياضية ، ويمكن تعريف القوة بصفة عامة بأنها قوة العضلات والأجسام المتحركة وغير المتحركة.

2-6-2. الانقباض العضلي:

وتتولد القوة من عملية انقباض وانبساط العضلة، حيث أن انقباض العضلة يولد قوة شد في اتجاه أليافها وتعمل الأنسجة الضامة الواصلة بين العضلات والعظام على نقل هذه القوة إلى العظم وتعمل المفاصل بدور روافع لتوجيه هذه القوى ويكون هناك توافق تشريحي بين العضلات والمفاصل بما يوائم هذه الوظيفة ، ولقد حاول الكثير من المختصين والخبراء أن يوضحوا أشكال الانقباض العضلي ، إذ أن كل واحد منهم حاول إيجاد أشكال ثابتة ومحددة قد تختلف عن الأخرى وعلى الرغم من ذلك فإن هذه التقسيمات فيها الكثير من التشابه إذ نجد أن أشكال الانقباض العضلي تتضمن الآتي :

2-6-2-1. الانقباض العضلي الثابت (الأيزومتري):

حيث يشير هذا النوع إلى حدوث كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل أي أن العضلة تنقبض دون حدوث تغير في طولها.

2-6-2-2. الانقباض العضلي بالتطويل (الأيزوتوني - اللامركزي):

هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك حيث تطول العضلة بعيدا عن مركزها ، ويحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها ، حيث نجد في هذه الحالة أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تتغلب في النهاية ويحدث بالتالي زيادة في طول العضلة (ماينل، 1987، صفحة 170).

3-2-6-2. الانقباض العضلي بالتقصير (الأيزوتوني - المركزي): هو أيضا ضمن الانقباض العضلي المتحرك ولكن العضلة تقصر في اتجاه مركزها والسبب في ذلك أن قوة العضلة أكبر من المقاومة بحيث تستطيع التغلب عليها ويؤدي إلى قصر في طول العضلة (صحي، الصفحات 59-78).

4-2-6-2. الانقباض العضلي المعكوس (البليوميتري): يعتبر من أنواع الانقباض المتحرك حيث يبدأ من انقباض مركب من انقباض عضلي بالتطويل (لامركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي) ومن الأمثلة على ذلك أي نوع من أنواع الوثب المتبوع مباشرة بوثبة مرة أخرى كما في تمرينات الحواجز .

5-2-6-2. الانقباض العضلي الايزوكونتك : يعد من ضمن الانقباض المتحرك حيث يتم من خلاله أداء الحركة بسرعة ثابتة حتى لو تغيرت القوة المبذولة على مدى زوايا الأداء ويستلزم الأجهزة الخاصة التي تسمح بإخراج المقاومة القصوى عند اللزوم.

6-2-6-2. الانقباض العضلي الثابت: إضافة إلى الفروع الأخرى لكل شكل من هذان الشكلان ، حيث نجد أن الانقباض المتحرك يتضمن (المركزي ، اللامركزي ، ثابت التحرك ، البليوميتري ، الايزوكونتك) ، أما الانقباض العضلي الثابت فيتضمن الانقباض الايزوميتري .

3-6-2. أهم العوامل المؤثرة في إنتاج القوة العضلية :

حسب schmidtbleicher فان إنتاج القوة العضلية اللازمة لأي جهد عضلي يخضع لتدخل

العوامل الآتية (علي، 1992، صفحة 15):

✓ نوع الألياف العضلية المشتركة في الأداء .

✓ مساحة المقطع الفسيولوجي للعضلة أو العضلات المشتركة .

- ✓ القدرة على إثارة العدد الكافي من الألياف العضلية .
- ✓ زوايا الشد في العضلة .
- ✓ حالة العضلة قبل الانقباض .
- ✓ درجة التوافق بين العضلات المشاركة في العمل .
- ✓ تكتيك الأداء.
- ✓ العامل النفسي (قوة الإرادة) .
- ✓ السن والجنس.
- ✓ طبيعة التدريب واتجاهه فضلا عن العوامل البيئية والوراثية والحالة الغذائية وطبيعة العمل.
- ✓ فترة الانقباض العضلي (جواد، العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، 1984 ، صفحة 221).

2-6-4. أنواع القوة :

- 2-6-4-1. **القوة العظمى**: هي عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إداري، وتعتبر واحدة من الصفات الضرورية اللازمة لأداء اللاعب (صباحي، صفحة 80).

▪ طرق تنمية القوة العظمى:

- ✓ **طريقة الحد الأقصى للقوة** : يستخدم في هذه الطريقة 04 إلى 06 تمارين في التدريب الواحد ، و في كل تمرين يتم عمل 05 إلى 08 دورات و كل مرة يتم إعادتها من 01 إلى 03 مرات باستخدام 80 إلى 90 % من نسبة القوة القصوى للاعب.
- ✓ **طريقة تكرار القوة**: لتطوير وزيادة قوة اللاعب يستخدم في هذه الطريقة 06 إلى 10 تمارين و كل تمرين يتم في 03 إلى 05 دورات و كل دورة يتم إعادتها 06 مرات.

✓ طريقة التدرج في زيادة القوة: تعني استخدام أسلوب التدرج في زيادة شدة التمرين لزيادة قوة اللاعب و تطويرها.

2-4-6-2. القوة المميزة بالسرعة: هي قدرة اللاعب على استخدام الحد الأقصى من القوة بأقصر زمن ممكن ، ويعرفها "علاوي" بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية كما هو الحال في سباقات العدو .

■ طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة: يمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة بإعطاء تمارين كثيرة مشابهة إلى حد كبير للأداء المطلوب في المسابقات الرسمية ، باستخدام 20 إلى 40 % من الحد الأقصى القدرة اللاعب مثل الوثب الطويل "بالقدمين من الثبات و الأمام ، رمي الكرات الطيبة .

2-4-6-3. تحمل القوة: يعني تحمل القوة عند الرياضيين قدرة الرياضي على العمل لفترة طويلة ، ويعرفه "علاوي" بأنه قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته (علاوي، 1989، صفحة 115).

■ طرق تنمية تحمل القوة :

يمكن تطوير تحمل القوة باستخدام تمارين الرمل بحمل أكياس رمل على الكتفين بوزن 20 إلى 30 % من وزن جسم اللاعب ، واستخدام التمارين الدائرية لأنها تعمل على تطوير جميع عناصر اللياقة البدنية إضافة إلى أنها طريقة اقتصادية مع تحديد فترات الراحة والتكرار و خاصة إذا تم استخدامها من طرف المبتدئين والشباب .

خلاصة الفصل:

يعتبر التحضير البدني في كرة القدم من الأسس المتفق عليها الغير القابلة للنقاش في رفع مستوى اللعبة واللاعبين ولا يغفل أي مدرب في تطوير صفات لاعبه بحد رفع مستوى الأداء حيث أن ضعف التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم تظهر نتائجه في الأداء والنتائج السلبية مباشرة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

سنتطرق في هذا الفصل منهجية البحث وهذا من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، و بعد دراستنا للإطار النظري ارتأينا أن نحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانية بغية إعطائه منهجا علميا.

1-1. منهج البحث:

الاعتماد على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذا البحث.

1-2. مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في النادي الرياضي لعين النويصي لكرة القدم من اللاعبين والطاقم الفني، وتكونت عينة الدراسة من 30 لاعبا من فريق الأكاير حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة عشوائية (15 لاعبا لكل مجموعة).

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو "فعالية التحضير البدني"
- المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الاتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو: "الأداء الرياضي في كرة القدم".

4-1. مجالات البحث:

المكاني: ملعب 17 أكتوبر 1967 ببلدية عين النويصي - دائرة عين النويصي ولاية مستغانم.

الزماني: إمتدت الراسة من 2022/01/15 إلى غاية 2022/06/05

5-1. أدوات البحث:

1-5-1. الاختبارات البدنية:

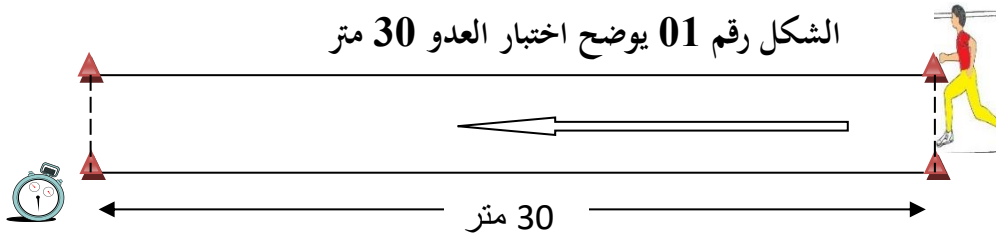
بعد قيام أفراد العينة بالإحماء الجيد بمساعدة المدرب تبدأ الاختبارات التالية:

أولاً: اختبار الركض 30 متر من الوقوف

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية للاعب.

- الأدوات المستعملة: مضمار الجري محدد بخط بداية، وخط نهاية، ميقاتي، صفارة.
- طريقة العمل: يقف اللاعب عند خط البداية ويأخذ وضع البدء العالي، وعند سماع الإشارة يجري اللاعب بأقصى سرعته حتى يجتاز خط النهاية.
- ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين بينهما فترة راحة، وتسجل أحسن محاولة.

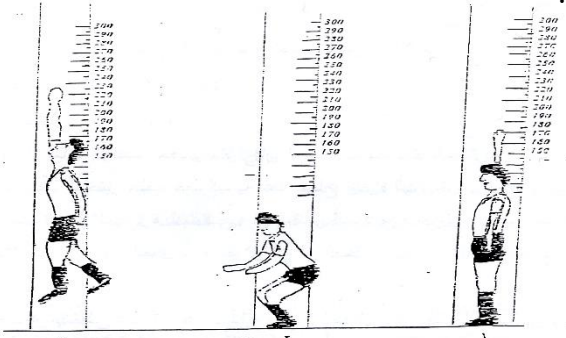
الشكل رقم 01 يوضح اختبار العدو 30 متر



ثانياً: اختبار القفز العمودي:

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات المستعملة: طباشير، شريط قياس، لوحة.
- طريقة العمل: توضع لوحة بجانب المختبر ويقوم بمد ذراعه لتأشير النقطة التي يصل إليها بوساطة قطعة طباشير، وعند إعطاء الإشارة يتخذ المختبر وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويؤشر على اللوحة أقصى ارتفاع يصله المختبر.
- التسجيل: تقاس المسافة بين الإشارة الأولى والثانية ويسجل الرقم وتعطى للاعب محاولتان وتحسب الأفضل.



ملاحظة : تمنح لكل لاعب محاولتين، مع تسجيل أحسنهما.

الشكل رقم 02 يوضح اختبار

القفز العمودي

ثالثا: اختبار كوبر **couper** (الجري 12 دقائق)

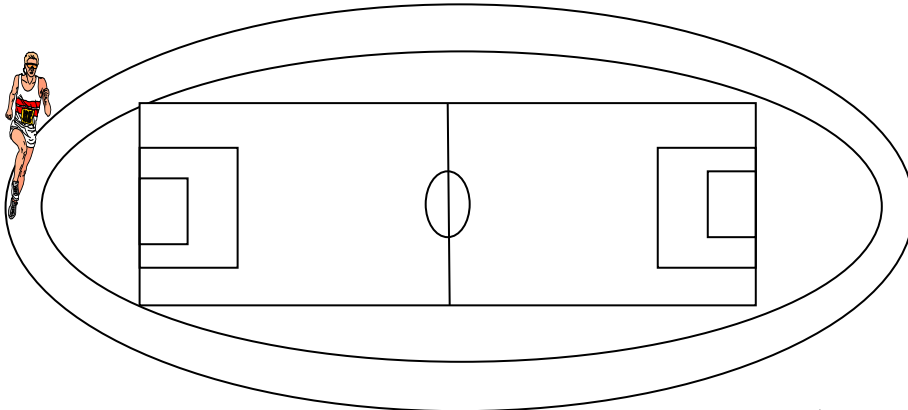
هدف الاختبار: قياس قوة التحمل.

- الأدوات المستعملة : مضمار الجري، ميقاتي، صافرة.

- طريقة العمل: يصطف اللاعبون أمام خط البداية، وعند سماع الإشارة ينطلق

اللاعبون لقطع أطول مسافة ممكنة، ولمدة 12 دقائق، ثم تحسب المسافة المقطوعة. (طه. 1989 . 269)

الشكل رقم 03 يوضح اختبار كوبر



1-5-2. الاختبارات المهارية:

أولا: اختبار السيطرة على الكرة لمدة 30 ثانية

هدف الاختبار : قياس قدرة اللاعب في السيطرة على الكرة و التحكم فيها (التنطيط)

- الأدوات المستعملة: كرة قدم، ميقاتي، صافرة

- طريقة العمل: عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة بيده ثم السيطرة عليها بالقدم محاولا عدم

إسقاطها، وعدم الخروج من الدائرة المحددة وتنطيطها بالقدمين أو الفخذ أو الرأس لمدة 30 ثانية ثم تحسب عدد مرات ضرب الكرة.

ملاحظة: يمنح لكل لاعب محاولتين و تسجل أحسنهما

الشكل رقم 04 يوضح اختبار السيطرة



على الكرة لمدة 30 ثانية

ثانيا: اختبار قياس دقة التمرير:

هدف الاختبار: قياس دقة تمرير الكرة نحو المرمى

- الأدوات المستعملة: شواخص (08)، كرة قدم .

- طريقة العمل: تقوم بتعيين نقطة في وسط الملعب ثم نضع أربعة أهداف حيث يحدد كل هدف

بشاخصين المسافة بينهما، (01)م على أن تكون الأهداف متناظرة مثنى مثنى و على بعد 10

م من نقطة الوسط عند الإشارة يقوم اللاعب برمي الكرة مرة في كل هدف انطلاقا من نقطة

الوسط .

ملاحظة: يمنح اللاعب نقطة إذا سجل الهدف و صفر إذا لم يسجل



الشكل رقم 05 يوضح اختبار دقة التمرير



ثالثا: اختبار الجري المتعرج بالكرة 20 م

هدف الاختبار: قياس قدرة التحكم في الكرة أثناء الجري ومراوغة الخصم .

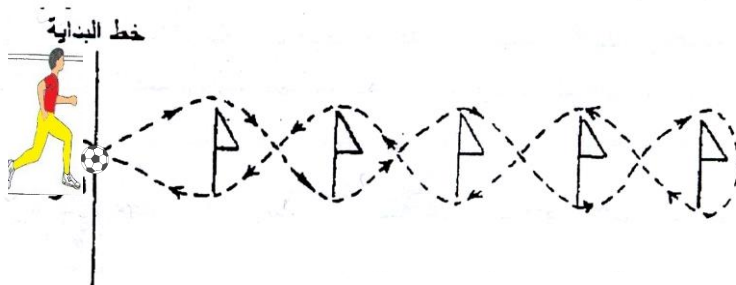
- الأدوات المستعملة: 05 شواخص ، ميقاتي ، صافرة ، كرة قدم.

- طريقة العمل: نقوم بتثبيت الشواخص الخمسة جيدا حيث تكون المسافة بين كل شاخصين 2

م و المسافة بين خط البداية وأول شاخص 4.5 م، عند الإشارة ينطلق اللاعب بالكرة بين الشواخص ثم العودة

بنفس العمل حتى خط البداية محاولات تسجيل أحسن وقت.

الشكل رقم 06 يوضح اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 م



1-5-3. تقويم الاختبارات:

بعد الإطلاع على جملة من المصادر والمراجع التي تناولت موضوع القياسات والاختبارات في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي، قامت مجموعة البحث باختبارات بطاريات الاختبارات التي تقيس الجانب البدني والمهاري للاعبين كرة القدم، ثم عرضت على مجموعة من الأساتذة بقسم التربية البدنية و الرياضية لتقوم بها، كما أن هذه الاختبارات ذات صدق وثبات، وموضوعية، ومواصفات أخرى تتمثل في:

- لا تستغرق وقتا طويلا عند تطبيقها .
- سهولة الأداء، ولا تحتاج إلى عتاد أو أدوات كثيرة .
- سهولة القياس.

1-6. الأسس العلمية للاختبار:

1-6-1. ثبات الاختبار:

" إن ثبات الاختبار هو مدى الدقة أو الاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين " أي يعني إذا ما أعيد نفس الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج (بن قوة . 1997 . 57)

قام الطالبان الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 05 لاعبين خمسة من النادي الرياضي لعين النويصي من صنف الأكبر وبعد أسبوع وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة. بعد الحصول على النتائج استخدم الطالبان الباحثان معامل الارتباط بيرسون وبعد الكشف في جدول الدلالات لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04 وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0.60) مما يؤكد أن الاختبارات على درجة عالية من الدقة والثبات.

1-6-2. صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الطالبان الباحثان معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات المعيارية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

وقد تبين أن الاختبار على درجة عالية من الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول رقم (01)

الجدول رقم (01): يمثل معادل الصدق و الثبات لاختبارات البحث

الثبات	الصدق	ر الجدولية	الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	
0.87	0.77	0.60	0.05	04	05	إختبار كوير
0.88	0.78					العدو 30م
0.83	0.70					الوثب العمودي
0.90	0.81					السيطرة على الكرة
0.88	0.79					الجري بالكرة
0.92	0.86					التمرير للقوائم

1-6-3. موضوعية الاختبار:

موضوعية الاختبار تدل على عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج أي كان القائم بالتحكيم، ويشير إن لاطلاع الخبراء والمختصين وموافقتهم بالإجماع على الاختبارات ومفرداتها تبعد عنها الشك والتأويل، كما أن بطارية الاختبار المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التتويج الذاتي، حيث أن مفردات بطارية الاختبار ضمن أهداف الوحدة التدريبية كاختبار السرعة، واختبار التمرير مثلا ولهذا تعتبر مفردات الاختبار جد موضوعية.

1-7. الدراسة الاستطلاعية:

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجرائها على عينة من خمسة لاعبين من النادي الرياضي لعين النويصي صنف الأكبر تم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت التجربة الاستطلاعية بملعب " 17 أكتوبر 1967 " ببلدية عين النويصي بولاية مستغانم وكان

الهدف الرئيسي هو دراسة كفاءة الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية والمهارات، وكذا تأهيل السواعد العلمية التي اختارها الطالبان الباحثان للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات.

وتم القيام بالتجربة الاستطلاعية يوم 2022/03/10 وأعيدت يوم 2022/03/25 في نفس التوقيت للتأكد من صدق وثبات الاختبار وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية، معرفة مدى كفاءة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بتحديد الأسس العلمية لها، وتحديد الزمن المستغرق للقيام بهذه الاختبارات. وهذا للتوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات في ظروف حسنة، و تحديد الصعوبات التي يتلقاها الطالبان الباحثان أثناء تطبيق الاختبارات الرئيسية.

1-8. الدراسة الإحصائية:

حتى تتمكن من التعليق أو تحليل نتائج الإستمارة استخدمنا أسلوب التحليل الإحصائي عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام و نسب مئوية وكذلك كما² وهذا بإتباع القوانين التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار} * 100}{\text{عدد العينة}}$$

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة

التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_ن. على عدد القيم

(n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س: المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{(s_1^2 + s_2^2)}{n-1}}}$$

حيث :

س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

ن: عدد أفراد العينة.

ع₁: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع2: الانجراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب. محمد السمراي، 1980، صفحة 76).

الفصل الثاني:

معرض و تحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

الجدول رقم (02): يبين نتائج إختبار كوبر القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
غير دال	1.70	0.38	96.69	1847.33	المجموعة الضابطة
			122.73	1862.66	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج إختبار كوبر القبلي للمجموعتين الضابطة و

التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 1847.33 فيما بلغ الإنحراف المعياري 96.69

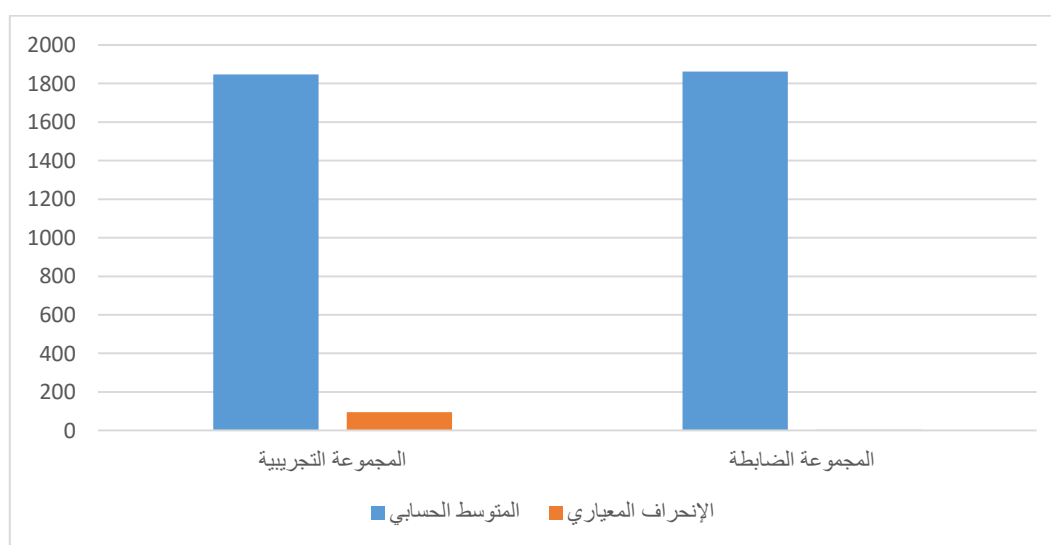
أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 1862.66 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة

122.73، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.39 و هي أقل من ت

الجدولية المقدر بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=28$ و هذا ما يدل على عدم وجود

فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار كوبر القبلي.

الشكل رقم (07): يمثل نتائج الجدول رقم (02)

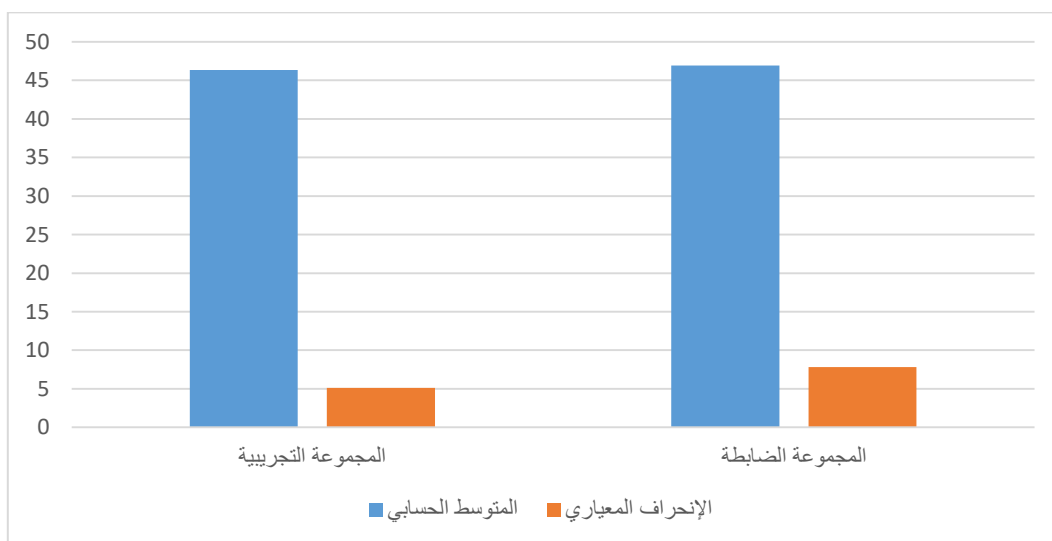


الجدول رقم (03): يبين نتائج إختبار الوثب العمودي القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
المجموعة الضابطة	46.93	7.81	0.24	1.70	غير دال
المجموعة التجريبية	46.33	5.12			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج إختبار الوثب العمودي القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 46.93 فيما بلغ الانحراف المعياري 7.81 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 46.33 بينما بلغ الانحراف المعياري لهذه المجموعة 5.12، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.24 و هي أقل من ت الجدولية المقدره بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار الوثب العمودي القبلي.

الشكل رقم (08): يمثل نتائج الجدول رقم (03)

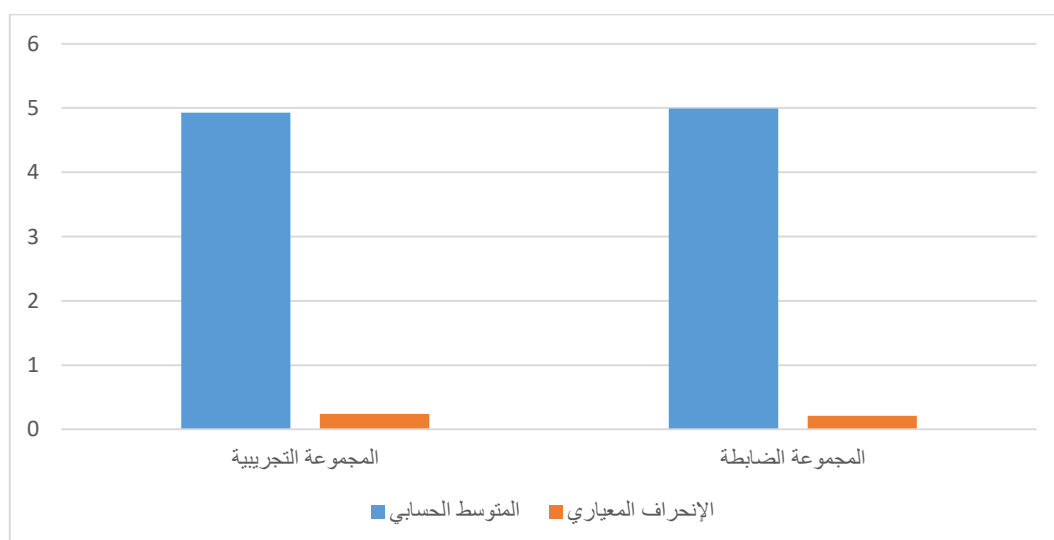


الجدول رقم (04): يبين نتائج إختبار العدو 30 متر القبلي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت	ت المحسوبة	الإخلاف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
عند 0.05	الجدولية				
غير دال	1.70	0.70	0.21	4.99	المجموعة الضابطة
			0.24	4.93	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج إختبار العدو 30م القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 4.99 فيما بلغ الإخلاف المعياري 0.21 أما بالنسبة للعيننة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.93 بينما بلغ الإخلاف المعياري لهذه المجموعة 0.24، وحسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.70 و هي أقل من ت الجدولية المقدره بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار العدو 30م القبلي.

الشكل رقم (09): يمثل نتائج الجدول رقم (04)

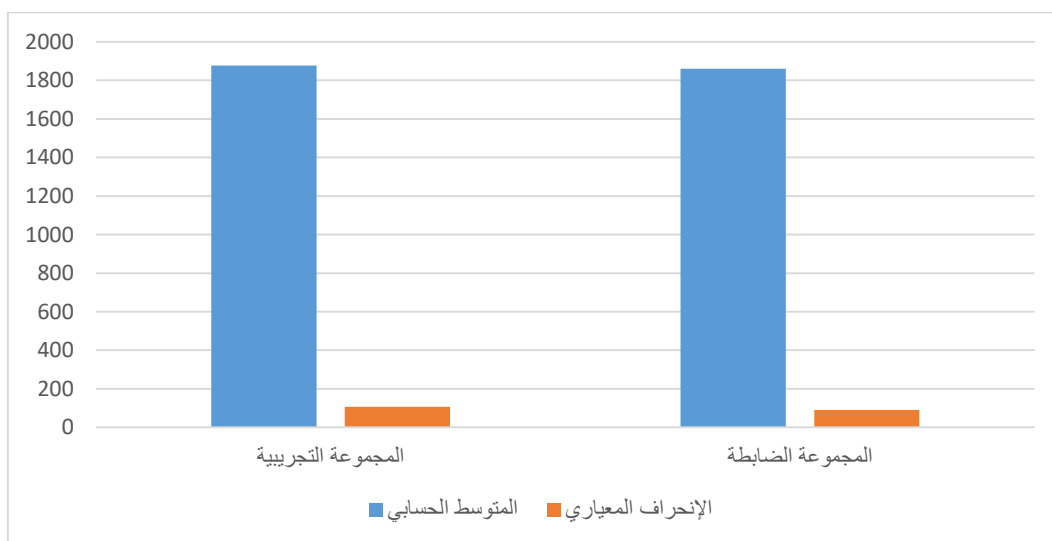


الجدول رقم (05): يبين نتائج إختبار كوبر البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
عند 0.05	الجدولية				
غير دال	1.70	0.41	90.74	1860.66	المجموعة الضابطة
			106.35	1876.66	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج إختبار كوبر البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 1860.66 فيما بلغ الإنحراف المعياري 90.74 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 1876.66 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 106.35، وحسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.41 و هي أقل من ت الجدولية المقدر بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار كوبر البعدي.

الشكل رقم (10): يمثل نتائج الجدول رقم (05)

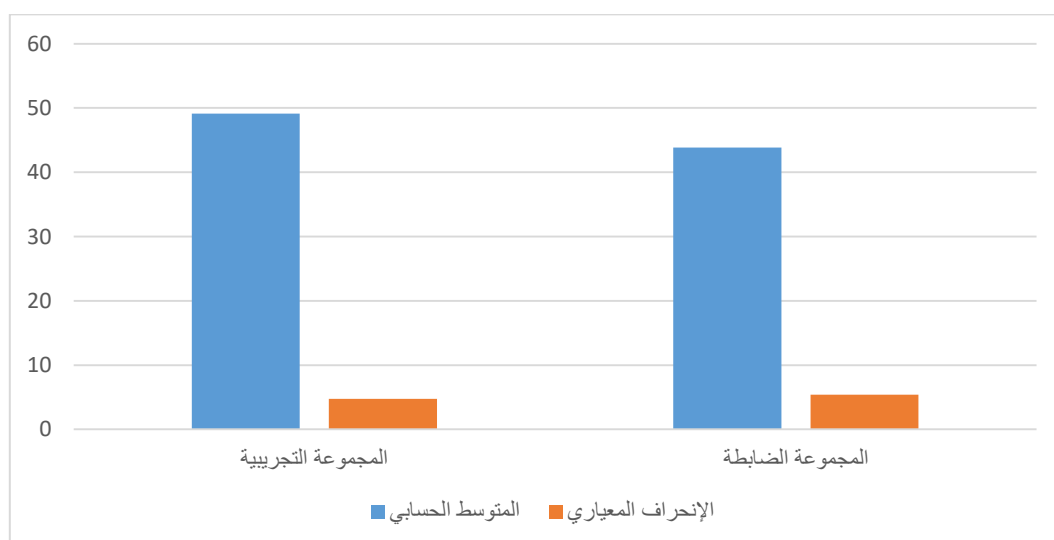


الجدول رقم (06): يبين نتائج إختبار الوثب العمودي البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
عند 0.05	الجدولية				
	1.70	2.83	5.38	43.86	المجموعة الضابطة
دال			4.77	49.13	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج إختبار الوثب العمودي البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 43.86 فيما بلغ الإنحراف المعياري 5.38 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 49.13 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 4.77، وحسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2.83 و هي أعلى من ت الجدولية المقدره ب 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في إختبار الوثب العمودي البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (11): يمثل نتائج الجدول رقم (06)

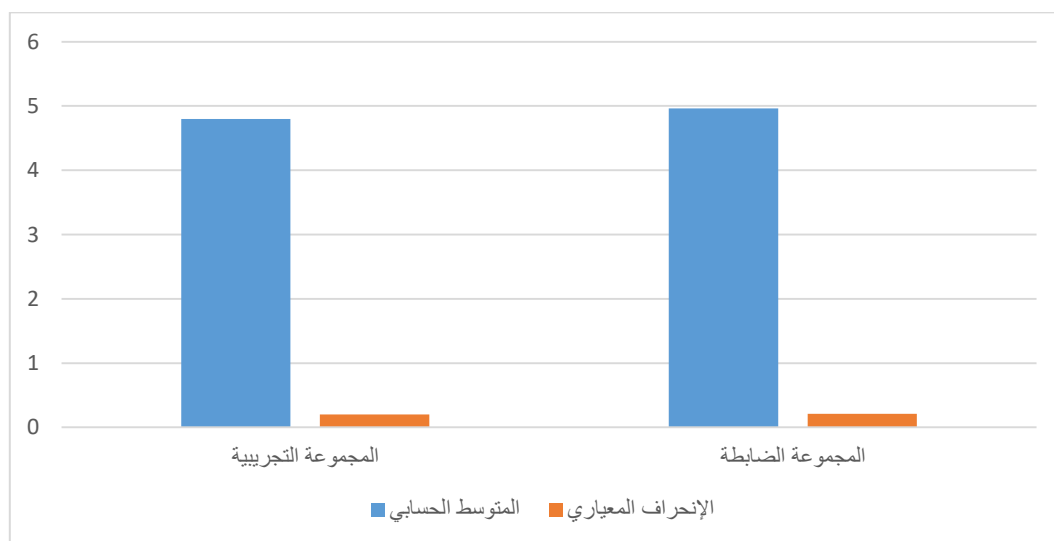


الجدول رقم (07): يبين نتائج الإختبار البعدي للعدو 30 متر للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدلالة الإحصائية	ت	ت المحسوبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة
عند 0.05	الجدولية				
	1.70	2.13	0.21	4.96	المجموعة الضابطة
دال			0.20	4.80	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الإختبار البعدي للعدو 30 متر للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 4.96 فيما بلغ الإنحراف المعياري 0.21 أما بالنسبة للينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 4.80 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 0.20، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2.13 و هي أعلى من ت الجدولية المقدره بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار البعدي للعدو 30 متر لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (12): يمثل نتائج الجدول رقم (07)

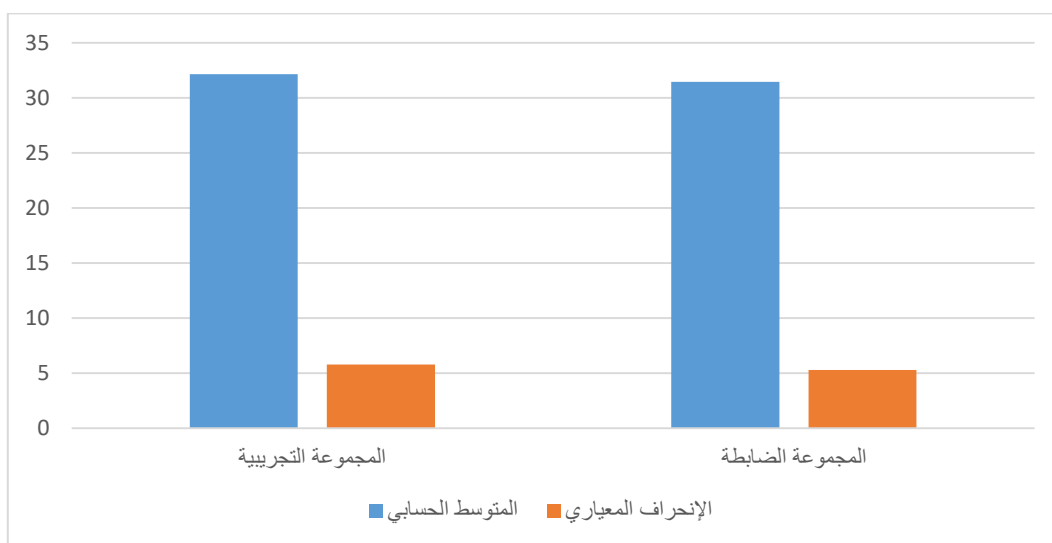


الجدول رقم (08): يبين نتائج الإختبار القبلي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدالة الإحصائية عند	ت	ت	الإختلاف	المتوسط	المجموعة
0.05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي	
غير دال	1.70	0.32	5.31	31.46	المجموعة الضابطة
			5.79	32.13	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الإختبار القبلي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 31.46 فيما بلغ الإختلاف المعياري 5.31 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 32.13 بينما بلغ الإختلاف المعياري لهذه المجموعة 5.79، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.32 و هي أقل من ت الجدولية المقدر ب 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار القبلي للسيطرة على الكرة.

الشكل رقم (13): يمثل نتائج الجدول رقم (08)

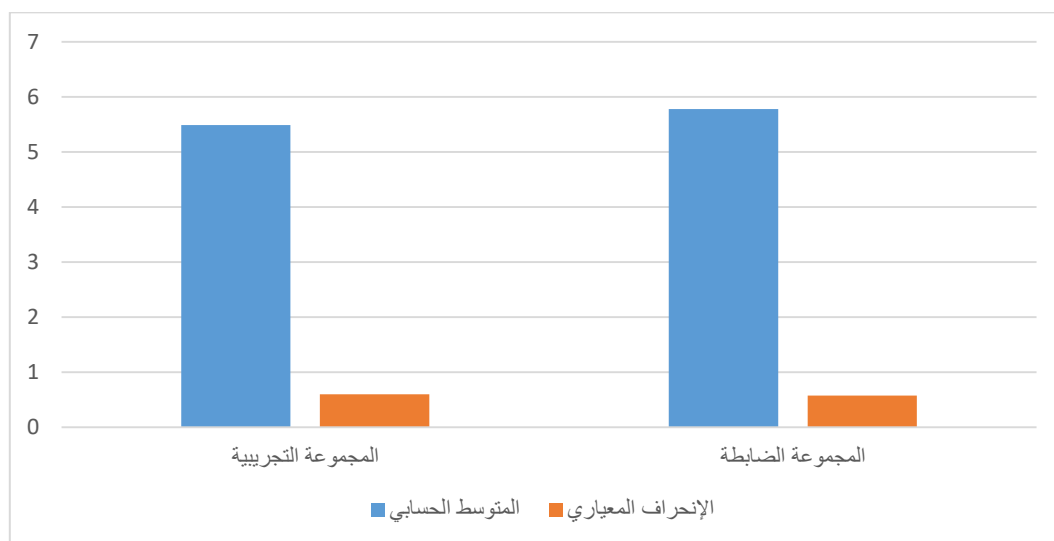


الجدول رقم (09): يبين نتائج الإختبار القبلي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند
المجموعة الضابطة	5.78	0.58	1.35	1.70	0.05
المجموعة التجريبية	5.49	0.60			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج نتائج الإختبار القبلي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 5.78 فيما بلغ الإنحراف المعياري 0.58 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.49 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 0.60، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 1.35 وهي أقل من ت الجدولية المقدر ب 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار القبلي للجري بالكرة.

الشكل رقم (14): يمثل نتائج الجدول رقم (09)

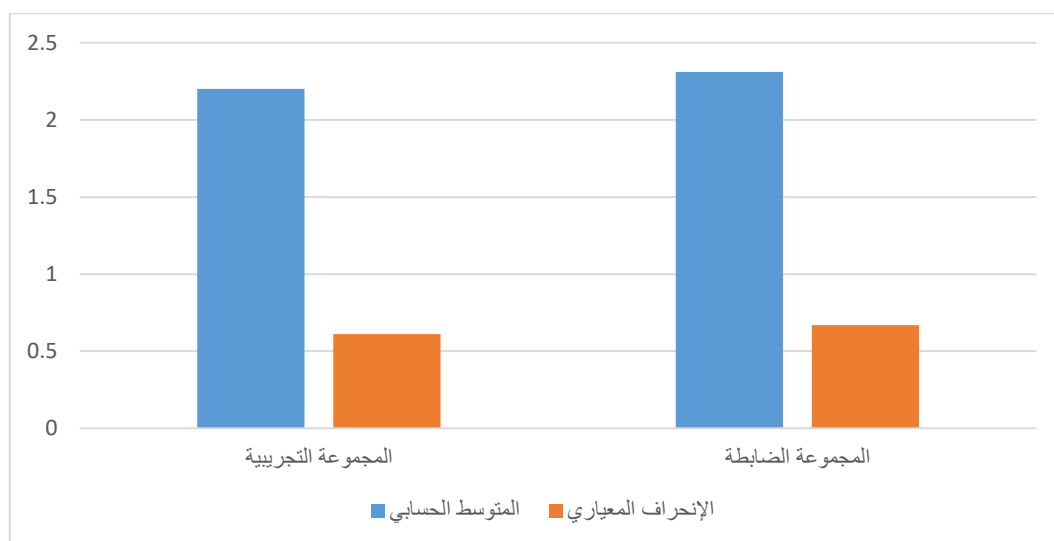


الجدول رقم (10): يبين نتائج الاختبار القبلي للتمرير على القوائم للمجموعتين الضابطة و التجريبية

الدالة الإحصائية عند	ت	ت	الإنحراف	المتوسط	المجموعة
0.05	الجدولية	المحسوبة	المعياري	الحسابي	
غير دال	1.70	0.56	0.67	2.31	المجموعة الضابطة
			0.61	2.20	المجموعة التجريبية

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الاختبار القبلي للتمرير على القوائم للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 2.31 فيما بلغ الإنحراف المعياري 0.67 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 2.20 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 0.61، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.56 وهي أقل من ت الجدولية المقدره ب 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي التمرير على القوائم.

الشكل رقم (15): يمثل نتائج الجدول رقم (10)

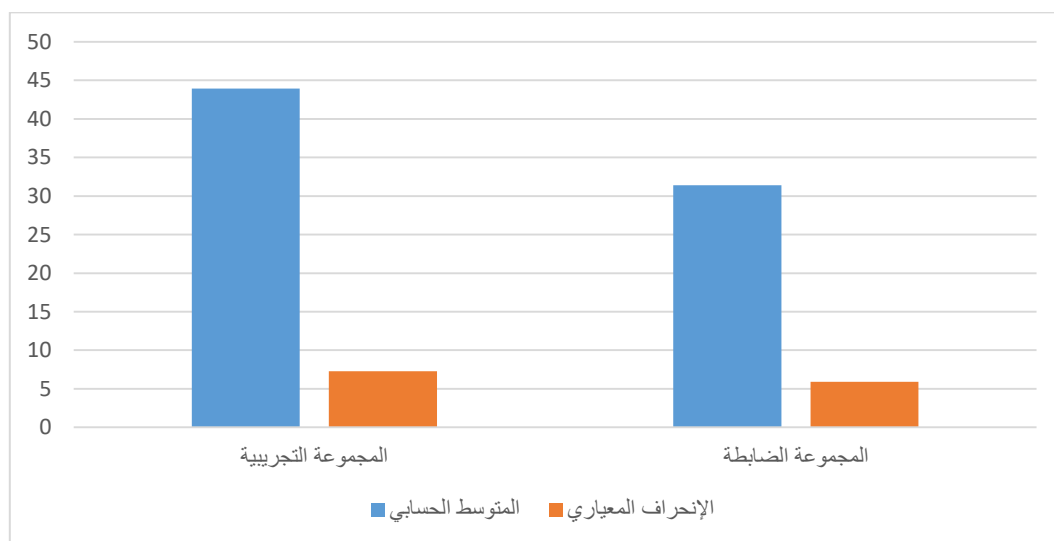


الجدول رقم (11): يبين نتائج الاختبار البعدي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند
المجموعة الضابطة	31.40	5.90	5.17	1.70	0.05
المجموعة التجريبية	43.93	7.29			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الاختبار البعدي للسيطرة على الكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 31.40 فيما بلغ الانحراف المعياري 5.90 أما بالنسبة للعينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 43.93 بينما بلغ الانحراف المعياري لهذه المجموعة 7.29، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 5.17 وهي أعلى من ت الجدولية المقدرة ب 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n=28$ و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للسيطرة على الكرة لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (16): يمثل نتائج الجدول رقم (11)

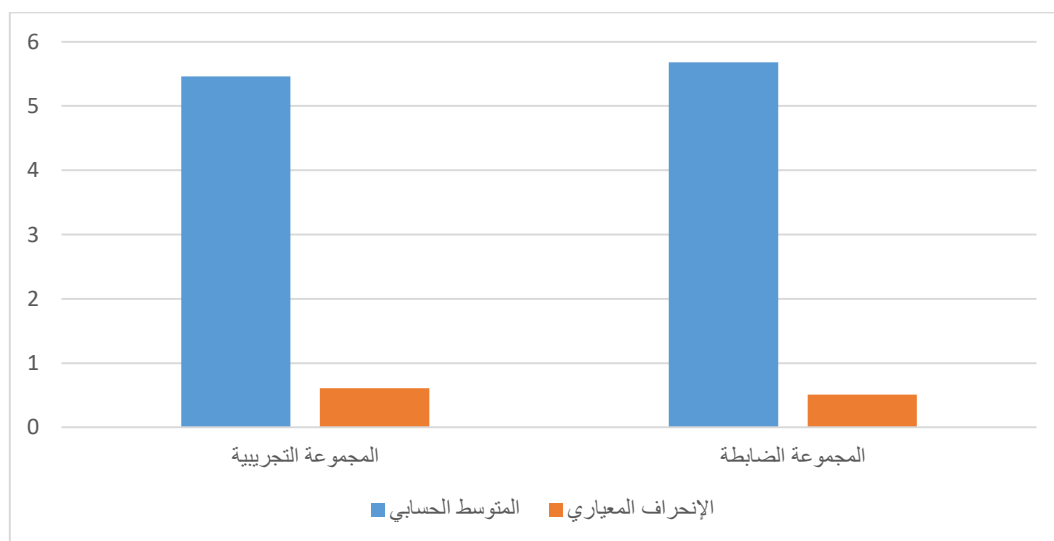


الجدول رقم (12): يبين نتائج الإختبار البعدي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند
المجموعة الضابطة	5.68	0.51	1.02	1.70	0.05
المجموعة التجريبية	5.46	0.61			غير دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الإختبار البعدي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 5.68 فيما بلغ الإنحراف المعياري 0.51 أما بالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 5.46 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 0.61، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 1.20 وهي أقل من ت الجدولية المقدره بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار البعدي للجري بالكرة.

الشكل رقم (17): يمثل نتائج الجدول رقم (12)

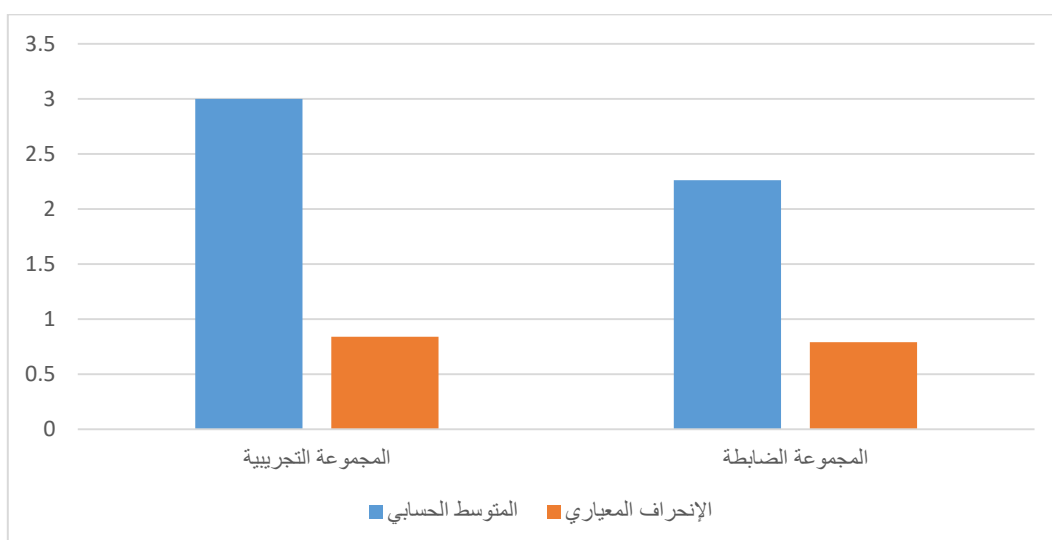


الجدول رقم (13): يبين نتائج الإختبار البعدي للتمرير على القوائم للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند
المجموعة الضابطة	2.26	0.79	2.44	1.70	0.05
المجموعة التجريبية	3.00	0.84			دال

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه و التي تبين نتائج الإختبار البعدي للجري بالكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية، نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ 2.26 فيما بلغ الإنحراف المعياري 0.79 أما بالنسبة للعينه التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي 3.00 بينما بلغ الإنحراف المعياري لهذه المجموعة 0.84، و حسب نتائج إختبار ت ستودنت فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2.44 وهي أعلى من ت الجدولية المقدره بـ 1.70، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية $n = 28$ و هذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الإختبار البعدي للتمرير على القوائم لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم (18): يمثل نتائج الجدول رقم (13)



مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02)، (03)، (04)، (05)، (06) و (07) و التي تبين القياسات القبليّة و البعدية في الاختبارات البدنية (كوبر - الوثب العمودي - العدو 30م) نلاحظ أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية باستثناء إختبار كوبر أين كانت الفروق في المتوسطات الحسابية ضئيلة، و بالتالي نستنتج أن البرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبان الباحثان والتي خضعت له المجموعة التجريبية أدي إلى ظهور فروق في الأداء البدني كما بينت النتائج المتحصل عليها وبالتالي فإن للتحضير البدني أثر على الأداء البدني الرياضي للاعبي كرة القدم.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (08)، (09)، (10)، (11)، (12) و (13) و التي تبين القياسات القبليّة و البعدية في الاختبارات المهارية (الجري بالكرة - التمرير على القوائم - السيطرة على الكرة) نلاحظ أن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية باستثناء إختبار الجري بالكرة أين كانت الفروق في المتوسطات الحسابية ضئيلة، و بالتالي نستنتج أن البرنامج التدريبي المعد من قبل الطالبان الباحثان والتي خضعت له المجموعة التجريبية أدي إلى ظهور فروق في الأداء المهاري كما بينت النتائج المتحصل عليها وبالتالي فإن للتحضير البدني أثر على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيتين الجزئيتين للدراسة و حسب النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (02)، (03)، (04) (13)، نلاحظ أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في جل الإختبارات البعدية لصالح

العينة التجريبية، و منه يمكن القول بأن للتحضير البدني أثر على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من صنف الأكابر، و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الأستنتاجات:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جل الإختبارات البدنية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في جل الإختبارات البدنية.
- للبرنامج التدريبي أثر على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- للبرنامج التدريبي أثر على الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم.
- للتحضير البدني أثر على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم من صنف الأكابر.

3-4. الإقتراحات و التوصيات:

- ضرورة الإعداد البدني الجيد من خلال تخطيط برامج تدريبية مبنية على أسس علمية من قبل المدربين.
- ضرورة التحضير البدني الجيد لتحقيق الأداء الرياضي أثناء المنافسة في كرة القدم.
- الاعتماد على التمارين الحديثة في تنمية الصفات البدنية.

قائمة

المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أبو عبده , حسن السيد .الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم .الإسكندرية :مطبعة الإشعاع , 2001.
2. البساطي ,محمد شوقى كشك ، أمر الله .أسس الإعداد المهارى والخططي فى كرة القدم (ناشئين- كبار .) المنصورة.2000 ,
3. الربطي ,كمال جميل .التدريب الرياضى للقرن .21عمان . 2004 ,
4. الشاطئى ,محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين .نظريات و طرق التربية البدنية .الجزائر :المطبوعات الجامعية , 1992.
5. —نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية .ديوان المطبوعات الجامعية.1992 ,
6. المجد ,طه إسماعيل عمر ، أبو .كرة القدم بين النظرية و التطبيق .القاهرة :دار الفكر العربى.1989 ,
7. ثامر محسن، واثق ناجي .كرة القدم و عناصرها الأساسية .العراق :مطبعة الجامعية بغداد.1989 ,
8. جواد ,سيد عبد .العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة فى المفاصل للاعبى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع .القاهرة :جامعة حلوان.1984 ,
9. —العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة فى المفاصل للاعبى المستويات المختلفة فى الكرة الطائرة ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع .القاهرة :جامعة حلوان. 1984 ,
10. حسن أحمد الشافعى .تاريخ التربية البدنية والرياضية فى المجتمعين العربى والدولى .مصر :منشآت المعارف , 1998 .

11. حسن السيد أبو عبيدة .الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم .مصر :مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. 2001 ,
12. حسن عبد الجواد .كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.1998 ,
13. —.كرة القدم Vol. ط .2. لبنان :مكتبة المعارف.1984 ,
14. خريط ,ربان مجيد .موسوعة القياس و الاختبارات في التربية البدنية .جامعة بغداد.1989 ,
15. خريط ,ريسان .تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي .العراق :مطبعة جامعة بغداد.1990 ,
16. د .مفتي إبراهيم حماد.1999 .
17. صبحي ,كمال عبد الحميد ، محمد .اللياقة البدنية و مكوناتها الأساسية .القاهرة s.d. ,
18. علاوي ,محمد حسن .علم التدريب الرياضي .القاهرة :دار المعارف ، ط.1989, 2,
19. علي ,محمود مسعد .المدخل لعلم التدريب الرياضي .دار الطباعة والنشر، جامعة المنصورة.1992 ,
20. فرحات ,ليلي السيد .القياس والاختبار في التربية الرياضية .القاهرة : ط 4، مركز الكتاب للنشر , 2007 .
21. ماينل ,كورت .التعلم الحركي ،ترجمة عبد العلى نصيف .بغداد :دار الكتب للطباعة والنشر.1987 ,
22. مجلة الوحدة الرياضية .عدد خاص .الجزائر.1982 ,
23. مختار سالم .كرة القدم لعبة الملايين Vol. ط .2.بيروت —لبنان :مكتبة المعارف.1988 ,
24. مروان عبد المجيد إبراهيم .الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر.2000 ,
25. مفتي إبراهيم حماد .الهجوم في كرة القدم .القاهرة :دار الفكر العربي.1990 ,
26. موقف عبد المجيد المولي .الإعداد الوظيفي لكرة القدم .دار الفكر اللبناني.1990 ,

27. نزار مجيد الطالب. محمد السمراي. مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية . جامعة الموصل. بغداد: دار الكتاب للطباعة و النشر. 1980 ,

28. هارا. ترجمة علي نصيف، أصول التدريب الرياضي. العراق : ط2، مطبعة جامعة الموصل. 1990 ,

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Garel (Pedro). *Football technique, jeu, entraînement (traduit par le chercheur)*. Paris: éd Anphora, 1977.
2. MARTIN, DORNHOFF. *l'éducation physique et sportives*. alger: office de publication,

خاتمة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وإبراز أهمية التحضير البدني، لما له من الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول للاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة. و بينت لنا النتائج أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على الأداء البدني للاعبين ويظهر ذلك من خلال حالات الإرهاق وكثرة الإصابات، ومن أجل التقليل من تأثيرات كثافة المنافسة يجب الاهتمام بالتحضير البدني لأنه يكتسي أهمية بالغة ويعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين أداء اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية وللوصول إلى هذه الغاية ينبغي أن تتدخل بعض العوامل ألا وهي : المدرب الكفاء، الهياكل والإمكانيات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.ومما سبق نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت . وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع انطلاقة لدراسات أخرى في هذا الموضوع.

المخلص :

تؤثر المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم وإبراز أهمية التحضير البدني، و بينت لنا النتائج أن لكثافة المنافسة الرياضية تأثير سلبي على الأداء البدني للاعبين ويظهر ذلك من خلال حالات الإرهاق وكثرة الإصابات، ومن أجل التقليل من تأثيرات كثافة المنافسة يجب الاهتمام بالتحضير البدني لأنه يكتسي أهمية بالغة ويعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين أداء اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الايجابية وللوصول إلى هذه الغاية ينبغي أن تتدخل بعض العوامل ألا وهي : المدرب الكفاء، الهياكل والإمكانيات، استخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية.

الكلمات المفتاحية : الألعاب – اللاعبين – كرة القدم – المدرب – التدريبات. التحضير البدني .

Summary:

Sports competition affects the fitness of football players and highlights the importance of physical preparation,. And the results showed us that the intensity of sports competition has a negative impact on the physical performance of the players, and this is shown through cases of fatigue and frequent injuries. Positive To reach this end, some factors should intervene, namely: the qualified trainer, structures and capabilities, the use of modern training methods to help develop and develop physical qualities.

Keywords:

games - players - football - coach - training. Physical preparation.