

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم: التربية البدنية و الرياضية



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في تخصص علوم و نشاطات التربية
البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

أهمية التحضير البدني المدمج على أداء لاعبي
كرة القدم (فئة الأكابر) أثناء فترة جائحة كورونا

دراسة مسحية أجريت على تدريبي و لاعبي فريق شباب سفيذف لكرة القدم.

إشراف:

د/ كوتشوك سي محمد

إعداد الطلبة:

❖ بلغمري أيمن

❖ حداد محمد عبد المجيد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر و تقدير

بعد أن من الله علينا باتمام هذا البحث بعونه و تسديده، لا يسعنا الا أن نحمده و نشكره عز وجل و هو الغني الحميد على ما أسبغ علينا من نعمه، و أمدنا من عون و توفيق.

كما نتقدم بالشكر الجزيل الى الأستاذ المشرف على هذا البحث حفظه الله على ما أفادنا به، من توجيهات و ملاحظات دقيقة و حرصه الشديد على حسن الصياغة و الاتقان في العمل، فكان فاتحاً لنا لآفاق لم نكن لندركها لولاه.

كما نشكر كل من ساهم في انجاز هذا البحث من الذين امدوني بيد العون و التأييد، سواءا بالكلام الطيب المشجع أو بتسهيل عملنا و حصولنا على المعلومات، و كل من ساهم من قريب أو من بعيد في اخراج هذا البحث، فهؤلاء جميعاً يضيق المقام عن عددهم و يعجز اللسان عن كفائهم مهما أتينا بعبارات الشكر و الثناء، فالله يتولاهم بالمتوبة و الأجر.

لكل هؤلاء منا جزيل الشكر، و وافر الامتنان و خالص التقدير.

إهداء

إلى من أروضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب و بلسم الشفاء
إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب
إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى من أظهر لي ما هو أجمل من الحياة **أخي**

إلى جميع زملائي في كلية الحقوق و العلوم السياسية.

عبد المجيد



إهداء

إلى نور العيون ... و رمش الجفون و السر المكنون و الحب المجنون في
القلب المفتون والعقل الموزون والصدر الحنون ، إلى البلسم الشافي
والقلب الدافئ والحنان الكافي، إلى التي أحاطتني بسياج حبها إلى أروع
أم في الوجود أُمي الحبيبة.

إلى الذي تاهت الكلمات في وصفه وعجز اللسان في ذكر مآثره إلى
سندي وعوني وقدوتي إلى النور الوضاء مصدر فخري وذخري إلى ذلك
الينبوع الذي اغترفت منه الحنان إلى الذي يعجز القلم واللسان على
خطه في كلمات إلى من جعل نفسه شمعة تحترق من أجل أن ينير
دربي وإلى من تعب وشقى من أجل راحتني وسعادتي إليك يا أبي
الغالي.

إلى النجوم والكواكب إلى الورود البهية الذين قاسموني حنان الوالدين
إخوتي و أخواتي.

إلى ظلالتي التي لا تفارقني ، أصدقائي الأعزاء، و إلى من ساهم من
بعيد أو قريب في إنجاح هذا الجهد المتواضع وفقهم الله في مشوارهم
وسدد خطاهم.

أيمن

محتوى البحث

الصفحة	العنوان
أ	شكر و تقدير
ب	اهداء
ت	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
التعريف بالبحث	
01	1- مقدمة
04	2- مشكلة
05	3- أهداف البحث
05	4- فرضيات البحث
06	5- أهمية البحث
06	6- مصطلحات البحث
08	7- الدراسات السابقة والبحوث المشابهة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: التحضير البدني المدمج	
12	تمهيد
13	1- لمحة عن التحضير البدني
13	2- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم
14	3- أنواع التحضير البدني
14	3-1- مرحلة الإعداد البدني العام
15	3-2- مرحلة الإعداد الخاص
16	4- التحضير البدني المدمج
16	4-1- تاريخ التحضير البدني المدمج
16	4-2- تعريف التدريب المدمج
17	4-3- أهمية التحضير البدني المدمج
17	4-4- أشكال وأنواع التحضير البدني المدمج
18	5- التدريبات البدنية المدمجة

18	5-1/-/برنامج التدريبات البدنية المدمجة
19	6-1/- التكرارات في التحضير البدني المدمج
19	6-2/- الشدة في التحضير البدني المدمج
20	6-3/- الراحة في التحضير البدني المدمج
20	6-4/- الكثافة في التحضير البدني المدمج
21	7/- التحضير التقني و التكتيكي للاعب كرة القدم
21	8/- التحضير النفسي للاعب كرة القدم
22	9/- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم
22	9-1/- اللياقة البدنية
23	9-2/- القوة
24	9-3/- السرعة
25	9-4/- المرونة
27	خلاصة
الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم	
28	تمهيد
29	1- مفهوم الأداء
29	2- أنواع الأداء الرياضي
29	2-1/- الأداء بالمواجهة
29	2-2/- الأداء الدائري
29	2-3/- الأداء في محطات
30	2-4/- الأداء في مجموعات
30	2-5/- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم
30	2-6/- الأداء الرياضي والجهاز العصبي
31	3/- العوامل المساهمة في الأداء
34	4/- علاقة القدرة بالأداء الرياضي
34	5/- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي
35	5/- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي
36	6/- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب
38	7/- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
38	8/- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة

39	9-فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء
39	9-1-المكسب و الأداء جيد
39	9-2-المكسب ولكن الأداء ضعيف
40	9-3-الخسارة ولكن الأداء جيد
41	9-4-الخسارة واللعب ضعيف
42	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم نشأتها و تطورها	
43	تمهيد
44	1- تعريف كرة القدم
44	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
44	2-1- عالميا
45	2-2- في الجزائر
46	2-3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
47	3- مدارس كرة القدم
47	4- صفات لاعب كرة القدم
48	4-1- الصفات البدنية
48	4-2- الصفات الفيزيولوجية
49	4-3- الصفات النفسية
50	5- قواعد كرة القدم
50	5-1- المساواة
51	5-2- السلامة
51	5-3- التسلية
51	6- الاعداد المهاري لكرة القدم
51	6-1- مفهوم الاعداد المهاري
51	6-2- أهداف الاعداد المهاري
52	6-3- مراحل الاعداد المهاري في كرة القدم
52	7- الاعداد الخططي لكرة القدم
52	7-1- مفهوم الاعداد الخططي لكرة القدم
53	7-2- أنواع خطط اللعب

54	7-3/-خطوات التدريب على خطط اللعب
55	7-4/-الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية
55	8-8/-طرق اللعب في كرة القدم
55	8-1/- مفهوم طرق اللعب
56	8-2/- أنواع طرق اللعب
57	8-3/-تنوع طرق اللعب
58	خلاصة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
59	تمهيد
60	1-/- المنهج المستخدم في البحث
60	2-/- مجتمع و عينة البحث
60	2-1/- مجتمع البحث
61	2-2/- عينة البحث
61	3-/- مجالات البحث
62	4-/- متغيرات البحث
62	5-/- أدوات البحث
62	5-1/- أدوات الجانب النظري
62	5-2/- أدوات الجانب التطبيقي
63	5-2-1/-الإستبيان
63	6-/- الدراسة الإستطلاعية
64	7-/- الأسس العلمية للأداة
64	7-1/-صدق الإتساق الظاهري للإستبيان (صدق المحكمين)
64	7-2/-الثبات
64	8-/- الوسائل الإحصائية
66	خلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
67	1-/-عرض و تحليل و مناقشة النتائج
91	2-/- الإستنتاجات العامة
92	3-/-مقابلة النتائج بالفرضيات

95	4- الخلاصة العامة
96	5- الإقتراحات و التوصيات
	المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
67	يمثل عدد سنوات خبرة المدربين في ميدان التدريب.	01
68	يمثل نوع التحضير البدني الذي يبدأ به المدربين أولاً.	02
69	يمثل طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا.	03
70	يمثل دور للتحضير البدني المدمج في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب.	04
71	يمثل الصفة التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.	05
72	يمثل درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.	06
73	يمثل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج.	07
74	يمثل المهارت التي يركز عليها المدربون أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين.	08
75	يمثل المدربين الذين يخصصون حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة.	09
76	يمثل مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.	10
77	يمثل إمكانية إعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.	11
78	يمثل دور كثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة.	12
79	يمثل المدربين الذين يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	13
80	يمثل دور تطوير الصفات البدنية في رفع أداء اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.	14
81	يمثل تأثير كثافة التحضير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.	15
82	يمثل ارتباط الأداء الجيد للاعبين بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارة.	16

83	يمثل تحسن مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة.	17
84	يمثل شعور اللاعبين بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها.	18
85	يمثل تأثير كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	19
86	يمثل قدرة اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.	20
87	يمثل دور التحضير البدني الجيد في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.	21
88	يمثل تأثير مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها.	22
89	يمثل مساعدة التحضير البدني الجيد للاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.	23
90	يمثل كفاية المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج بأن يكون اللاعبين مهئين لتحمل كثافة المنافسة.	24

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
67	يمثل نسبة عدد سنوات خبرة المدربين في ميدان التدريب.	01
68	يمثل نسبة نوع التحضير البدني الذي يبدأ به المدربين أولاً.	02
69	يمثل نسبة طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا.	03
70	يمثل دور للتحضير البدني المدمج في تنمية و تطوير الصفات البدنية و نسبة القدرات الحركية للاعب.	04
71	يمثل نسبة الصفة التي يراها المدربين مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.	05
72	يمثل نسبة درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحوال ذات الشدة العالية.	06
73	يمثل نسبة عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج.	07
74	يمثل نسبة المهارات التي يركز عليها المدربون أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين.	08
75	يمثل نسبة المدربين الذين يخصصون حصص إضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة.	09
76	يمثل نسبة مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.	10
77	يمثل نسبة إمكانية إعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.	11
78	يمثل نسبة دور كثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة.	12
79	يمثل نسبة المدربين الذين يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	13
80	يمثل نسبة دور تطوير الصفات البدنية في رفع أداء اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.	14
81	يمثل نسبة تأثير كثافة التحضير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.	15
82	يمثل نسبة ارتباط الأداء الجيد للاعبين بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارة.	16

83	يمثل نسبة تحسن مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة.	17
84	يمثل نسبة شعور اللاعبين بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها.	18
85	يمثل نسبة تأثير كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.	19
86	يمثل نسبة قدرة اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.	20
87	يمثل نسبة دور التحضير البدني الجيد في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.	21
88	يمثل نسبة تأثر مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها.	22
89	يمثل نسبة مساعدة التحضير البدني الجيد للاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.	23
90	يمثل نسبة كفاية المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج بأن يكون اللاعبين مهينين لتحمل كثافة المنافسة.	24

التعريف بالبحث

1/-مقدمة:

تعد كرة القدم من الألعاب التي لاقت اهتمام كبير لكونها من أكثر الرياضات شعبية في العالم، فالتطور الكبير الذي شهدته فرق كرة القدم ذات المستوى العالي جاء نتيجة الانسجام والتكامل البدني المهاري والخططي، وهذا التطور والتكامل لم يظهر بشكل عشوائي بل جاء نتيجة لاعتماد المتدربين على علم التدريب الرياضي الحديث المستند إلى مختلف العلوم حيث أكد "مفتي ابراهيم حماد" 2001 أن استجابة أجهزة الجسم للتدريب الرياضي لها أهمية خاصة في معرفة مدى التحسن البدني والوظيفي للرياضيين. (مفتي ابراهيم حماد، 2001:ص94)

هذه المكانة و القيمة التي تمتلكها كرة القدم اليوم جعلت المختصين فيها يعملون ويجتهدون من أجل الوصول لإيجاد الطرق و الوسائل المثلى التي تساهم دائما في ترقية مستوى كرة القدم وذلك من خلال الرفع من اللياقة البدنية و تنمية الصفات البدنية و المهارية والخططية، فالتطور الواضح للأداء الحركي في كرة القدم و الحركات المميزة التي يقوم بها اللاعبون و النشاط الزائد الذي يتحلى به كل لاعب في الفريق يبين أهمية و ضرورة التحضير البدني المدمج الذي يلقي في الوقت الراهن انتشارا ورواجا واسعا في ميدان التدريب الرياضي، و هذا ما يفرض على كل مدربا لإحاطة و الإلمام الكامل بكل الأسس والجوانب العلمية التي يبنى عليها التدريب الرياضي لكي يكون التحضير البدني للاعبين فعال و يحقق أهدافه و يؤهله للإستمرار والنجاح.

(موفق أسعد محمود، 2008:ص127)

أصبح التدريب في كرة القدم عملية تتطلب أسس علمية و تطبيق ميداني في نفس الوقت، حيث أن اعداد لاعب كرة القدم يكون شاملا و ذلك بتكليف أجهزته الحيوية مع المجهود و الأداء المبذول و اعداده مهاريا و خططيا مع التركيز على تطوير الصفات البدنية الخاصة بدرجة كبيرة، لهذا لا بد أن تراعى التنمية الشاملة لجميع أجهزة و عضلات الجسم بالاضافة الى تنمية الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بصفة متوازنة و هذا ما يسمى بالتحضير البدني المدمج.

إن التحضير البدني المدمج يعتبر منعرجا حاسما في ميدان التدريب خاصة في السنوات الأخيرة مع تفشي وباء كورونا و الذي فرض على المدربين تقليص عدد الحصص التدريبية

لبلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفرق الرياضية، نظرا إلى أن الصفات المهارية والبدنية والخطية للاعبين كرة القدم تعد من العناصر الأساسية والمهمة لنجاح اللاعب و الفريق ككل، وتأخذ مدة كبيرة في التطور أصبح من الضروري ربح الوقت عن طريق دمج المعيار البدني مع الوضعيات التكتيكية و المهارية. **(بسطويي أحمد، 1999:ص71)**

و تسببت جائحة كورونا في بقاء اللاعبين داخل منازلهم لعدة أسابيع، اقتصروا خلالها على تدريبات فردية في مساحات ضيقة مما أثر على مستواهم، حيث يقول رئيس قسم الإعداد البدني في نادي برشلونة "فران سوتو" إن فترة الحجر المنزلي التي استمرت نحو شهرين أثرت سلبيا على اللاعبين الذين عادوا إلى التدريبات الجماعية برصيد 30% فقط من الجاهزية البدنية التي يفترض أن يكونوا عليها في هذا الوقت من الموسم.

و أضاف سوتو أن بروتوكولات الليغا و الاتحاد الإسباني لمنع انتشار فيروس كورونا بين اللاعبين بعد العودة إلى التدريبات الجماعية تعزز أزمة فريق الإعداد البدني في العمل على وضع برنامج يعوض قدر الإمكان اللياقة التي فقدها اللاعبون، خاصة أنه ليس هناك متسع من الوقت لعمل فترة إعداد مناسبة لاستئناف المباريات. **(موقع الجزيرة، 2020،دص)**

من خلال هذا ارتأينا الى تسليط الضوء على موضوع التحضير البدني المدمج و تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم في ظل تفشي وباء كورونا الذي ألقى بظلاله على الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

تضمنت دراستها بايين رئيسيين نظري و تطبيقي، الباب التطبيقي خصص للدراسة النظرية من خلال عرض الجانب التمهيدي للدراسة و ثلاثة فصول نظرية، الفصل الأول يشمل التحضير البدني المدمج.

الفصل الثاني يتطرق لموضوع المتطلبات البدنية و المهارة لكرة القدم.

أما الفصل الثالث فخصص لموضوع كرة القدم.

و الجانب التطبيقي سيتطرق للدراسة التطبيقية متمثلة في عرض الأدوات المستعملة و عرض نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها.

2/-مشكلة البحث:

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير بالتوازي مع تكنولوجيا علوم التدريب الحديث الذي يعرف أنه مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي على أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي. فمن الرياضيات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية و مهارة عالية كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللعبين إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و إستعداداته وكلما تميز المدرب الرياضي الكفاء و الناجح زاد إتقانه للمعارف و الأساليب الحديثة في التدريب وطرق تطبيقها، و كل هذا ينعكس على المستوى العام للاعبين ايجابيا أو سلبيا من خلال العمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية من سرعة وقوة وتحمل ومرونة ورشاقة و المهارات الأساسية والخطية إلى أقصى درجة و يكون ذلك عن طريق دمج المعيار البدني في وضعيات تقنوتكتيكية، أو ما يسمى بالتحضير البدني المدمج. (كمال الرياضي،

2004:ص102)

إن التحضير البدني المدمج أصبح ضرورة ملحة في تدريب لاعبي كرة القدم خاصة في الوقت الراهن مع صعوبة الوصول الى العدد الكافي من الحصص التدريبية على مدار الموسم و التحكم في مدتها بسبب التقيد بتعليمات الوقاية من الوباء الذي ظهر في العالم مؤخرا و ما يعرف بفيروس كورونا، حيث أصبح التحضير المدمج بمثابة المنعرج الحاسم في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفرق الرياضية و ذلك لتطوير و تنمية الصفات البدنية و المهارية و الخطية للاعبين، و الشيء الأساسي في هذا التحضير هو أن يستطيع اللاعب تسيير قوته البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، و ذلك بادماج الكرة في العمل البدني بهدف اكتساب القدرات التقنية و الخطية و البدنية مع تحسين الأداء الرياضي للاعبين.

و زيادة على ذلك يجب على المدرب أن يتأقلم مع الثقافة الكروية و التكتيكية للاعبين و النوادي الذين يكونون تحت وصايته لكي يستطيع تطوير الأداء الرياضي للأفضل. و انطلاقا من أن التحضير البدني المدمج أصبح عاملا ضروريا و أساسيا في تدريبات فرق كرة القدم سواء قبل الموسم الرياضي أو في بدايته في ظل تفشي وباء كورونا حيث أصبحت تفرض اجراءات صارمة في التدريبات، فقد تمحورت مشكلة الدراسة حول تسليط الضوء على مدى تأثير التحضير البدني المدمج على أداء اللاعبين، وذلك من خلال طرح التساؤل التالي: هل للتحضير البدني المدمج تأثير على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا ؟

2-1/-التساؤلات الجزئية:

- 1- هل يساعد التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا ؟
- 2- هل يساعد التحضير البدني المدمج على تحسين الأداء للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا ؟

3/-أهداف البحث:

- يهدف البحث الى تحقيق عدة أهداف أبرزها:
- معرفة مدى مساعدة التحضير البدني المدمج لاعبي كرة القدم على تطوير اللياقة البدنية و المهارية أثناء فترة جائحة كورونا.
 - التعرف على الدور الفعال للتحضير البدني المدمج على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائح كورونا.
 - السعي إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كرة القدم لأهمية والرعاية والمحافظة على الجانب البدني بالنسبة للاعبين.
 - إبراز دور و أهمية المياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

4/-الفرضيات الجزئية:

- 1- يساعد التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارية للاعبي كرة

القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

2- التحضير البدني المدمج يساعد على تحسين الأداء للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

5- أهمية البحث:

تبرز أهمية هذه الدراسة من حيث طبيعة الموضوع نفسه حيث أنه مرتبط بلعبة شعبية ورياضة يمارسها عدد كبير وتجد عناية كبيرة بها من قبل جهات عديدة و يمكن أن تتجلى هذه الأهمية فيما يلي:

- التعرف على العلاقة الموجودة بين التحضير البدني المدمج والصفات البدنية والمهارية والخطية للاعبين كرة القدم.

- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي وخاصة التدريب البدني و المهاري.

- التعرف على التحضير البدني المدمج وعلاقته بالأداء الرياضي لدى لاعبي 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 بالجانب البدني للاعبين كرة القدم.

6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1- التحضير البدني:

-اصطلاحا:

يعتبر التحضير البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الاعداد العام والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة الأعضاء والأجهزة الحيوية و الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.

-اجرائيا:

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. (أمر الله

البساطي، 1998:ص41)

2-6- التحضير البدني المدمج:

-اصطلاحا:

عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية
والبدنية للاعبين.

-اجرائيا:

هو طريقة تحضير تسمح بتحسين المعايير الفسيولوجية للاعب عن طريق الاستعمال
العقلاني للمحركات الخاصة بالنشاط. (حنفي محمود مختار، 1998:ص85)

3-6- الأداء الرياضي:

-اصطلاحا:

يعرفه "عصام عبد الخالق" بأنه 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 تعبيراً سلوكياً. (محمد حسن علاوي، 1997:

ص38)

-اجرائيا:

يقصد بالأداء النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات
الرياضية، و يمكن قياسها وتقويمها.

4-6- كرة القدم:

-اصطلاحا:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة
منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل

طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998:ص27)
-اجرائيا:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات، و تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، يتم تحريك الكرة بواسطة الأرجل و لا يسمح الا للحارس بلمسها باليدين، كما يشرف على تحكيم المباراة حكم رئيسي و حكمان مساعدان و يبلغ زمن المباراة 90 دقيقة 45 دقيقة لكل شوط بينهما فترة راحة لمدة 15 دقيقة.

6-5/-جائحة كورونا:

جائحة فيروس كورونا أو جائحة كوفيد19 والمعروفة أيضا باسم جائحة كورونا، هي جائحة عالمية مستمرة حاليا لمرض فيروس كورونا 2019 (كوفيد-19)، سببها فيروس كورونا 2 المرتبط بالمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة (سارس-كوف-2)، تفشى المرض للمرة الأولى في مدينة ووهان الصينية في أوائل شهر ديسمبر عام 2019.

7/- الدراسات السابقة و المشابهة:

7-1-الدراسة الأولى:

دراسة لنيل شهادة ماجستير بجامعة مستغانم "مساليتي لخضر" سنة 2012 بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة على تطوير بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة)"،دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

أهداف الدراسة:

- تصميم برنامج تدريبي للتدريب البدني المدمج للاعبي كرة القدم أوسط (16-18 سنة) لتنمية القوة و السرعة.
- معرفة مدى تأثير التدريب المدمج في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18-16 سنة).
- البرنامج التدريبي المقترح للتدريب البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط (18-16 سنة).
- عينة الدراسة:** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية تمثلت في 36 لاعب من فريقي سيدي لخضر و سيدي على بالبطولة الجهوية الغربية المستوى (ب).
- المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- أداة البحث المستعملة:** اختبارات بدنية باستخدام القياس القبلي و البعدي.
- أهم الاستنتاجات:**

- ان استخدام البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا في تنمية القوة و السرعة عند لاعبي كرة القدم.
- أدى البرنامج التدريبي المقترح الى تحسين و تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (ضرب الكرة بالرأس، الجري المتعرج).
- ان الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي دال احصائيا و هو لصالح الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية.

2-7- الدراسة الثانية:

- دراسة "ميم مختار" بجامعة مستغانم سنة 2013 بعنوان:
"تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم"، بحث تجريبي أجري على لاعبي كرة القدم صنف الناشئين أقل من 17 سنة لوداد أمل مستغانم.

أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- التحضير البدني المدمج له دور ايجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم ناشئين (تحت 17 سنة).

- التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر ايجابا في تحسين المتغيرات الفيسيولوجية للاعبين كرة القدم.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض المتغيرات الفيسيولوجية لتنمية القوة العضلية.

عينة الدراسة: تمثلت في 30 لاعب من أصل 300 لاعب كرة قدم من صنف الناشئين، اختيرت بطريقة عمدية.

المنهج المتبع: التجريبي.

أداة البحث المستعملة: مقياس الاختبارات البدنية.

أهم الاستنتاجات:

- البرنامج المقترح بالتحضير البدني المدمج له دور ايجابي في تنمية القوة العضلية عند ناشئي كرة القدم.

- البرنامج بالتحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر ايجابا في تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و العينة الضابطة و لصالح العينة التجريبية.

3-7- الدراسة الثالثة:

دراسة "عباسي صدام" مذكرة لنيل شهادة ماستر بجامعة المسيلة 2017 بعنوان:

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

أهداف الدراسة:

- إبراز مدى أهمية التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- مدى العلاقة بين التحضير البدني و الأداء الرياضي للفريق.

فرضيات الدراسة:

- يساهم التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية و المهارية.
- يساهم التحضير البدني لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- يساهم التحضير البدني في إستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

عينة الدراسة:مدربي بعض فرق ولاية بسكرة لكرة القدم أواسط.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أداة البحث المستعملة: إستمارة إستبيان وزعت على 16 مدربا.

أهم الاستنتاجات:

- يوجد دور فعال لي التحضير البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- نعم يساهم التحضير البدني في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة.
- يساهم التحضير البدني في تحسين إستجابة اللاعب للجانب أثناء المنافسة الرياضية.

الباب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول التحضير البدني المدمج

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية

1/- لمحة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. (عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، 1980:ص16)

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. (عصام عبد الخالق، 1972:ص11)

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

2/- مفهوم التحضير البدني في كرة القدم:

و يقصد به كل الإجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997:ص 16)

و يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً، وظيفياً، نفسياً، نما يتمشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حدّ ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001: ص 201)

3- أنواع التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير البدني أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة، فعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات فمن الأهداف العامّة لهاته الفترة التي تحاول تحقيقها هي تطوير الحالة البدنية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصّة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي واكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين. (أمر الله البساطي، 2001: ص 212)

ويقسم الإعداد البدني إلى قسمين أساسيين وهما كالآتي:

3-1- مرحلة 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، ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة،

إلا أن النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة. (محمد حسن العلاوي، 1994:ص
(212

ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب.

3-2-1-مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (6-4) أسابيع وتهدف إلى التركيز على تمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (كمال الرياضي، 2004: ص 232)

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 موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات.

3-2-1-خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر ما يلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
- الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة. (عادل عبد البصير علا، 1999: ص 15)

4- التحضير البدني المدمج:**4-1- تاريخ التحضير البدني المدمج:**

يشير (Ebben et Al 2000) إلى أن بدايات استخدام مصطلح التدريب المدمج ترجع إلى (Verkhoskhansky 1966) وذلك عند وصف تركيب التمرينات المتحدة معا في ضوء مبدأ تطوير القدرات التفاعلية على خلفية الإثارة المتصاعدة للجهاز العصبي المركزي، ويرى Naldchu إلى أن بدايات الفعلية للتدريب المدمج ترجع إلى أواخر الثمانيات وذلك عندما قام (Fleck et Kontor 1986) عما كتبه Verkhoskhansky في شكل تقرير إلى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق برامج التدريب المدمج على الرياضيين السوفيات، وذلك لتحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الإعداد "إن لاعب الكرة إنسان كامل ومتطلبات اللعبة تتطلب أن يكون اللاعب معدا في جميع الأوجه الخاصة بالعبة مع بعضها وليس بصورة منفصلة، فلذلك فالدرجة الممكنة يدمج التدريب البدني الفسيولوجي مع التدريب المهاري والتكتيكي والنفسي... الخ". (عصام الوحاشي، 1994: ص 507)

4-2- تعريف التدريب المدمج:

يرى (Gregor Mc Brad 2006) أنه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة وتهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية، ويذكر Watt et Ebben هي تدريبات أثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البيلومترك في نفس المجموعة التدريبية كما أن تتشابه بيوميكانيكيا، إن الشيء المهم في التحضير البدني هو أن تستطيع تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيها الكرة، فإدماج العمل البدني يسمح باكتساب قدرا تقنية تكتيكية وبدنية للاعب، ومصطلح المندمج *intègration* كل من جمع الجوانب السلوكية الثالثة المعرفة (العقلية)، الحركية (البدنية)، والوجدانية (الانفعالية). (أمين أنور الخولي، 1994: ص 153)

والتدريب المدمج يسمى مجمعا ومختلطا وهو تدريب المقاومة الخاصة لتحقيق مستوى جيد من اللياقة البدنية باستخدام الكرة في التدريبات، ومثال لذلك الدمج أو

التكامل للمهارة الممزوجة باللياقة والذي يبقى عليه لفترة محددة من الوقت أو حتى تسجيل مجموعة أهداف. (الوشاحي، 1994:ص 505)

و يرى الطالبان الباحثان مما سبق من التعاريف أن التدريب المدمج هو الخلط بين التمارين البدنية والتمارين المهارية وذلك من اجل تنمية صفة بدنية معينة، أو هو دمج بين التمارين البدنية والمهارية والتكتيكية من أجل تحقيق الهدف المرجو.

4-3- أهمية التحضير البدني المدمج:

يعتبر التدريب المدمج من الوسائل التدريب الحديثة في كرة القدم ، فهو كسر للقاعدة والنمط التدريبي اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء و تمارين التكتيك و الألعاب المصغرة، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من 05 وحدات أسبوعية كما في الأكاديميات الكروية، والذي يعتبر من أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم عن روتين التمارين المملة. (موفق، 2010:ص72)

4-4- أشكال وأنواع التحضير البدني المدمج:

يعد هذا الأسلوب مزيجا من النماذج التدريبات ذات الأثر الهادف لرفع الناحية البدنية والمهارية أو كليهما من الناحية التخطيطية ، ويتوقف ذلك على محتواها وهدفها الأساسي والفرعي الذي يضعه المدرب ويتناسب ذلك مع مرحلة التدريب، وهذه التدريبات ذات أثر جيد لتنمية الإحساس الحركي ورفع درجة تكيف اللاعب مع متطلبات المباراة في أقل وقت، فضلا عن تحسين القدرات البدنية والخطية وذلك بتنمية تقدير المسافات وسرعات العدو وربطها بحركات المنافسين والخصوم، وزيادة قدرة اللاعب على رستجابة الصحيحة والتوقعات التي تتميز بها كرة القدم، لذا فهذا الأسلوب يعتبر من أكثر الأساليب فعالية لرفع مستوى الأداء التنافسي وترقية المهارات الخاصة تحت ضغط الخصم.

و يلجأ المدرب إلى إعداد الوحدات التدريبية لتحقيق الأهداف السابقة مع مراعاة دمج التمارين البدنية، المهارية، والخطية. (البساطي، 1998:ص 189)

5- التدرّيات البدنية المدمجة:

طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف في النهاية إلى تحسين القدرة العضلية وفي هذا الشأن يقول Fleck et Kontor 1986 هي سلاسل تدريبية بشكل تتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة، ويرى الطالبان أنها أسلوب يمكن من خلاله تحقيق أقصى استفادة ممكنة من تمرين البليومترك بعد أداء تدريب الأثقال الذي يماثله في نفس المجموعات العضلية. (سنوسي، 2011:ص47)

5-1-1- برنامج التدرّيات البدنية المدمجة:

يرى Danny Odell إن برنامج التدريب المدمج يمكن أن يؤدي من خلال ثلاثة أشكال تدريبية وهي:

5-1-1- الشكل التدريبي العام:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين أن يؤديوا جميع المجموعات الخاصة بتدريبات الأثقال بفترة استعادة الاستشفاء 60 ثانية ، ويتبعها 3 د راحة قبل أداء تدريبات البليومترك مع فترة استعادة الاستشفاء. (حسن عبد الجواد ، 1990: ص96)

5-1-2- الشكل التدريبي النوعي:

في هذا الشكل على جميع اللاعبين يؤدون تدريبات البليومترك بطريقة تتناسب مع نوع رياضتهم، و يؤدي اللاعب مجموعة أثقال واحدة يتبعها مباشرة مجموعة بليومترك بفترة راحة 3 د بين المجموعات مع مراعاة الحد الأدنى لاستعادة الاستشفاء بين المجموعتين (الأثقال والبليومترك).

5-1-3- الشكل التنافسي:

وهو يتشابه مع الشكل النوعي في طريقة التطبيق مع إلغاء الحد الأدنى للراحة النهائي وزيادة فترة الراحة إلى 5 د بين السلاسل التدريبية، ويرى الباحثون أن الشكل التنافسي يصلح للاعبين المستوى العالي و لا يصلح تطبيقه مع الناشئين. (البساطي

، 2000:ص 77-78)

6- عناصر تقنين حمل التحضير البدني المدمج:

6-1- التكرارات في التحضير البدني المدمج:

يشير كل من "عبد العزيز النمر" و "ناريمان الخطيب" إلى أن عملية تحديد العدد الأمثل للمجموعات والتكرارات لكل تمرين نالت قدرا عظيما من الاهتمام للحصول على أفضل تنمية للقوة إذا أن عدد المجموعات له علاقة مباشرة بنتائج التدريب و أن عدد التكرارات في المجموعة يتحدد تبعا للهدف من التدريب بالأثقال وقد أجمع معظم مدربي القوة والإعداد البدني على أن الحد الأدنى للتنمية يتم باستخدام 3 إلى 6 مجموعات ب 6 – 10 تكرارات، ويذكر أن المجموعات والتكرارات تحدد حسب الفترة التدريبية للعضلات ففي التضخم العضلي تكون المجموعات من 5 التكرارات من 8 إلى 12 في مرحلة القوة، تكون من 3 إلى 5 مجموعات والتكرارات من 5 إلى 6 تكرارات ما في مرحلة المجموعات. (زهرا ن السيد، 2000:ص367)

يشير "توماس" أن الدراسات التي استخدمت المدمج استخدمت تكرارات عند رفع الثقل 85 % من الحد الأقصى للاعب ويتبعها 5 تكرارات التدريب البيليومترية، وبعض الدراسات أكدت أن حمل تدريب المقاومة يؤثر إيجابا على أداء تدريبات البيليومترية، كما أشارت بعض الدراسات إلى أن 5 تكرارات من الحد الأقصى، المتغيرات التابعة والمرتبطة بتدريب البيليومترية. (البساطي، 1995:ص78)

6-2- الشدة في التحضير البدني المدمج:

تذكر "ناريمان الخطيب" 1996 أن الشدة والمقاومة المؤثرة الزائدة كلها مترادفات تعبر عن مقدار المقاومة الذي يجب أن يتدرب به اللاعب وتعد الشدة الواحدة من أكثر متغيرات تدريب القوة أهمية، وتعرف الشدة في مجال تدريب الأثقال بأقصى ثقل يمكن رفعه لعدد محدد من المرات والشدة تجيد استخدام الأثقال أكثر وزنا وبتحريك المحدد بالدراجة، أسرع فترات الراحة أو كل من هذه العوامل مجتمعة و لتصميم برنامج لتدريب القوة فانه يجب تحديد شدة كل تمرين ومقدار المقاومة التي يجب أن

يقوم بها اللاعب ولقد نالت عملية تحديد ثقل اللاعب عدد من العلماء والباحثين في هذا المجال. (ناريمان الخطيب، 1996:ص124)

وعلى الرياضي أن يتدرب بشدة عالية لكل من تدريبات الأثقال وتدريبات البيليومترك، وهذا يعني أن الحجم يجب أن يكون منخفضا بما فيه الكفاية وذلك لتجنب حدوث التعب لذا يجب التركيز على نوعية التمرينات المستخدمة عن طريق التمرينات المستخدمة في الأثقال مع التمرينات المستخدمة في تدريبات البيليومترك.

6-3/-الراحة في التحضير البدني المدمج:

يشير "محمود عبد الدايم وآخرون" أنه عندما يتم استثارة العضلة بمقدار قدرتها الطبيعية العضلية تحتاج لوقت مناسب لتستعيد شفافها و التكيف الفيزيولوجي الايجابي ولو كان الوقت القاصي بين الواجبين الحركيين قصير جدا فان العضلات لن تتمكن من استعادة الشفاء وتؤدي إلى التعب العضلي، أما إذا زادت فترة استعادة الشفاء فسوف لن يحدث تقدم في مقدار القوة العضلية، ويشير Thomas 2006 أن العديد من الدراسات تناولت الراحة المثالية بين تمارين المقاومة وتمارين البيليومترك وهذه الفترة يشار إليها بفترة الراحة داخل التدريب المدمج. (حنفي محمود مختار،

1994: ص45)

6-4/-الكثافة في التحضير البدني المدمج:

ينصح العديد العلماء التمرينات و المدربين الرياضيين بالتدريب 3 أيام في الأسبوع حيث يؤدي ذلك إلى أفضل استعادة ممكنة للشفاء ويسمح بزيادة الفعالية والمتغيرات الفيزيولوجية المصاحبة، و يضيف "طلحة حسام الدين وآخرون" 1997 أن عدد مرات التدريب في الأسبوع و تحديد الوقت المطلوب له أهمية كبيرة بالنسبة للرياضة المعنية وتحتاج معظم الرياضيات في تدريبها إلى مرتين أو ثلاث مرات تدريب بالمقاومات في الأسبوع وتشير الفدرالية العالمية لألعاب القوى (2003) الى ضرورة أداء التدريبات المدمجة من 1- 3 أسبوعيا مع فترة استعادة استشفاء تتراوح من 48

الى 96 ساعة بين الوحدات التدريبية حيث تستخدم التمرينات لتقوية نفس المجموعات العضلية. (طلحة حسام الدين وآخرون، 1997:ص81)

7/- التحضير التقني و التكتيكي للاعب كرة القدم:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقاً من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح. (أبو عبدو، 2008:ص67)

وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً التنسيق بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية، إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور وفقاً للمصلحة الجماعية. (أسعد محمود، 2009: ص 65)

وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين.

8/- التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

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

بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي

يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية

المختلفة. (طه إسماعيل، 1987: ص 50)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي

وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده

من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة

وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن

نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن

موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

- لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو

الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

- لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

- لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية

والخبرة في هذا المجال.

- لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد

سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

- إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض

المباريات بالشكل المطلوب. (البساطي، 2000: ص 165)

9/- الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم:

9-1/- اللياقة البدنية:

وردت عدة تعاريف للياقة البدنية ففي بعض الأحيان نجد اللياقة البدنية تعطي معنى

أوسع وأعمق حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني حيث يعرفها كل من "جارلس

بوخير ولارسون" "على أنها مجموعة من القدرات العقلية والنفسية والخلقية والإجتماعية والثقافية والفنية والبدنية". (محمد عوض بسيوني، 1992: ص180) ويعرفها "هارسون كلارك" على أنها القدرة على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة، دون تعب لا مبرر له مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ، ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة. (مفتي إبراهيم حماد، 1996: ص159)

9-1-1- مكونات اللياقة البدنية:

اختلف العلماء حول تحديد مكونات اللياقة البدنية، فالبعض يرى أنها عشرة والبعض الآخر يرى أنها خمسة مكونات، وهذا الاختلاف وارد بين معظم علماء العالم سواء كان ذلك من نطاق المدرسة الغربية التي تنزعها أمريكا، أو على مستوى المدرسة الشرقية وصورها "هارسون كلارك" في ثلاثة مكونات أساسية هي:

- القوة العضلية.

- الجلد العضلي.

- الجلد الدوري. (طه إسماعيل و آخرون، 1998: ص 119)

9-2- القوة:

القوة صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، وبالتالي هي صفة من الصفات الهامة للنشاط الرياضي، ومن العوامل المؤثرة في ممارسة الألعاب الرياضية. (ريسان نجيب تربيط، 1989: ص65) ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية.

9-2-1- طرق تطوير صفة القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة تستعمل ثلاث طرق منهجية هي:

- طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (4%-6%) بأقصى عدد ممكن من الإعادات،

هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفيزيولوجي العضلي ووزن جسم الرياضي والتحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

- طريقة المنهجية الشديدة:

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

- طريقة منهجية الجهد الديناميكي:

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

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

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

التضخم العضلي. (طه إسماعيل وآخرون، 1999: ص119)

9-3- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية، بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة

زمنية قصيرة. (وليد يوسف طبرة، 1986: ص96)

9-3-1- طرق تنمية السرعة:

يمكن تطوير السرعة بشكل منفصل أو بشكل عام في القسم الثاني من المرحلة

التحضيرية وخلال مرحلة المنافسات، ويتم تطوير السرعة من خلال مايلي:

- طريقة التكرار بأقصى جهد: وفيها يتم تكرار الحركة البسيطة والمعقدة مع أقصى

قوة ممكنة وفترة استراحة يجب أن تكون كافية للعودة إلى الحالة الطبيعية.

- طريقة تنفيذ ردّ الفعل على حافز غير متوقع:

تتطور سرعة رد الفعل عند اللاعب بتقويم الحالة التي تساعده بسرعة وبشكل مؤثر على حل الواجب المطلوب في اللعب و يستخدم لذلك رد الفعل البسيط ورد الفعل المعقد. (تامر حسن، واثق ناجي، 1998: ص23)

- طريقة إعادة الحركة في الظروف السهلة:

تستخدم هذه الطريقة لتطوير السرعة الثالثة (انطلاقات ورفع مقدرة نسبة التكرار الحركي للقدم أعلى من) وفي هذه الظروف تتطور ما يسمى (السرعة العليا) والتي تكون على حافز السرعة و يتخطى السرعة المتطورة للاعب.

9-4-المرونة:

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

- قدرة التعلم السريع لحركة رياضية ما.
- قدرة اخذ القرار بسرعة أثناء حالة تنافسية.
- قدرة التكرار لتمرين الدقة. (مفتي إبراهيم حماد، 1996: ص171)

9-4-1-طرق تطوير المرونة:

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

- أن يكون اختبار التمارين طبقاً لمستلزمات المنافسات ومستوى الرياضي.
- تغيير التمارين إلى مختلف الجهات وزيادة توسيع مجال الحركة لدى الرياضي وأن يتمكن من استعمال المرونة التي يحصل عليها بأشكال مختلفة.

- يجب وضع خطة علمية مبرمجة عند تطوير المرونة.
- إعادة الحركة عدة مرات الذي يؤدي على تسارع الحركة.
- تستمر الفترة الزمنية بين السلاسل باستعمال تمارين الاسترخاء.
- يستمر التدريب على المرونة في حال الوصول إلى درجة من المرونة.
- استعمال سلاسل التمارين إلى الحد الأقصى للمدى الحركي بالتدرج والتدريب الدائم ضمن مجال الجلد الأعلى للحركة الذي يحقق تقدم المستوى ويعمل في الوقت نفسه على بناء الأداء الأمثل ذو النوعية الجيدة. (طه إسماعيل وآخرون

،1999:ص154)

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة أنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

الفصل الثاني الأداء الرياضي في كرة القدم

تمهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله و أقواله لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ حاجاته و أغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي و للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1/- مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، حيث يذكر "thomas": أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق. لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. (محمد حسن علاوي، 1987:ص27)

وكان تعريف "منصور1973" للأداء: بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته، و صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله. (عصام عبد الخالق،1992:ص164)

2/- أنواع الأداء الرياضي:

2-1/- الأداء بالمواجهة:

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

2-2/- الأداء الدائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية. (محمد نصر الدين رضوان، 1992:ص127)

2-3/- الأداء في محطات:

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

2-4/- الأداء في مجموعات:

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

2-5/- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان: - انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

- انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة. (محمد حسن علاوي، مرجع سابق:ص30)

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام. (قاسم حسن حسين، 2003:ص41)

2-6/- الأداء الرياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث بقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثًا. (فضيل موساوي، 2004:ص57)

ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي

بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية

3- العوامل المساهمة في الأداء:

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

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ

والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة

للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من

العوامل من أهمها ما يلي: (أسامة كامل راتب، مرجع سابق:ص203)

3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب

الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة

أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها. (أسامة كامل

راتب، 2000:ص305)

3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة

أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق

العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة

الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة. (محمد توفيق الوليلي، 2000:ص129)

3-4- التحمل:

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

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

3-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح. (السيد عبد المقصود، 1997:ص214)

3-6- السرعة:

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

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

3-7/- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة.

3-8/- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات

الخاصة في النشاط حسب اختلافه. (حنفي محمود مختار، 1991:ص73)

3-9/- القدرة الإبداعية:

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

بدرجة عالية نسبيا. (أسامة كامل راتب، 2000:ص405)

3-10/- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية

الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في

الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما

كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963" الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.

- بمرحلة الممارسة الفعلية. (محمد صبحي حسنين، 2001:ص142)

4/- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني. (محمد عوض بسيوني، 1992:ص106) ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

5/- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر

عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة

والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى

للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء

الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ

مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء

كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية

المرتتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في

تحقيق الانجاز ودرجة الثبات. (مختار أحمد، 1989:ص287)

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف

أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم

الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع

في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة

العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت

للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات

متبادلة وملائمة.

5/- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي:

يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى

للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:

- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة. (مفتي إبراهيم حماد، 1998:ص341)

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

6/- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وان عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة(المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي: (السيد عبد المقصود، مرجع سابق:ص372)

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم. (عبد علي نصيف، 1998:ص143)

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد. (عادل عبد البصير علي، 1999:ص257)

7/- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدر أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة

تقنية ايجابية ومن المؤثرات مايلي: (ناهد محمود سعد، 2004:ص305)

- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.

- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002:ص94)

- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

8/- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

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

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

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

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

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

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق . (قاسم حسن حسين، 1995:ص139)

9/- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة و نوعية الأداء:

أن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

9-1/- المكسب و الأداء جيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الانجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب، فبالرغم من انه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي. (وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق:ص102)

9-2/- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة

كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية و المهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل ايجابي وبناء. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق:ص142)

9-3/- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل

أن يتضمن الحديث النقاط التالية: (وجدي مصطفى الفاتح، مرجع سابق:ص114)
- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.

- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

9-4/- الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسناً. (قاسم حسن حسين، مرجع سابق: ص143)

الخلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا و ملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة و الدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة وللرياضيين، و الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي، فإذا كان الأداء جيدا فإن الرياضي متحرر من جميع النواحي (البدنية،التقنية،والنفسية) فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك باستناده على العوامل السابقة.

الفصل الثالث كرة القدم نشأتها و تطورها

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

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

1- تعريف كرة القدم:**1-1- التعريف اللغوي:**

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

1-2- التعريف الاصطلاحي:

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

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين. ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين. (موقف مجيد المولي، 1999:ص19)

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:**2-1- عالميا:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمنفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها. (حسن عبد الجواد، 2004:ص46)

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتنا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA و ذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا و الدانمرك، و أول بطولة لكأس العالم أقيمت في

الأورغواي 1930م وفازت بها. (سامي الصفار، 2002:ص59)

2-2- في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، و هذا

بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، وبعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران و الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار كانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، حيث أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجرى تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، ففي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. (بلقاسم التلي، 1997:ص46- 47)

2-3/- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم: (مختار سالم، 1988:ص11)

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

3/- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها. في كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية.

4/- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. (أمر الله أحمد البساطي، 2002:ص63)

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات هامة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

4-1/- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام و تام. (رشيد عياش الدليمي، مرجع سابق:ص46)

4-2/- الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقبالية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي: (أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق:ص67)

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين. (قاسم حسن حسين، 1984:ص48)

4-3-3- الصفات النفسية :

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

4-3-4-1- التركيز:

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

4-3-4-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني. (محمد حسن علاوي، 1994:ص110)

4-3-4-3- التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية

الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

4-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب

فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن

الأداء. (أبو العلا عبد الفتاح، 1994:ص395)

4-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

5-قواعد كرة القدم :

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

حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب

سامي الصفار 1982م كما يلي: (حسن السيد أبو عبده، 2001:ص60)

5-1- المساواة :

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

5-2/-السلامة :

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

5-3/-التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق:ص67)

6-/-الاعداد المهاري لكرة القدم:

ان المهارات الأساسية تعتبر من الجوانب الفنية في جميع الأنشطة الرياضية التي بدونها لا يظهر الطابع المميز لنوع النشاط الرياضي الممارس، والتي تعتبر من الجوانب الأساسية في تنفيذ الجانب الخططي وتتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها ولقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الامر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالمقدرة الفائقة على الأداء الدقيق. (موفق أسعد محمود،2008:ص113)

6-1/-مفهوم الاعداد المهاري:

حسب حماد (2001) يعني الاعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الالية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

6-2/- أهداف الاعداد المهاري:

يستهدف الاعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى

الإجازات الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية، لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية، ومما لا شك فيه ان الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي الا عن طريق اتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية و ارادته فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط التخصصي الذي يمارسه. (طه إسماعيل و آخرون، 1989:ص283)

6-3-1- مراحل الاعداد المهاري في كرة القدم:

ينقسم الاعداد المهاري الى ثلاث مراحل:

6-3-1-1- المرحلة الأولى:

مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

6-3-1-2- المرحلة الثانية:

مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى الالية والدقة والانسائية والدافعية في تحقيق نتائج اعلى مع الاقتصاد في الجهد.

6-3-1-3- المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب حتى اعتزال التنافس وتشغل كافة أزمنة الاعداد المهاري في الخطط التدريب بعد ان يكون الأداء الحركي للمهارات. (وجدي مصطفى الفاتح

، 2002:ص195)

7-1- الاعداد الخططي لكرة القدم :

7-1-1- مفهوم الاعداد الخططي لكرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب "تاكتيك" في محاولات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب , وعندما تتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم فاننا نعني التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع خلال زمن المباراة وتوجد الخطط دائما طالما كان هناك رجل زميل يعمل اللاعب لكي لعبهما معا و خصم يكافح للاستحواذ على الكرة مما يستدعي استخدام اللاعب لمواطن قوته بذكاء ووعي سواء في تصرفاته

أو تحركاته أو تفكيره مع وضع مواطن قوة وضعف الخصم موضع الاعتبار ويمكن ان نعبر عن الخطط على انها استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية بغرض تحقيق الهدف من المباراة وهو النصر للفريق. ويعرفه "طه إسماعيل" خطط اللعب بأنها هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية والفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة أو بدونها واللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب. (طه إسماعيل و آخرون، مرجع سابق:ص289)

7-2/-أنواع خطط اللعب:

تنقسم خطط اللعب الى التكتيك الهجومي والدفاعي التكتيك الهجومي هو مجموعة الاعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق الذي يملك لكمة ويتضمن تكتيك الهجوم تنظيم الهجوم وتمهيد التهديد وتسجيل الهدف ويتطلب الهجوم اتقان تأدية المهارات وخاصة التحرك السريع بالكرة. (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق:ص73)

التكتيك الدفاعي هو مجموع الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق في أي مكان من أماكن الملعب في حالة فقد الكرة وامتلاك الفريق الخصم لها ويهدف التكتيك الدفاعي الى احباط هجمات الخصم ومنعه من تسجيل الأهداف واعتمادا على الدفاع القوي والبناء يمكن تنظيم الهجوم دون تأخير وبصورة ناجحة.

7-2-1/-الخطط الهجومية العامة:

- خطط خلق المساحات الخالية واستغلالها.

- الخطط الهجومية المتكررة

- الجمل الخططية الهجومية.

- خطط المواقف الهجومية الثابتة.

7-2-2/-الخطط الدفاعية العامة:

وتشمل:

- دفاع رجل لرجل.

- دفاع رجل لرجل في المنطقة. (علي فهمي البيك، 1999:ص207)

- الضغط على المهاجم لمنعه من الاستدارة.

- الضغط على المهاجمين عند ضربة المرمى واستحواذ الحارس على الكرة.

- الدفاع الجماعي في أجزاء الملعب الثلاثة.

3-7-خطوات التدريب على خطط اللعب:

وتشمل خطوات التدريب خطط اللعب الناحية النظرية والتطبيق العملي.

1-3-7-الناحية النظرية:

تسبق دائما الناحية النظرية الناحية العملية، ففي الناحية النظرية ادراك كل يقوم المدرب بشرح التمارين الخططية وشرح خطة اللعب وتحركات اللاعبين واللاعب لواجباته في الملعب عندئذ يكون لديه وضوح ورؤية لما سيقوم به والشرح على السبورة ينمي قدرة اللاعب التصور الحركي التي هي من أهم العوامل في التعليم، وأهم النقاط في التعليم النظري للخطة هي: (أبو العلا عبد الفتاح، مرجع

سابق:ص118)

- عمل نماذج وأشكال للخطة وشرحها على السبورة أو ماكيت الملعب.

- ملاحظات تعطى أثناء التدريب العملي.

- تحليل التمرينات العملية والتعليق عليها.

- تحليل كيفية تصرف كل لاعب في مركزه.

- يجب على اللاعبين إدراك الطريقة التي سيلعبون بها.

2-3-7-الناحية التطبيقية:

وفيها يتم تطبيق الأفكار النظرية والخطط التي يقوم بها المدرب بوضع التمرينات

موضع التطبيق في الملعب، وهناك بعض الملاحظات في الملعب:

- يجب أن يلاحظ المدرب الأولوية في إتقان أداء المهارات الأساسية في التدريب.

- يجب أن يربط التمرين الخططي بوجود مدافع سلبي أولا ثم إيجابي.

- تؤدى التمرينات السابقة في مساحة صغيرة من الملعب مما يصعب من التمرين

وينمي مهارة اللاعبين. (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق:ص81)

- يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون التمرينات الخطئية تتمشى مع المقدرة والمهارة الحركية للاعبين.

3-3-3- التطبيق في المباريات التجريبية:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية مع فرق متوسطة أو لا ليرى مدى إستيعاب اللاعبين للخطط تحت ظروف ملائمة نوعا ما ثم يتدرج بجعل فريقه يتقابل مع فرق قوية.

3-3-4- التطبيق في المباريات:

هذه هي الخطوة الأخيرة وعلى المدرب أن يلاحظ أثناء المباريات مقدار تطبيق اللاعبين للخطط الفردية والجماعية والدفاعية والهجومية ويقوم بتحليل المبارات وكل لاعب على حدى.

4-7- الأسس التي يتوقف عليها تنفيذ الخطط الجماعية:

- اللياقة البدنية لجميع أفراد الفريق .
- قدرة اللاعبين ومهاراتهم في التحكم في الكرة أثناء اللعب ومن جميع الأوضاع التي يتخذها الجسم.
- أن تخدم الخطط الفردية الخطط الجماعية.

- الوعي الكامل لجميع أفراد الفريق بواجبات مراكزهم وطريقة تنفيذ الخطط من

الناحية النظرية والعملية. (موفق عبد المولى، 1999:ص114)

8- طرق اللعب في كرة القدم:

8-1- مفهوم طرق اللعب:

طريقة اللعب تعني وضع المدير الفني تشكيلا خاصا للاعبي الفريق بحيث يكون لكل

لاعب واجبات أساسية وواجبات إضافية يقوم بها وفي كرة القدم الحديثة يتحرك اللاعبون دائما لشغل الأماكن الشاغرة او خلفها واصبح بذلك للاعب الهجوم واجبات هجومية أساسية و واجبات دفاعية. (أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق:ص150)

- حارس مرمى على مستوى عالي.

- ظهير حر نشط له قدرات مميزة.

- لاعبا خط وسط قادران على تنفيذ خطط اللعب الهجومية.

- لاعبان في الهجوم كرأسي حربة قدراتهما البدنية عالية وصفاتهما الارادية قوية.

8-2-/- أنواع طرق اللعب:

8-2-1/- الطريقة الإنجليزية:

وهي أول طريقة ظهرت للوجود عام 1863 وكانت عبارة عن تنظيم اللاعبين في الملعب على الشكل التالي (9/1/1) أي حارس مرمى ولاعب واحد للدفاع والتسعة الباقون في الهجوم. (حسن عبد الجواد، 2004:ص105)

8-2-2/- الطريقة الاسكتلندية:

كانت في عام 1872 حيث كان تنظيم اللاعبين على الشكل التالي (6/2/2/1).

8-2-3/- الطريقة الهرمية:

قدمتها إنجلترا كطريقة جديدة للعب في عام 1890 وكانت على الشكل التالي (5/3/2/1).

8-2-4/- طريقة الظهير الثالث:

في عام 1925 أدخلت على اللعبة في إنجلترا طريقة الظهير الثالث دفاعيا وهي طريقة دفاعية على شكل حرفي WM.

8-2-5/- طريقة المثلثات:

وهي طريقة نمساوية هجومية كان هدفها كسر قوة دفاع طريقة الظهير الثالث الإنجليزية.

8-2-6- طريقة قلب الهجوم المتأخر:

ظهرت في عام 1952 و قدمتها المجر في عصرها الذهبي الكروي طريقة رجل لرجل وهي طريقة دفاعية بحتة. (سامي الصفار، 1997:ص82)

8-2-7- طريقة (4/2/4):

وهي طريقة برازيلية استطاع بها البرازسليون الفوز بكأس العالم في نفس العام سنة 1958 في السويد.

8-2-8- الطريقة الدفاعية:

وهي طريقة إيطالية دفاعية بحتة وضعت على شكل (3/2/4/1).

8-2-9- الطريقة الشاملة:

حيث تعتمد هذه الطريقة على تسعة لاعبين في الدفاع وعندما يمتلكون الكرة ينقلون تسعة لاعبين للهجوم.

8-3- تنوع طرق اللعب:

وترجع أسباب كثرة طرق اللعب الحديثة وتنوعها الى:

- اتساع ملعب الكرة جعل التنافس بين لاعبي الفريقين شديدا وذلك يتطلب لياقة بدنية عالية. (حسن السيد أبو عبده، 2001:ص116)

- كثرة عدد لاعبي الفريق نسبيا (22 لاعبا).

- اقتضت كرة القدم الحديثة أن يجيد كل لاعب متطلبات اللعب الدفاعي وفي نفس الوقت أن يعرف الخطط الهجومية المدروسة.

ولا تنجح طريقة اللعب الا اذا توفر فيها شرطان:

- أن يدرك كل لاعب في الفريق الواجبات التي عليه.

- أن يكون كل لاعب أهلا لشغل مركزه.

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فقد أصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المرجوة منه . ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

لا يمكن لأي بحث علمي الوصول إلى مبتغاه إلا إذا إتسم بالموضوعية و التعميم والتوقع أو التنبؤ ويكون ذلك عبر مجموعة من الإجراءات المنهجية التي تتلخص في الجانب التطبيقي الخاص بمجريات البحث الميدانية وما يتطلبه من أدوات و وسائل، كما يحتوي على كل المعلومات التي تم الحصول عليها قبل و أثناء وبعد تطبيق البرنامج المقترح، حيث تطرقنا إلى معالجة و تحليل النتائج الأولية لأداة الدراسة و الضبط الإجرائي للمتغيرات كما شملت هذه الدراسة التطبيقية على منهج البحث و كذلك العينة المستعملة بالإضافة إلى أدوات البحث و الاختبارات المستخدمة، وكذا الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة، وفي النهاية خلصنا إلى الإستنتاجات و بعض الإقتراحات و التوصيات.

1-/- المنهج المستخدم في البحث:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير و العمل يعتمد على الباحث لتنظيم أفكاره و تحليلها و عرضها، و بالتالي الوصول إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع

الدراسة. (ربحي مصطفى عليان، 2010:ص53)

حيث يرى (موريس أنجرس) أن كلمة منهج يمكن إرجاعها إلى طريقة تصور و تنظيم البحث، و ينص المنهج على كيفية تصور و تخطيط العمل حول موضوع دراسة ما، و أنه يتدخل بطريقة أو أكثر أو أقل إلحاحا بأكثر أو أقل دقة. (موريس

أنجرس، 2006:ص99)

إن اختيار أي منهج دراسة لا يكون عشوائيا أو عن طريق الصدفة، و إنما يكون مرتكزا على طبيعة الموضوع الذي هو بصدد معالجته، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد و الوضوح يستوجب اختلافا في المنهج أو في طريقة معالجة هذا الموضوع، لذا يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة.

و نظرا لطبيعة موضوعنا و من أجل تشخيص الظاهرة و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و ذلك لملاءمته لطبيعة و أهداف الدراسة.

2-/- مجتمع و عينة البحث:**2-1-/- مجتمع البحث:**

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. و انقسم مجتمع هذه الدراسة الى قسمين الأول تمثل في مدربى كرة القدم لفرق الجهوي الأول لرابطة وهران، و الثاني تمثل في لاعبي كرة القدم.

2-2/- عينة البحث:

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

بما أن مجتمع البحث كبير و يصعب على الباحث الإتصال بجميع عناصر أفراده و من أجل الحصول منهم على أجوبة، لذلك لابد على الباحث اللجوء إلى أخذ العينات التي تمثل المجتمع الأصلي.

العينة تعني طريقة جمع البيانات و المعلومات عن عناصر و حالات محددة يتم إختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر و مفردات مجتمع الدراسة، و بما يخدم و يتناسب و يعمل على تحقيق هدف الدراسة. (منذر الضامن، 2007:ص135)

و قد حاولنا في هذه الدراسة أن تكون العينة أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي للدراسة حتى نتمكن من الإعتماد عليها و على نتائجها و لو بصورة نسبية في تعميمها، و في بحثنا هذا قمنا باختيار العينة بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة و المتمثل في مدربي و لاعبي كرة القدم، حيث تمثلت في 08 مدربين لكرة القدم و 20 لاعب من فريق شباب سفيزف لكرة القدم.

3/- مجالات البحث:

3-1/- المجال المكاني:

المجال المكاني للدراسة أو حدود الدراسة المكانية هي البعد أو الاطار المكاني للدراسة و موضعها و البعد المكاني للدراسة هو المنطقة التي سيستخدمها الباحث في أخذ عينة الدراسة، و هو يساعد الباحث العلمي في حصر أو تحديد دراسته في المكان المقصود بالبحث أثناء صياغة محددات الدراسة. (بخوش الصديق، 2012:ص53)

و أجريت الدراسة بفريق شباب سفيزف لكرة القدم الناشط بالجهوي الأول برابطة وهران و الكائن مقره بدائرة سفيزف.

و قد تم اختيار هذا الفريق بصفتنا أحد لاعبي هذا الفريق و تدرجنا بنخلف فئاته العمرية، حيث وجدنا به تسهيلات كبيرة فيما يخص مسيري الفريق و كذا مدربي و لاعبي الفريق، مما سهل لنا تقديم الإستثمارات و إستعادتها و إستغلال الوقت جيدا.

3-2/- المجال الزماني:

المجال الزماني هو أحد حدود البحث الرئيسية و المقصود به المدة أو الفترة التي يحتاجها الباحث في جمع المعلومات و البيانات الميدانية للدراسة. (أحمد الخطيب،

2003:ص43)

و تمت دراستنا هذه من تحديد الموضوع و الشروع في جمع المادة العلمية و ضبط أدوات البحث و تحديد الإطار المنهجي للبحث انطلاقا من تاريخ 2022/01/08 ، أما في الجانب التطبيقي الذي إنطلقنا فيه بتاريخ 2022/04/10 إلى غاية 2022/05/30 حيث تم توزيع الإستثمارات على المدربين و اللاعبين، ثم جمع كل الإستثمارات و الشروع في تفرغها و تطبيق العمليات الإحصائية لضبط النتائج.

4-/- متغيرات البحث:

4-2/- المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي.

و يتمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه في "التحضير البدني المدمج".

4-1/- المتغير التابع:

وهو المتغير الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثنا تغييرات على قيم المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. و يتمثل المتغير التابع في دراستنا هذ في " أداء اللاعبين".

5-/- أدوات البحث:

من أجل اختبار الفرضيات المقترحة لبحثنا هذا والوقوف على مدى تحقيقها و إنطلاقا من أهدافه تم إعداد:

5-1/- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجالات و المذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية و لها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

5-2/- أدوات الجانب التطبيقي:

أي دراسة ميدانية لابد من استعمال أدوات تقنية منهجية لتقصي الحقائق و فحص الواقع المدروس، و في دراستنا هذه استعملنا أداة الاستبيان.

5-2-1/-الإستبيان:

يعتبر الإستبيان أداة هامة لجمع المعلومات و وسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد من الآراء و الأفكار حول موضوع الدراسة، و ذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة و التحقق من الفرضيات المقترحة كحلول، حيث يتقدم الباحث بعدد من الأسئلة المكتوبة لخدمة أغراض بحثه و على المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، و الإستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا و مفتوحا. (عثمان حسن عثمان، 1998:ص29) و في دراستنا هذه تكون الاستمارة من استبيانين من 24 سؤال مقيد الأول موجه للمدربين و الثاني خصص للاعبين كالتالي:

- استمارة استبيانية موجهة للمدربين: مكونة من (13) سؤال حول مساعدة التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.
- استمارة استبيانية موجهة للاعبين: مكونة من (11) سؤال حول مساعدة التحضير البدني المدمج على تحسين الأداء للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

6/-الدراسة الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته، و في سبيل الوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الإختبار و التأكد من مصداقية المقاييس و التي تؤدي بدورها إلى

الحصول على نتائج مضبوطة و صحيحة، و تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد من إجراء دراسة إستطلاعية على بعض لاعبي و مدربي الفريق، و هذا من أجل قياس مستوى الصدق و الثبات التي تتمتع به أدوات القياس في الدراسة (الإستبيان)، و معرفة مختلف الظروف التي تحيط بعملية التطبيق و كان الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة.
- مدى تناسب الأسئلة لعينة الدراسة.
- التعرف على المشكلات و المواقف التي قد تعترض الباحث أثناء تطبيق الدراسة.
- مدى الفهم اللغوي لعبارات الإستبيان من طرف و المدربين و اللاعبين.

7- الأسس العلمية للأداة:

7-1/ صدق الإتساق الظاهري للإستبيان (صدق المحكمين):

بعد إعداد الإستبيان في شكله الأولي كان لابد من التأكد من صدق محتواه و أخذ الرأي حول مدى ملاءمته لما وضع لقياسه، حيث لجأنا إلى عدد من المحكمين لهذا الغرض و قد تم اختيار بعض الدكاترة من معهد التربية البدنية و الرياضية لهذا الغرض، و من ثم قمنا بإجراء تعديلات على الإستبيان في ضوء الملاحظات التي أبداها المحكمين.

7-2/ الثبات:

تم حساب ثبات الإستبيان عن طريق التناسق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ القائم على أساس حساب معدل الارتباطات بين عبارات الإستبيان ككل، حيث بلغ (0.76) و منه نستطيع القول أن قيمة الثبات بالنسبة لهذا الإستبيان مقبولة.

8- الوسائل الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS:V23) و تم الاعتماد على بعض الإختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية و التحليلية المبينة في القوانين التالية:

8-1/ إختبار الصدق و الثبات:

بالإستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات و معامل الصدق الذاتي.

2-8- النسبة المئوية:

النسبة المئوية = [عدد التكرارات / المجموع] * 100

س ← 100 فإن:

ع ← x

X = النسبة المئوية.

ع = عدد الإجابات التكرارات.

س = عدد أفراد العينة.

$$\frac{100xع}{س} = X$$

3-8- قانون معالجة التكرارات كا² (كاف تربيع):

$$\frac{(تو - ت م)^2}{تو} = كا^2$$

تو : هو التكرار الواقعي الذي يحدث بالفعل والموجود بالجدول.
 ت م : هو التكرار المتوقع حدوثه ويختلف حسابه باختلاف نوع الجدول المطلوب حساب كا² منه.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر، إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجالات والوثائق و كذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1- تحليل النتائج:

1-1- الاستبيان الموجه للمدربين:

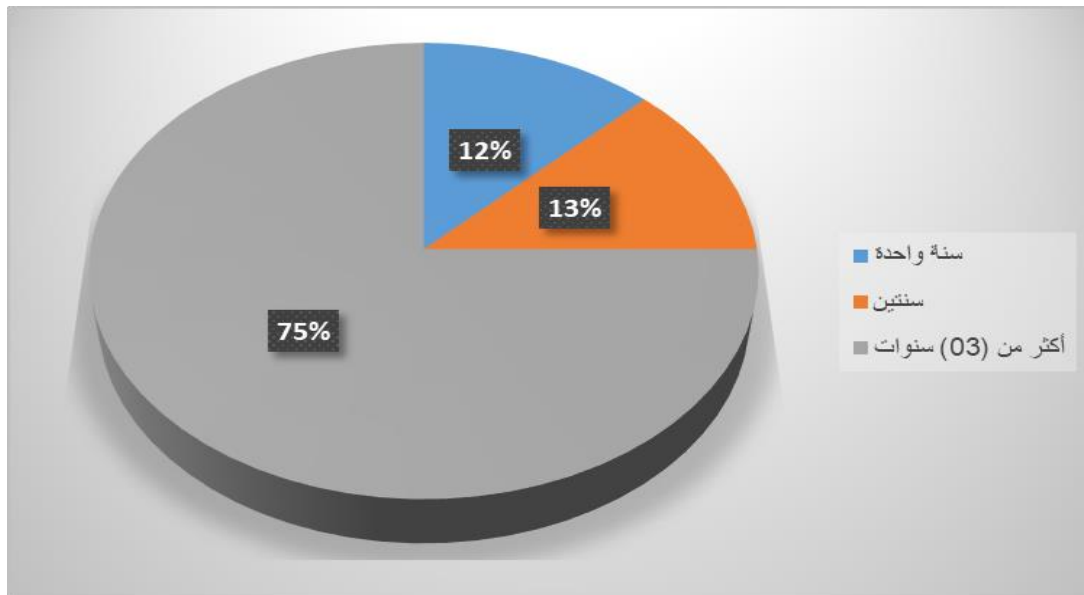
السؤال (01): كم تبلغ سنوات خبرتك في ميدان التدريب ؟
الهدف من العبارة: معرفة عدد سنوات خبرة المدربين في ميدان التدريب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
سنة واحدة	01	12,5%	6.26	02	5.991	0.05	دال
سنتين	01	12,5%					
أكثر من (03) سنوات	06	75%					

جدول رقم (01): يمثل عدد سنوات خبرة المدربين في ميدان التدريب.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.26) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين لديهم خبرة في التدريب تفوق ثلاث سنوات و هذا يدل على خبرتهم الجيدة في ميدان التدريب.



شكل (01): يمثل نسبة عدد سنوات خبرة المدربين في ميدان التدريب.

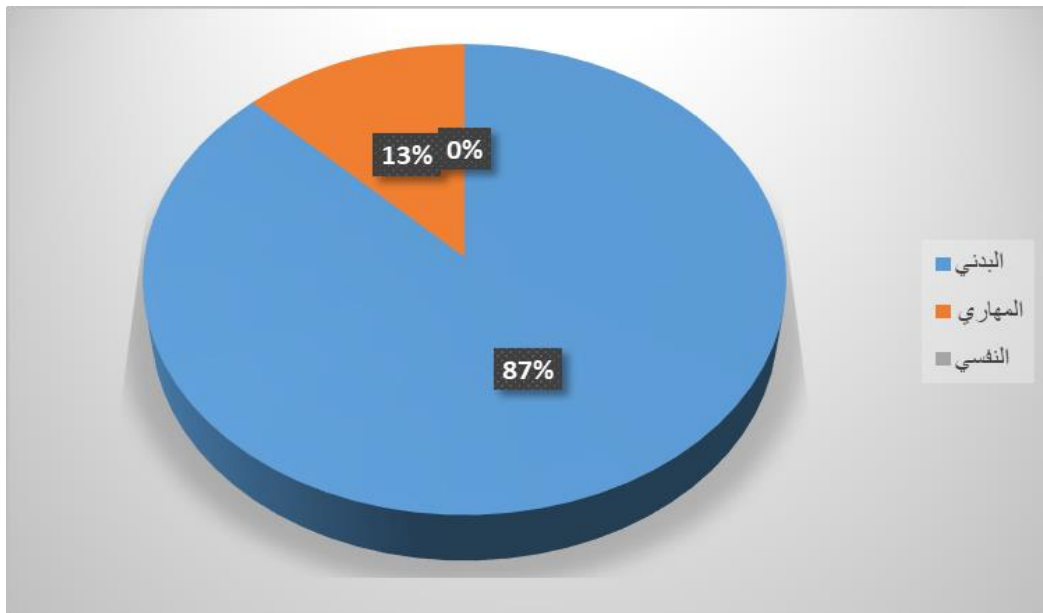
السؤال (02): بصفتك كمدرّب فريق أيّ تحضير تبدأ به أولاً ؟
الهدف من العبارة: معرفة نوع التحضير البدني الذي يبدأ به المدربون أولاً.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
البدني	07	87,5%	10.77	02	5.991	0.05	دال
المهاري	01	12,5%					
النفسي	00	00%					

جدول رقم (02): يمثل نوع التحضير البدني الذي يبدأ به المدربين أولاً.

تحليل النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.77) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. و هو ما يوضح أن كل معظم المدربين يؤكدون أنهم يبدأون بالتحضير البدني أولاً ذلك لأهميته الكبيرة في تحسين مستوى أداء اللاعبين



شكل (02): يمثل نسبة نوع التحضير البدني الذي يبدأ به المدربين أولاً.

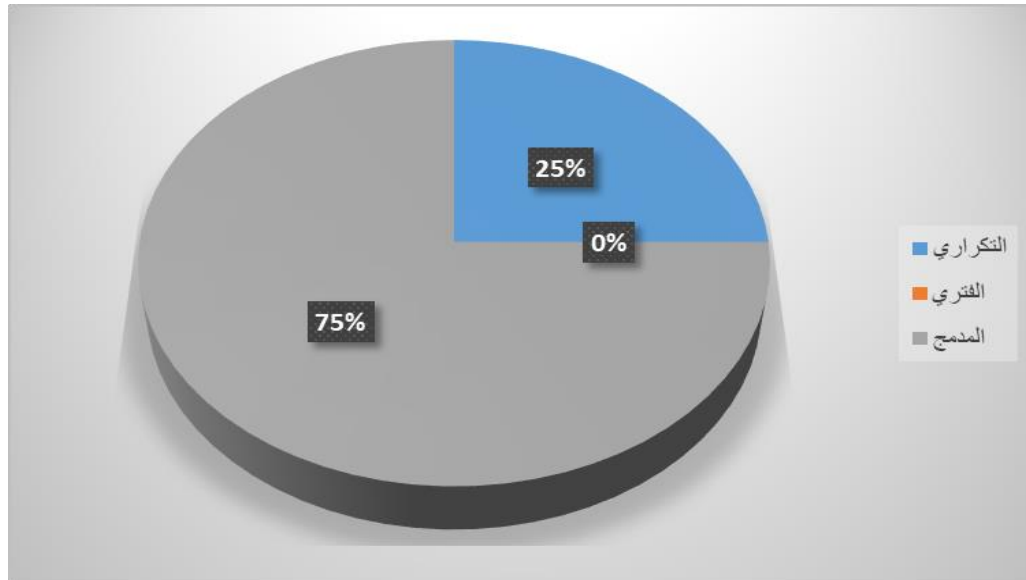
السؤال (03): ما هي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا؟
الهدف من العبارة: معرفة طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
التكراري	02	25%	7.11	02	5.991	0.05	دال
الفتري	00	00%					
المدمج	06	75%					

جدول رقم (03): يمثل طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (7.11) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج من خلال النسب المئوية أن نسبة كبيرة من المدربين يركزون في التحضير البدني المدمج للاعبين في فترة جائحة كورونا على التحضير البدني المدمج، و ذلك لربح الوقت و تعويض الحصص الغير منجزة.



شكل (03): يمثل نسبة طريقة التدريب التي يركز عليها المدربين في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا.

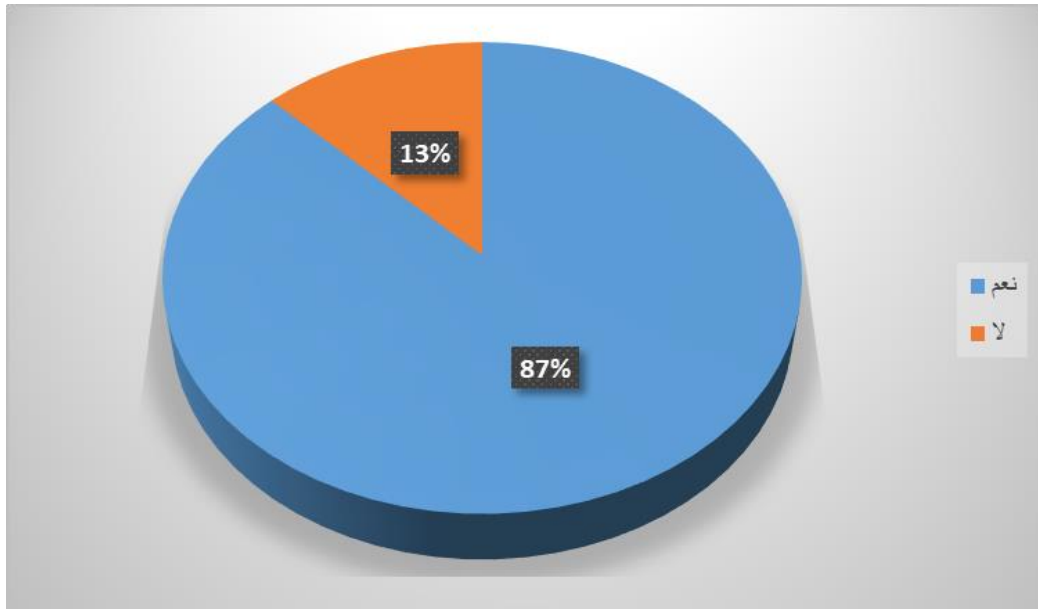
السؤال (04): أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب هل للتحضير البدني المدمج دور فيها ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان للتحضير البدني المدمج دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
نعم	07	%87,5	4.5	01	3.841	0.05	دال
لا	01	%12,5					

جدول رقم (04): يمثل دور للتحضير البدني المدمج في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (4.5) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (3.841) عند درجة الحرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن للتحضير البدني المدمج دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب، حيث أنه يشمل على تمارين مختلفة تمس كل جوانب الأداء الخاصة باللاعبين.



شكل (04): يمثل نسبة دور للتحضير البدني المدمج في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية للاعب.

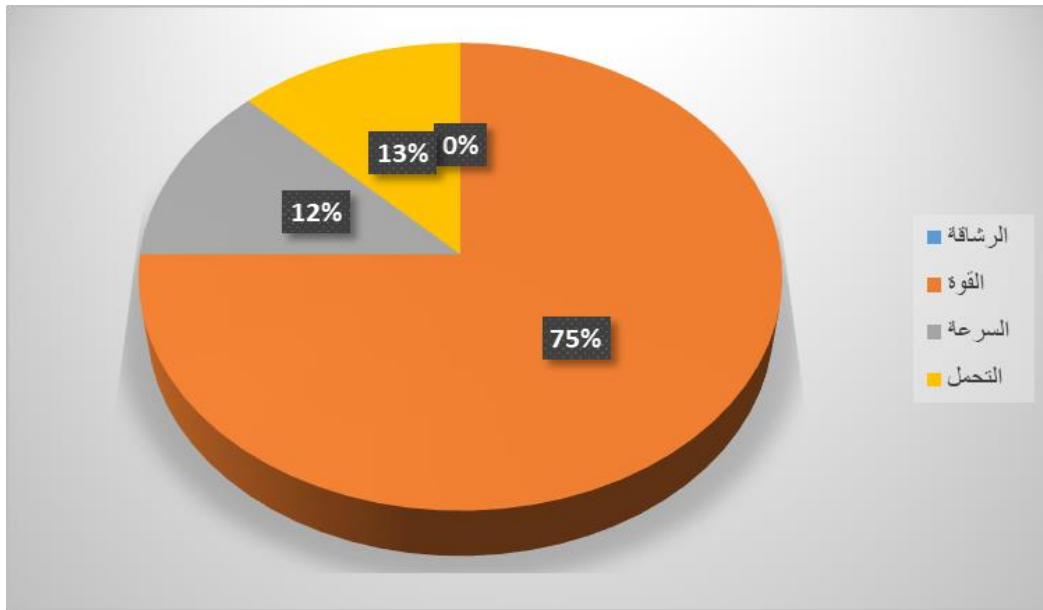
السؤال (05): من بين هذه الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟
الهدف من العبارة: معرفة الصفة التي يراها المدربون مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الرشاقة	00	00%	11	03	7.814	0.05	دال
القوة	06	75%					
السرعة	01	12,5%					
التحمل	01	12,5%					

جدول رقم (05): يمثل الصفة التي يراها المدربون مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (11) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (7.814) عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة بالنسبة للاعبين، و يمكن تفسير ذلك بأهمية القوة في تطوير أداء اللاعبين لذلك فمعظم المدربين يركزون عليها بدرجة كبيرة فهي تساعد اللاعبين على الأداء الجيد.



شكل (05): يمثل نسبة الصفة التي يراها المدربون مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

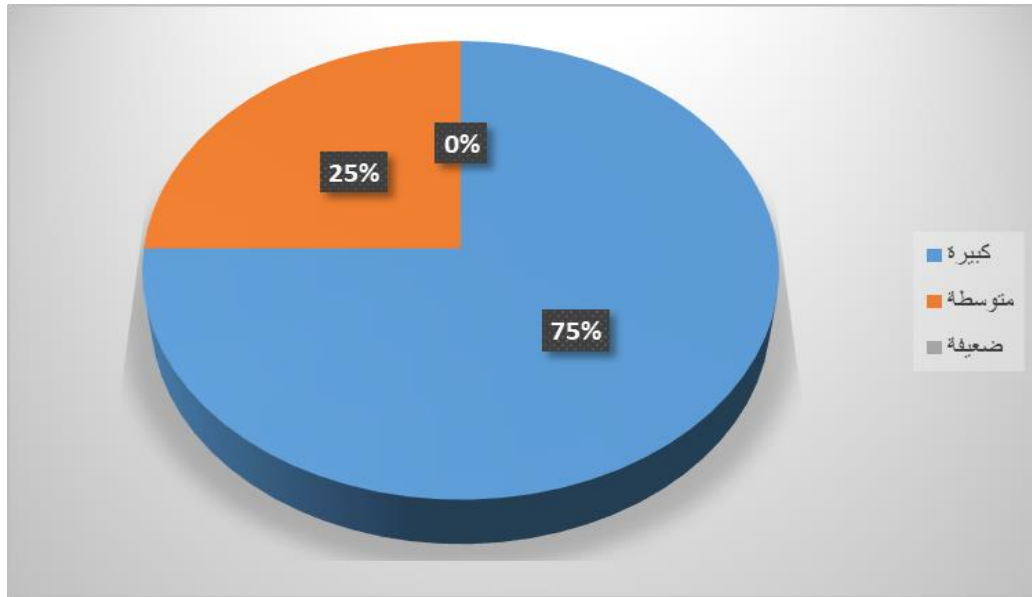
السؤال (06): ما هي درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ؟
الهدف من العبارة: معرفة درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
كبيرة	06	75%	7.01	02	5.991	0.05	دال
متوسطة	02	25%					
ضعيفة	00	00%					

جدول رقم (06): يمثل درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (7.02) و هي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يرون بأن التحضير البدني المدمج يؤثر بدرجة كبيرة على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية، حيث أنهم يتعودون على التمارين المختلطة و ذات الشدة العالية.



شكل (06): يمثل نسبة درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين علي التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

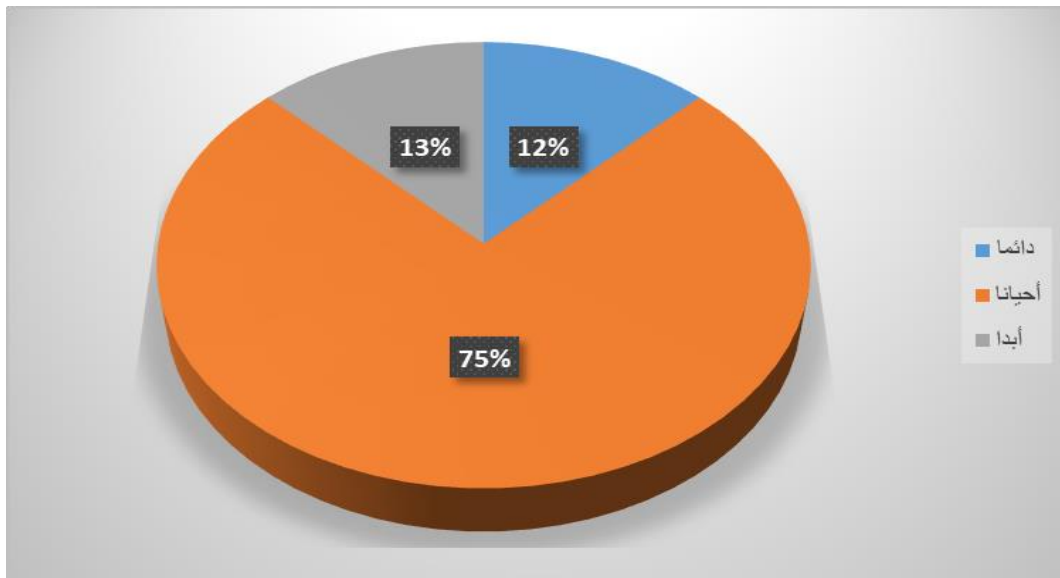
السؤال (07): هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	01	12,5%	6.26	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	06	75%					
أبدا	01	12,5%					

جدول رقم (07): يمثل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.26) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يرون بأن عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية أحيانا ما يكون مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج، حيث أن التحضير المدمج يجمع بين مختلف جوانب اللياقة البدنية.



شكل (07): يمثل نسبة عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج.

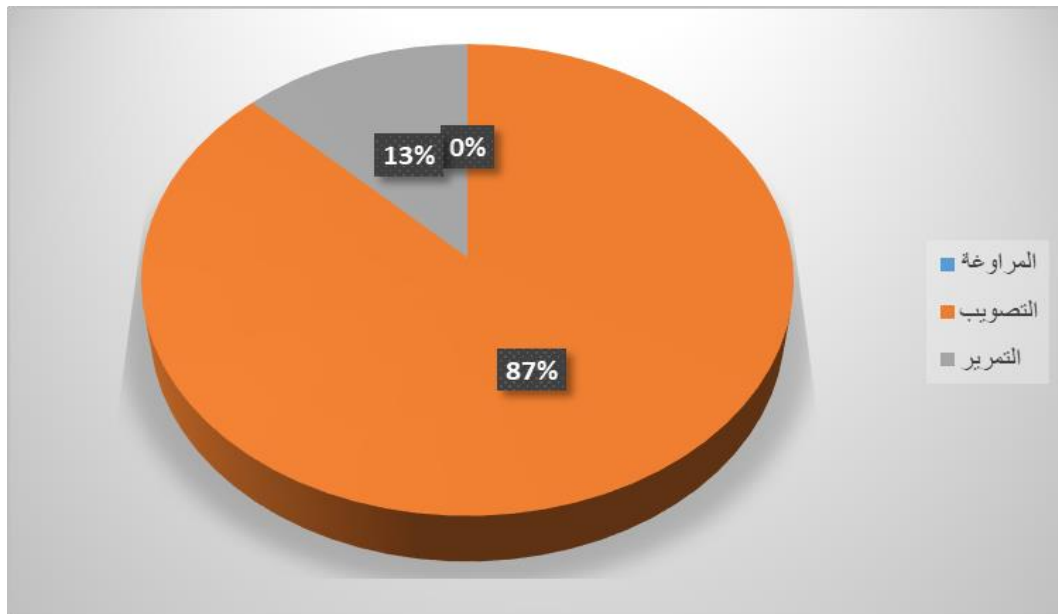
السؤال (08): ما هي المهارت التي تركز عليها أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين؟
الهدف من العبارة: معرفة المهارت التي يركز عليها المدربون أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
المراوغة	00	%00	10.77	02	5.991	0.05	دال
التصويب	07	%87,5					
التمرير	01	%12,5					

جدول رقم (08): يمثل المهارت التي يركز عليها المدربون أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.77) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. هذا ما يوضح أن معظم المدربين يؤكدون بأن التصويب هي المهارة التي يركزون عليها أكثر أثناء التحضير البدني للاعبين.



شكل (08): يمثل نسبة المهارت التي يركز عليها المدربون أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين.

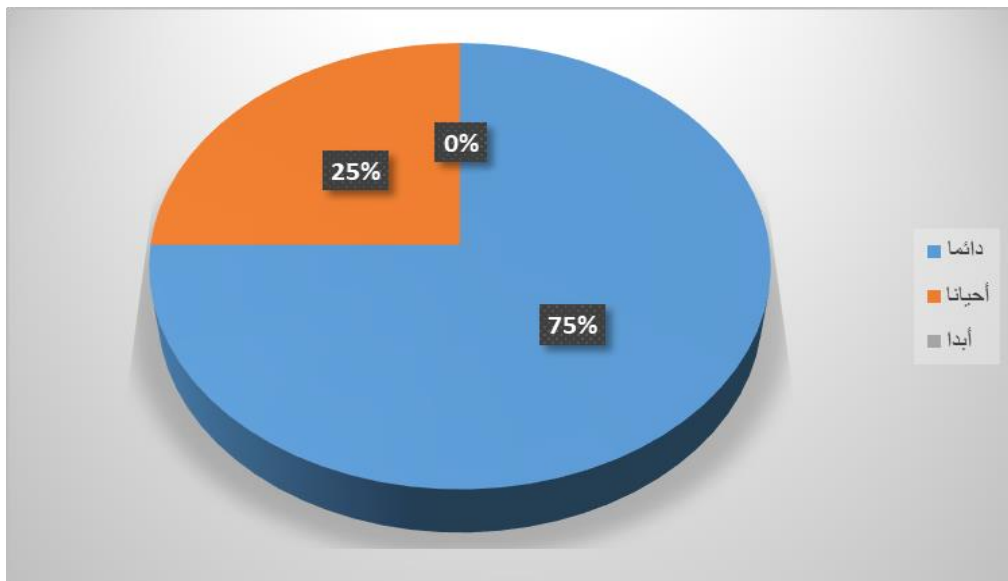
السؤال (09): هل تخصص حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان المدربون يخصصون حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	06	%75	7.01	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	02	%25					
أبدا	00	%00					

جدول رقم (09): يمثل المدربين الذين يخصصون حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (7.01) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. و هو ما يوضح أن أغلبية المدربين يخصصون حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة، حيث أنها تساعد المدرب على تصحيح الأخطاء وكذلك إعطاء الفرصة للاعبين لبذل مجهود أكبر.



شكل (09): يمثل نسبة المدربين الذين يخصصون حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة.

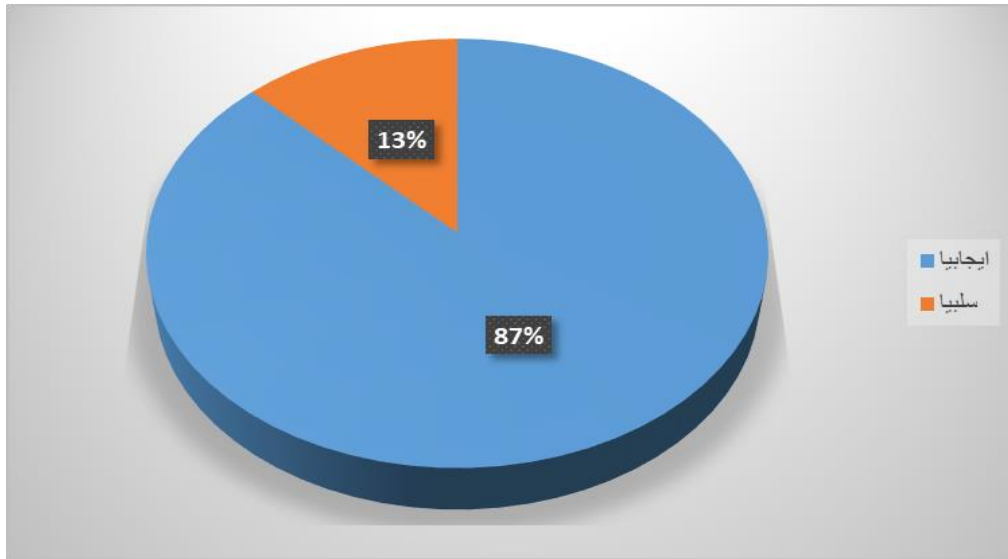
السؤال (10): الى أي مدى يؤثر التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة؟
الهدف من العبارة: معرفة مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
ايجابيا	07	%87,5	4.5	02	5.991	0.05	دال
سلبيا	01	%12,5					

جدول رقم (10): يمثل مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (4.5) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن التحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة، حيث أنه يجمع بين التدريب و التطبيق في الميدان مما يجعل اللاعبين يطورون أداءهم بسرعة.



شكل (10): يمثل نسبة مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة.

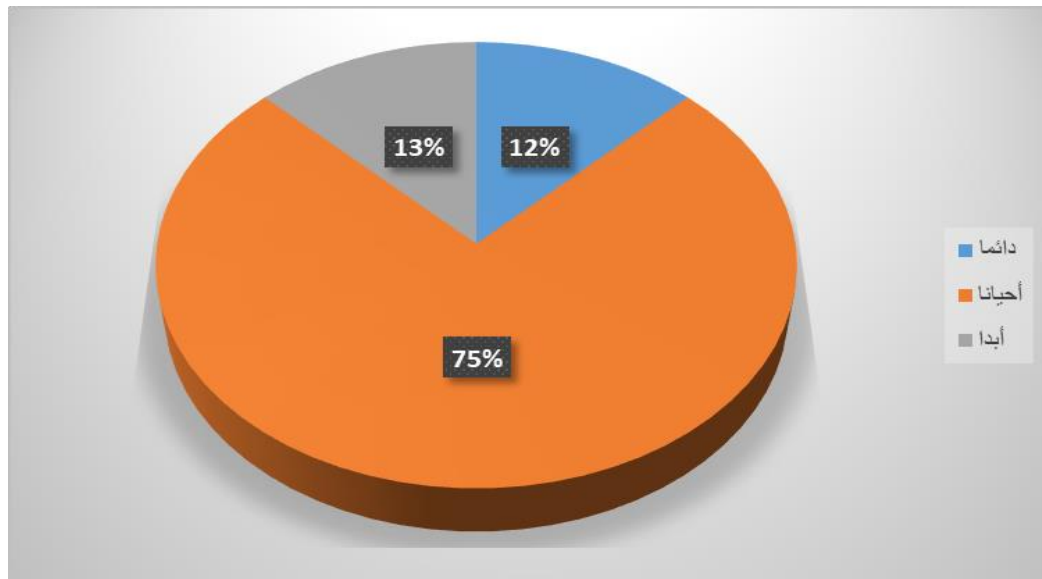
السؤال (11): هل يمكن اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا يمكن اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	01	12,5%	6.26	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	06	75%					
أبدا	01	12,5%					

جدول رقم (11): يمثل إمكانية اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.25) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يرون أن ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع أحيانا ما يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين، وهذا بسبب كثافة التمارين.



شكل (11): يمثل نسبة إمكانية اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال (12): هل لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة؟

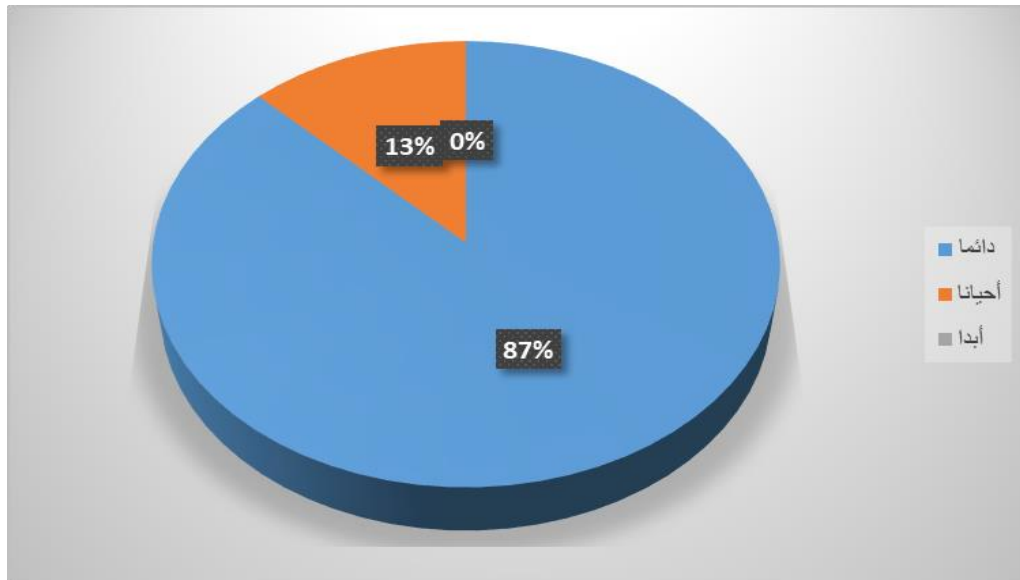
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	07	87,5%	10.77	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	01	12,5%					
أبدا	00	00%					

جدول رقم (12): يمثل دور كثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.77) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة تأثير على عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة، حيث أن زيادة حمل التدريب يؤثر سلبيا على لياقة اللاعب و بالتالي لا يستطيع تقديم أداء جيد.



شكل (12): يمثل نسبة دور كثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة.

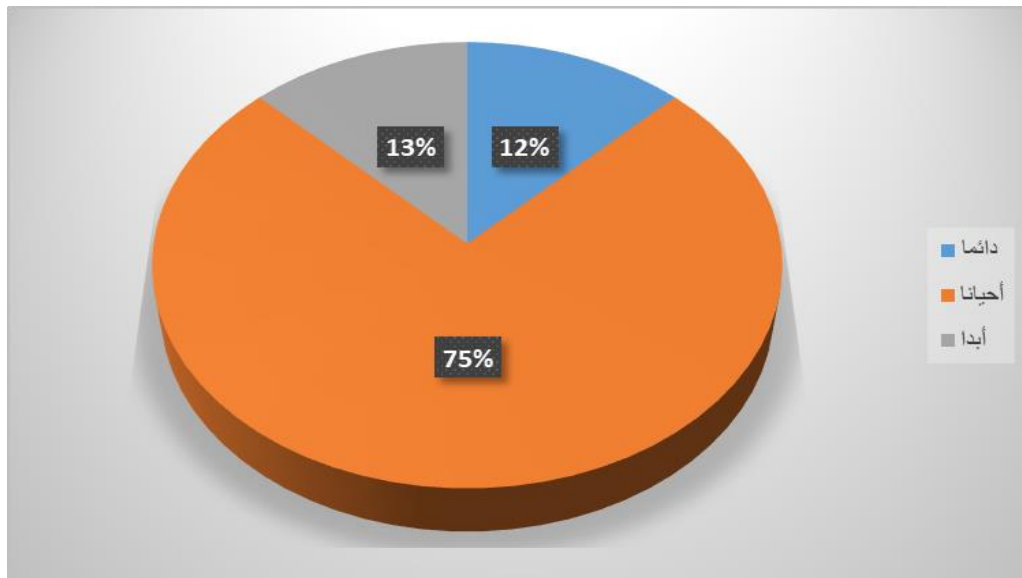
السؤال (13): هل تزيد من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان المدربون يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	01	12,5%	6.26	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	06	75%					
أبدا	01	12,5%					

جدول رقم (13): يمثل المدربين الذين يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.26) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم المدربين يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة، وذلك برفع نسق التدريبات لتعويد اللاعبين على اللعب بالضغط العالي و تقليل التعب.



شكل (13): يمثل نسبة المدربين الذين يزيدون من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

1-2/- الاستبيان الموجه للاعبين:

السؤال (01): هل لتطوير الصفات البدنية دور في رفع أدائك و تحقيق أفضل النتائج؟

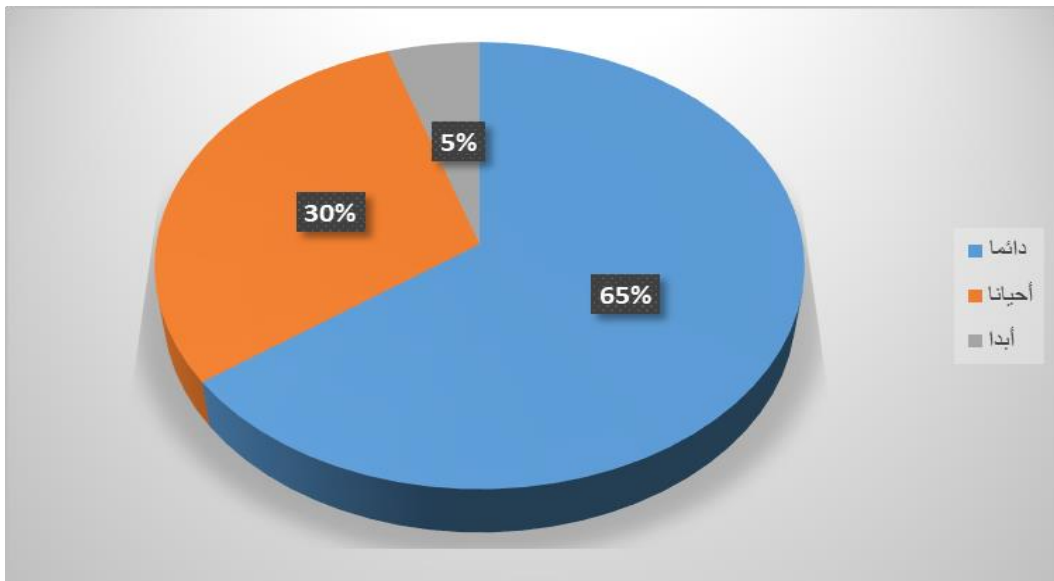
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان لتطوير الصفات البدنية دور في رفع أداء اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
دائما	13	65%	10.90	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	06	30%					
أبدا	01	05%					

جدول رقم (14): يمثل دور تطوير الصفات البدنية في رفع أداء اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.90) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون أن لتطوير الصفات البدنية دور في رفع أدائهم و تحقيق أفضل النتائج، ذلك أن من أهم شروط تحقيق اللاعبين لنتائج جيدة هو التمتع بلياقة بدنية عالية.



شكل (14): يمثل نسبة دور تطوير الصفات البدنية في رفع أداء اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج.

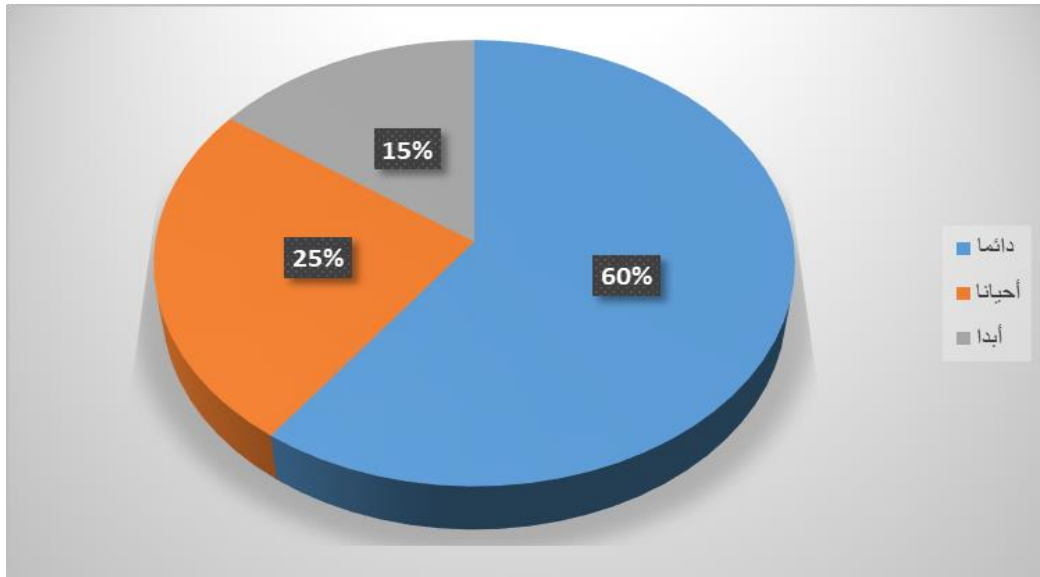
السؤال (02): هل لكثافة التحضير البدني تأثير عليك في أداء المهارات أثناء المنافسة؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	12	60%	6.70	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	05	25%					
أبدا	03	15%					

جدول رقم (15): يمثل تأثير كثافة التحضير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.70) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن كثافة التحضير تؤثر عليهم في أداء المهارات أثناء المنافسة، حيث أن زيادة حمل التدريب يؤثر سلبيا على لياقة اللاعب و بالتالي لا يستطيع تقديم الأداء المهاري المطلوب.



شكل (15): يمثل نسبة تأثير كثافة التحضير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.

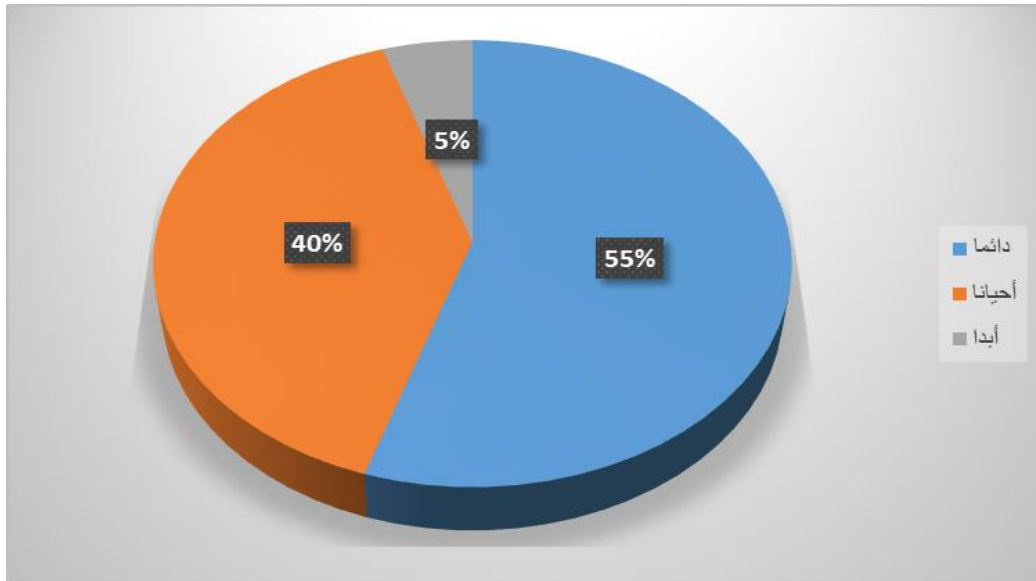
السؤال (03): هل أداؤك الجيد مرتبط بتطوير اللياقة البدنية و المهارية في فترة التحضير البدني المدمج؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان لكثافة التحضير البدني تأثير على اللاعبين في أداء المهارات أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	11	55%	7.89	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	08	40%					
أبدا	01	05%					

جدول رقم (16): يمثل ارتباط الأداء الجيد للاعبين بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا 2 نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة تساوي (7.89) وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون أن الأداء الجيد مرتبط بتنمية الصفات البدنية و المهارية، حيث أنه كلما كان التحضير البدني جيدا يكون أداء اللاعب جيدا فهو يرتبط بتنمية الصفات البدنية و له علاقة مع التحضير البدني.



شكل (16): يمثل نسبة ارتباط الأداء الجيد للاعبين بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية.

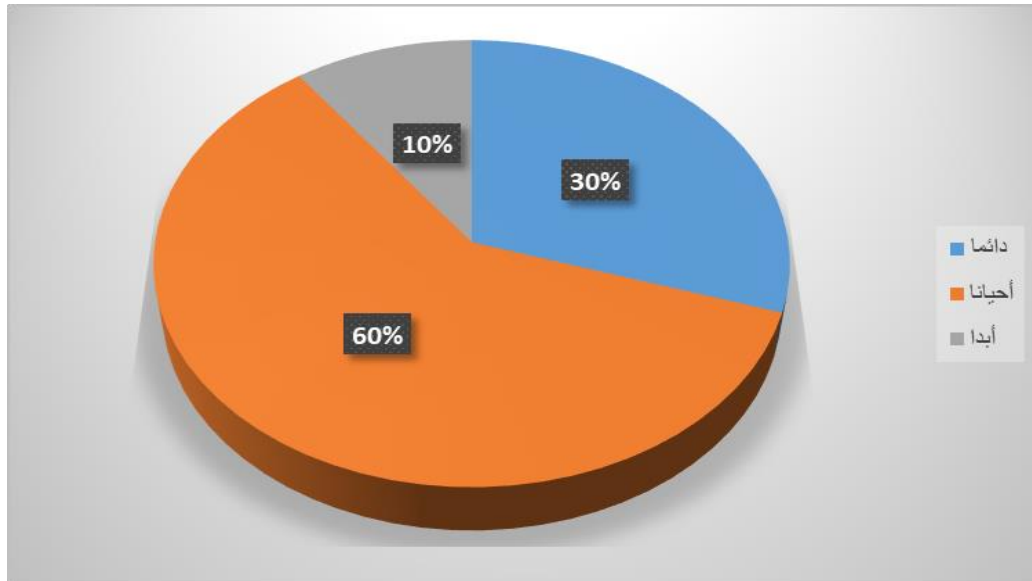
السؤال (04): هل يتحسن مستوى أدائك البدني و المهاري بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين يتحسن بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	06	30%	7.60	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	12	60%					
أبدا	02	10%					

جدول رقم (17): يمثل تحسن مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا 2 نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة تساوي (7.60) وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أنه أحيانا ما يتحسن مستوى أدائهم البدني و المهاري بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة، حيث أن دمج عدة تمارين في حصة واحدة يمكن أن يؤثر سلبا على لياقتهم البدنية.



شكل (17): يمثل نسبة تحسن مستوى الأداء البدني و المهاري للاعبين بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة.

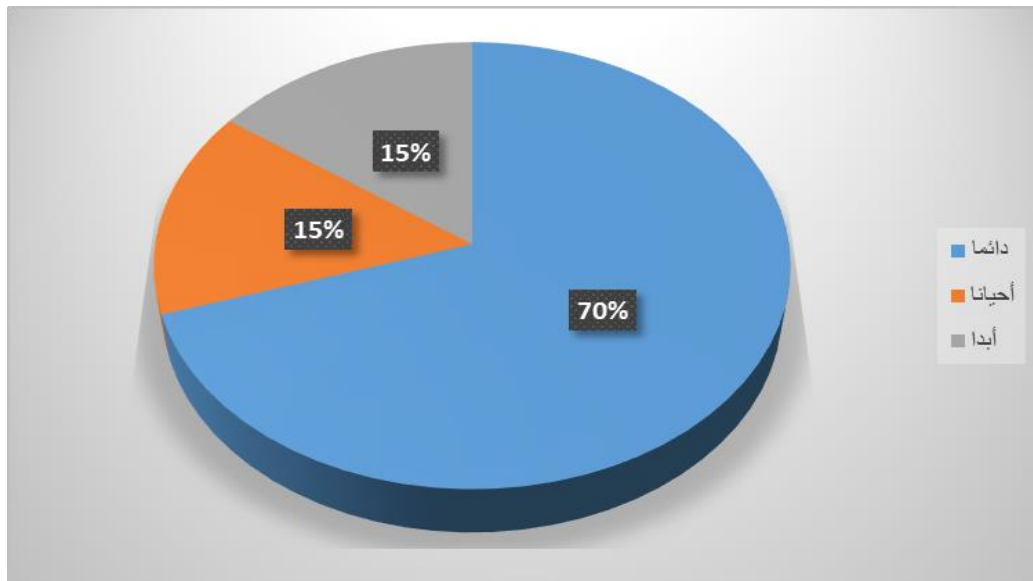
السؤال (05): هل ينتابك الشعور بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي تقوم بها ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان اللاعبين يشعرون بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	14	45%	12.10	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	03	15%					
أبدا	03	15%					

جدول رقم (18): يمثل شعور اللاعبين بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا 2 نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة تساوي (12.10) وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها، و ذلك راجع الى كثافة و شدة التمارين في التحضير المدمج مما يؤدي الى ارهاق اللاعبين و تعبهم أثناء المباريات.



شكل (18): يمثل نسبة شعور اللاعبين بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي يقومون بها.

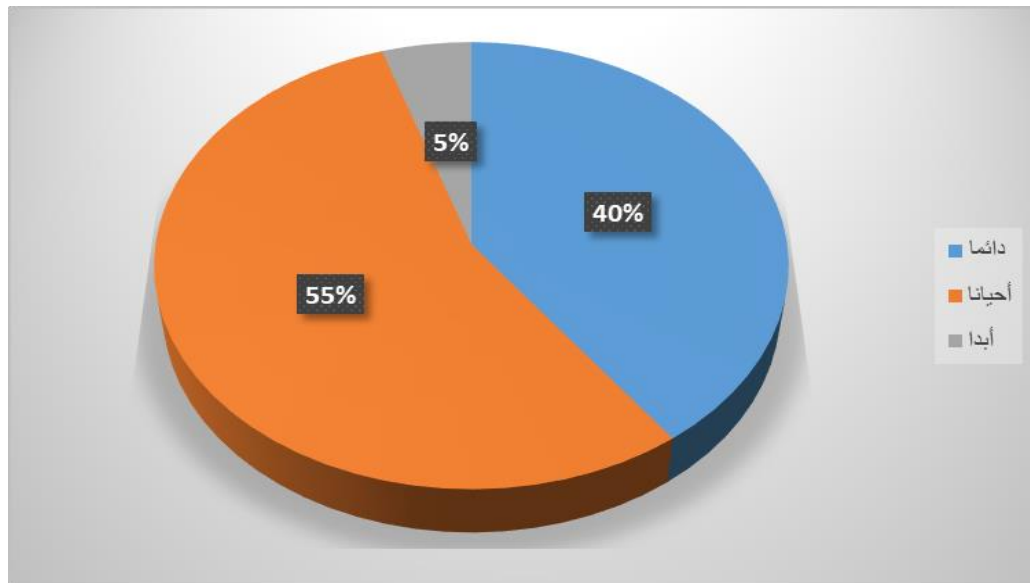
السؤال (06): هل تؤثر كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أدائك أثناء المنافسة ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كانت كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج تؤثر على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	08	%40	7.89	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	11	%55					
أبدا	01	%05					

جدول رقم (19): يمثل تأثير كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا 2 نجد أن قيمة كا 2 المحسوبة تساوي (7.89) وهي أكبر من قيمة كا 2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج تؤثر على مستوى أدائهم أثناء المنافسة، و ذلك بسبب شعورهم بالارهاق البدني و عدم تعودهم على كثافة التمارين.



شكل (19): يمثل نسبة تأثير كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال (07): هل تجد نفسك قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

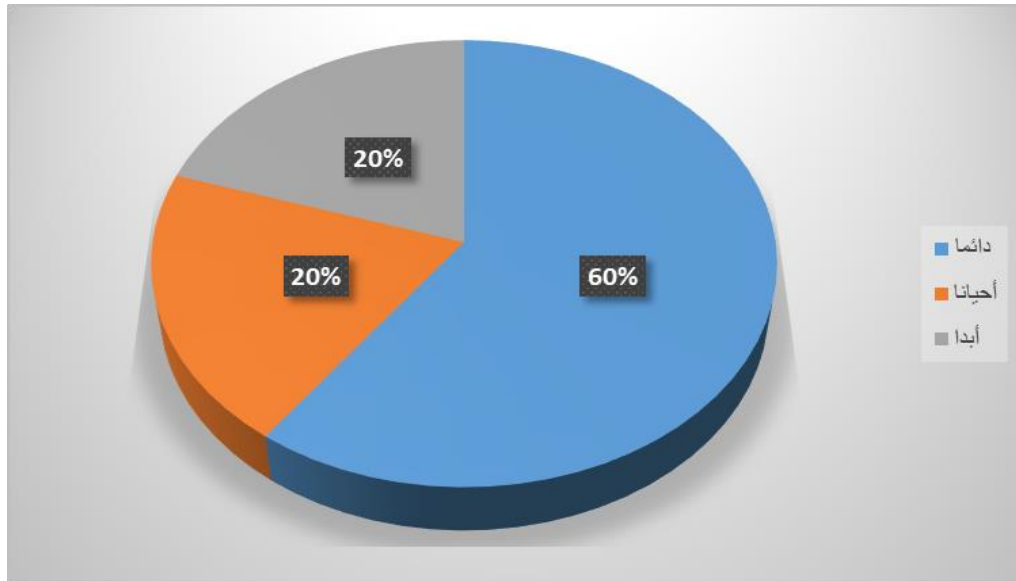
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	12	60%	6.40	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	04	20%					
أبدا	04	20%					

جدول رقم (20): يمثل قدرة اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.40) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون أنهم قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها، و هذا بفضل تدريبهم المستمر و تعودهم على التمارين المدمجة ذات الشدة العالية في الحصة التدريبية.



شكل (20): يمثل نسبة قدرة اللاعبين قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات التي يلعبونها.

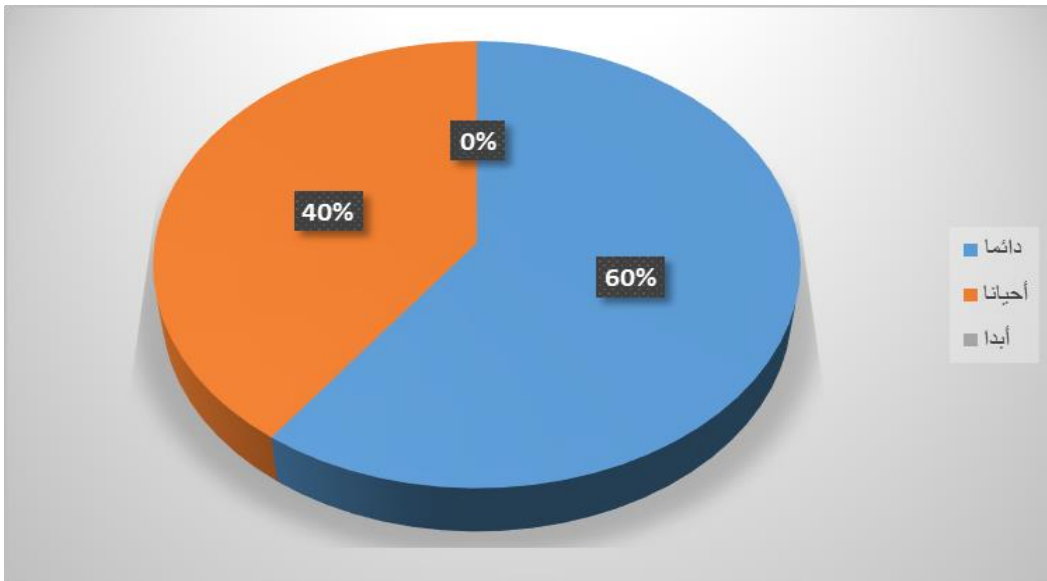
السؤال(08): هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان للتحضير البدني الجيد دور تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	12	60%	10.20	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	08	40%					
أبدا	00	00%					

جدول رقم (21): يمثل دور التحضير البدني الجيد في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.20) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائهم أثناء المباريات، حيث أنه كلما كان التحضير البدني جيدا يكون أداء اللاعب جيدا فهو يرتبط بتنمية الصفات البدنية و له علاقة مع التحضير البدني.



شكل(21): يمثل نسبة دور التحضير البدني الجيد في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات.

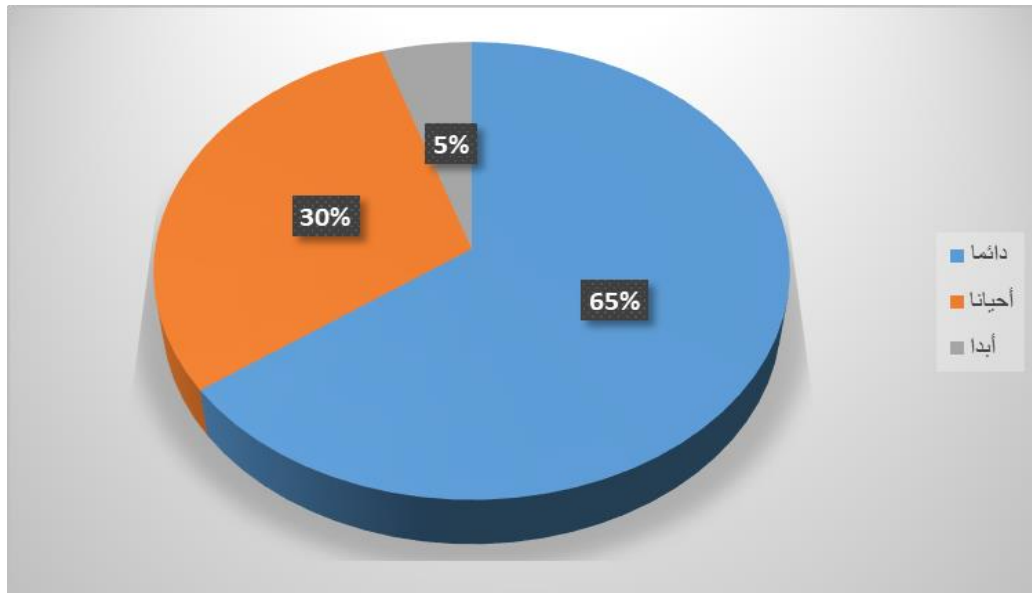
السؤال(09): هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان مستوى أداء اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	13	%65	10.90	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	06	%30					
أبدا	01	%05					

جدول رقم (22): يمثل تأثر مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (10.90) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يؤكدون أن مستوى أدائهم يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها، حيث أنه كلما كانت لياقتهم البدنية جيدة يكون أدائهم جيدا و يحققون نتائج جيدة و العكس صحيح.



شكل(22): يمثل نسبة تأثر مستوى أداء اللاعبين بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

السؤال (10): هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية؟

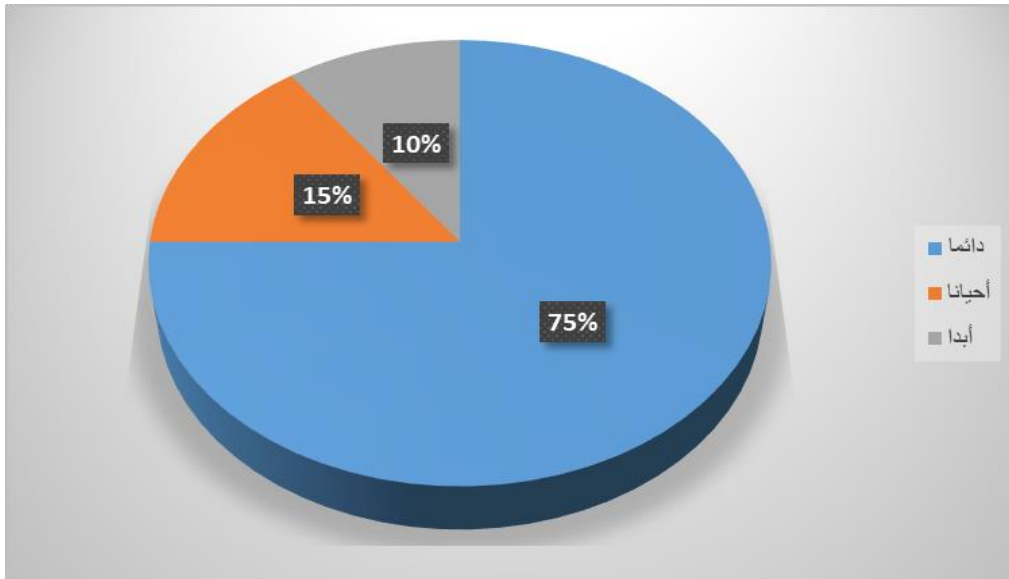
الهدف من العبارة: معرفة اذا كان التحضير البدني الجيد يساعد اللاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائما	15	75%	15.71	02	5.991	0.05	دال
أحيانا	3	15%					
أبدا	2	10%					

جدول رقم (23): يمثل مساعدة التحضير البدني الجيد للاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (15.71) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن التحضير البدني الجيد دائما ما يساعدهم على التفوق في الصراعات الثنائية، حيث أن اللاعب الذي يتمتع بلياقة بدنية عالية يستطيع التفوق في الالتحامات و الصاعات الثنائية في المباريات.



شكل (23): يمثل نسبة مساعدة التحضير البدني الجيد للاعبين على التفوق في الصراعات الثنائية.

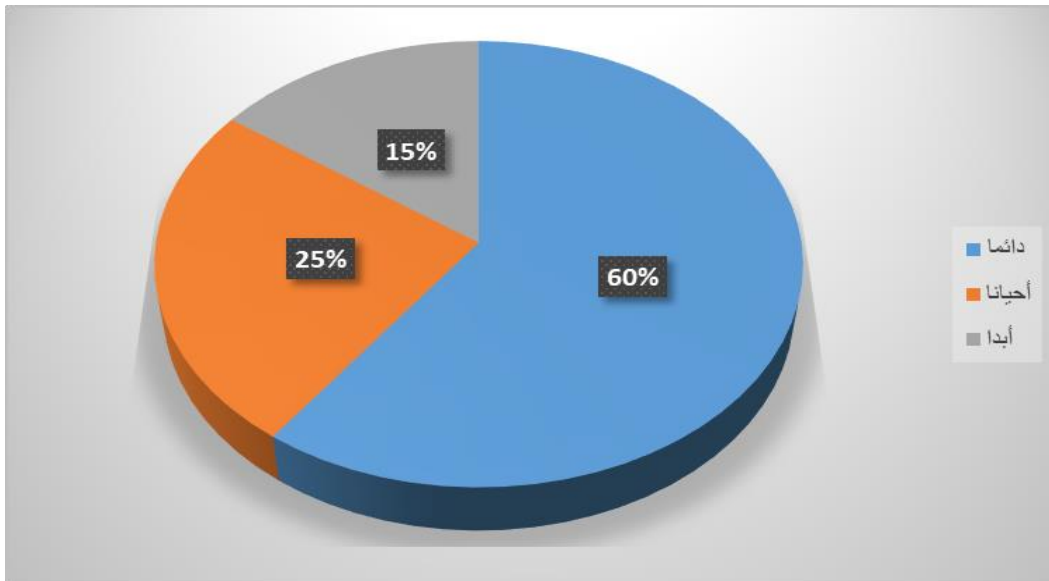
السؤال (11): حسب اعتقادك هل المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج كفيلة بأن تكون مهياً لتحمل كثافة المنافسة ؟
الهدف من العبارة: معرفة اذا كانت المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج كفيلة بأن يكون اللاعبين مهيين لتحمل كثافة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
دائماً	12	60%	6.70	02	5.991	0.05	دال
أحياناً	05	25%					
أبداً	03	15%					

جدول رقم (24): يمثل كفاية المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج بأن يكون اللاعبين مهيين لتحمل كثافة المنافسة.

تحليل النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول و المعالجة الإحصائية للإستبيان عن طريق حساب كا2 نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي (6.70) وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية (5.991) عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج أن هناك تباين في آراء اللاعبين حول كفاية المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج، حيث أن التحضير البدني المدمج سلاح ذو حدين يمكن أن يساعد اللاعبين على تحسين أدائهم كما يمكنه أن يرهقهم و يضعف أداءهم.



شكل (24): يمثل نسبة كفاية المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج بأن يكون اللاعبين مهيين لتحمل كثافة المنافسة.

2- الإستنتاجات العامة:

من خلال ملاحظة و تحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقا من استنتاجات الاستبيانيين يتبين لنا بوضوح أن للتحضير البدني المدمج تأثير على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم خلال فترة جائحة كورونا.

و يعتبر التحضير البدني من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدينا، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني لدوره في تحسين المهارت لدى اللاعبين أثناء المنافسة، فالهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب و التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات و إتباع الطرق اللازمة لتنميتها وتطويرها وهذا ضمان للأداء الجيد للاعبين خلال فترة المنافسة و التغلب على الآثار الناجمة عن كثافة المنافسات نسبيا، و لأن المدربين يجمعون على أن التحضير البدني المدمج يساهم في تطوير اللياقة البدنية للاعبين و قدرتهم على انهاء المنافسات بنفس الريتم. و بعد مناقشتنا و تحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين و اللاعبين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (الجهوي الأول) لاحظنا الصراحة التامة في الأجوبة و توصلنا إلى نتائج توحى بأن هناك فعالية للتحضير البدني المدمج على الأداء الرياضي للاعبين خلال فترة جائحة كورونا.

و من خلال آراء وأجوبة المدربين و اللاعبين توصلنا إلى النتائج التالية:

- يساعد التحضير البدني المدمج في تطوير اللياقة البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.
- التحضير البدني المدمج يساعد على تحسين الأداء للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

3-/- مقابلة النتائج بالفرضيات:

3-1/- مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

" يساعد التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا" ، من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على مدى مساعدة التحضير البدني المدمج في فترة جائحة كورونا لاعبي كرة القدم على تطوير لياقتهم البدنية و المهارة.

يتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها و تكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا ؟ ولماذا لم يتحقق ذلك ؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول و تحليل نتائج الاستبيان، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان الموجه للمدربين في المحور الأول و ذلك في العبارات:

(01-02-03-04-05-06-07-08-09-10-11-12-13) ، و كنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (03) حيث أكد معظم المدربين أنهم يركزون على طريقة التدريب المدمج في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا، كما أوضحوا في اجاباتهم على السؤال رقم (06) أن التحضير البدني المدمج يؤثر بدرجة كبيرة على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

و في السؤال رقم (10) و الذي كان الهدف منه معرفة مدى تأثير التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة اتفق أغلبية المدربين أن تأثيره يكون ايجابيا.

و هذا ما اتفق مع دراسة " ميم مختار " حول تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم حيث توصل الى أن البرنامج المقترح بالتحضير البدني المدمج له دور ايجابي في

تنمية القوة العضلية عند ناشئي كرة القدم، كما أنه يؤثر ايجابا في تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم. من خلال هذه النتائج نجد أن التحضير البدني المدمج يساعد على تطوير اللياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا، و بهذا يمكن الحكم على أن الفرضية قد تحققت.

3-2-مقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

" يساعد التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا" ، من خلال هذه الفرضية نحاول التعرف على مدى مساعدة التحضير البدني المدمج في فترة جائحة كورونا لاعبي كرة القدم على تطوير لياقتهم البدنية و المهارة.

يتم مناقشة النتائج المتوصل إليها من أجل التأكد من صحة الفرضية المقترحة أو رفضها و تكون المناقشة بطرح السؤال لماذا تحقق هذا ؟ ولماذا لم يتحقق ذلك ؟ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول و تحليل نتائج الاستبيان، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين في المحور الثاني و ذلك في العبارات:

(01-02-03-04-05-06-07-08-09-10-11) ، و كنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) حيث أكد معظم اللاعبين أن لتطوير الصفات البدنية دور في رفع أدائهم و تحقيق أفضل النتائج، كما أجمعوا في اجاباتهم على السؤال رقم (03) أن أداءهم الجيد دائما ما يكون مرتبط بتطوير لياقتهم البدنية و المهارة في فترة التحضير البدني المدمج.

و في السؤال رقم (10) و الذي كان الهدف منه معرفة مدى مساعدة التحضير البدني الجيد على التفوق في الصراعات الثنائية أكد معظم اللاعبين ذلك.

و هذا ما اتفق مع دراسة " عباسي صدام " دور التدريب البدني في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، حيث توصل الى وجود دور فعال للتحضير البدني في

تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، و أن التحضير البدني يساعد اللاعبين في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن التحضير البدني المدمج يساعد على تحسين الأداء للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا، و بهذا يمكن الحكم على أن الفرضية قد تحققت.

4/- خلاصة عامة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني المدمج و تأثيره على الأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني على الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة. فمن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربيننا واعون بأهمية التحضير البدني المدمج و لذلك أعطوه الأهمية الكبيرة و يظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية و المهارية للاعب مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني و التكتيكي و المهاري و النفسي، مع التقيد بالحمل المناسبة للتدريب، و من خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

كما نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

في الأخير لا ننسى أن نشكر الله سبحانه و تعالى على نهاية وباء كورونا المستجد في بلدنا الحبيب، هذا الوباء الذي حرمانا من أبسط شروط الحياة لثلاث سنوات متتالية و أخذ منا عدة أناس أعزاء على قلوبنا من أقارب و أصدقاء و أساتذة.

5- الإقتراحات و التوصيات:

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

و على النتائج نتقدم ببعض الإقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم، ونستطيع أن نتقدم بالإقتراحات التالية:

- ضرورة استخدام طريقة التدريب المدمج ضمن المنهج التدريبي لما له من أثر إيجابي على تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية في كرة القدم.
- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- التركيز علي الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي للوصول إلى نتائج جيدة.
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- حث المدربين على ضرورة الاطلاع على كل ما هو جديد في رياضة كرة القدم من طرق تدريب حديثة سواء في الاعداد المهاري أو البدني أو العلوم الأخرى.
- اجراء المزيد من الدراسات حول تأثير التحضير البدني المدمج على تنمية عناصر اللياقة المختلفة.

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع:

الكتب العربية:

1. إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"؛ دار المعارف، القاهرة: 1980.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، سنة 2000 .
4. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: سنة 2000 .
5. أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999 .
6. بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م.
7. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"؛ جامعة بغداد، العراق: 1994.
8. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر: 2001.
9. حسن السيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"؛ طبعة 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر 2002.
10. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"؛ ط4، دار العلم للملايين، بيروت، 1997.
11. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1998.
12. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007.
13. ريسان مجيد خريبط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"؛ ج1، جامعة بغداد، العراق: 1989.
14. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق"؛ دار الفكر العربي، مصر: 1989.
15. عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992.
16. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"؛ المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية: مستغانم، 1997.
17. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 1997.

- 18- كمال عبد المجيد، د. محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 19- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط 12، مصر، 1994م
- 20- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: "اختبارات الأداء الحركي"، مطبعة دار الصفاء، مصر: 1990.
- 21- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط 6، القاهرة، مصر، 1987.
- 22- محمد رفعت: "كرة القدم الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان: 1988.
- 23- محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"، ط 3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986.
- 24- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر: 1992.
- 25- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، ط 2، مكتبة المعارف بيروت، 1998.
- 26- مصطفى كامل محمود: "الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية"، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 27- مفتي إبراهيم محمد: "الإعداد المهاري والخططي"، دار الفكر العربي، مدينة نصر القاهرة: 1998.

المذكرات:

- 28- نواري جمال الدين: أثر طريقة التدريب المدمج في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2017-2018.
- 29- مسيلي لخضر: برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة و السرعة و أثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم، شهادة نيل الدكتوراء، جامعة الجزائر، 2013/2014.
- 30- مقداسي موالى: فعالية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، 2015
- 31- فغلول سنوسي: اقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة مستغانم، 2011.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 32- Bernard Turpin : preparation et entrainement du foot - 3 .balleur,
edition amphora, paris ,France, 1990.
- 33- FRÉDERIC LAMBERTAIN, FOOTBALL PRÉPARATION
PHYSIQUE INTÉGRÉE. ED, AMPHORA.2000.
- 34- R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991.
- 35- ALEXANDER DELLAL,PREPARATION PHYSIQUE INTIGREE
. France , 2008
- 36- RENETAEL,AN,FOOTBALLA,TECHNIQUE NOMELLED
ENTRAINEMENT EDITION ONPHORAS PARIS 1990.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
- مستغانم -

قائمة الأساتذة المحكمين

عنوان البحث: "أهمية التحضير البدني المدمج على أداء لاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا"

الأستاذ المشرف: د/ كوتشوك سي محمد

من إعداد الطالبان:

- بلقمرى أيمن
- حداد محمد عبد المجيد

الرقم	الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
01	دكيف طاج	كرة القدم	أ.م.أ	مستغانم	
02	فغلول سوسى	كرة القدم	أ.م.أ	مستغانم	
03	بومسجة	كرة القدم	أ.م.أ	مستغانم	
04	غوال عمدة	كرة القدم	أ.م.أ	مستغانم	
05					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
مستغانم

الاستمارة الاستثنائية موجهة للمدربي كرة القدم

في إطار انجاز بحثنا العلمي لنيل شهادة ليسانس في تقنيات النشاط البدني و الرياضي و بغية الأخذ بأرائكم القيمة حول موضوعنا: " أهمية التحضير البدني المدمج على أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) أثناء فترة جائحة كورونا".

نرجوا من سيادتكم الموقرة الاجابة بكل صراحة و موضوعية على أسئلتنا التي أردنا من خلالها تسليط الضوء على عملية التحضير البدني للاعبين في ظل تفشي جائحة كورونا. و نتعهد أن كامل البيانات المجمعمة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لأغراض علمية بحتة، و شكرا على تعاونكم.

لذا نرجوا منكم القراءة المتأنية للسؤال ثم وضع علامة (X) أمام الاجابة المناسبة.

من إعداد الطلبة:

❖ بلغمري أيمن
❖ حداد محمد عبد المجيد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الاستبيان

يساعد التحضير البدني المدمج على تطوير اللياقة البدنية و المهارة للاعبين كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

1/- كم تبلغ سنوات خبرتك في ميدان التدريب ؟

سنة واحدة سنتين أكثر من (03) سنوات

2/- بصفته كمدرّب فريق أيّ تحضير تبدأ به أولاً ؟

البدني المهاري النفسي

3/- ما هي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني للاعبين في فترة جائحة كورونا؟

التكراري الفكري المدمج

4/- أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية للاعب هل للتحضير البدني المدمج دور فيها ؟

نعم لا

5/- من بين هذه الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

الرشاقة القوة السرعة التحمل

6/- ما هي درجة تأثير التحضير البدني المدمج على الصفات البدنية التي تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية ؟

كبيرة متوسطة ضعيفة

7/- هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان و أداء المهارات الأساسية مرتبط بنقص التحضير البدني المدمج ؟

دائماً أحياناً أبداً

8/- ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين ؟

المراوغة التصويب التمرير

9- هل تخصص حصص اضافية لتطوير الجانب المهاري قبل المنافسة ؟

دائماً أحيانا أبدا

10- الى أي مدى يؤثر التحضير البدني المدمج على الأداء المهاري للاعبين أثناء المنافسة ؟

ايجابيا سلبيًا

11- هل يمكن اعتبار ضيق المدة الزمنية المخصصة للاسترجاع عامل مؤثر على اللياقة البدنية للاعبين؟

دائماً أحيانا أبدا

12- هل لكثافة الحصص التدريبية خلال مدة زمنية قصيرة دور في عدم قدرة اللاعب على إكمال المباراة ؟

دائماً أحيانا أبدا

13- هل تزيد من فاعلية التحضير البدني عند اقتراب المنافسة من أجل تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

دائماً أحيانا أبدا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
مستغانم

الاستمارة الاستثنائية موجهة للاعبين كرة القدم

في إطار انجاز بحثنا العلمي لنيل شهادة ليسانس في تقنيات النشاط البدني و الرياضي و بغية الأخذ بأرائكم القيمة حول موضوعنا: " أهمية التحضير البدني المدمج على أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) أثناء فترة جائحة كورونا".

نرجوا من سيادتكم الموقرة الاجابة بكل صراحة و موضوعية على أسئلتنا التي أردنا من خلالها تسليط الضوء على عملية التحضير البدني للاعبين في ظل تفشي جائحة كورونا. و نتعهد أن كامل البيانات المجمعّة بواسطة هذه الاستمارة ستستخدم لأغراض علمية بحتة، و شكرا على تعاونكم.

لذا نرجوا منكم القراءة المتأنية للسؤال ثم وضع علامة (X) أمام الاجابة المناسبة.

من إعداد الطلبة:

❖ بلغمري أيمن
❖ حداد محمد عبد المجيد

السنة الجامعية: 2021 / 2022

الاستبيان

التحضير البدني المدمج يساعد على تحسين الأداء للاعب كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

01- هل لتطوير الصفات البدنية دور في رفع أدائك و تحقيق أفضل النتائج ؟

دائماً أحياناً أبداً

02- هل لكثافة التحضير البدني تأثير عليك في أداء المهارات أثناء المنافسة ؟

دائماً أحياناً أبداً

03- هل أدائك الجيد مرتبط بتطوير اللياقة البدنية و المهارية في فترة التحضير البدني المدمج؟

دائماً أحياناً أبداً

04- هل يتحسن مستوى أدائك البدني و المهاري بعد دمج عدة تمارين مهارية و بدنية في حصة واحدة ؟

دائماً أحياناً أبداً

05- هل ينتابك الشعور بالتعب و الإرهاق أثناء المباريات بعد سلسلة التدريبات المدمجة التي تقوم بها ؟

دائماً أحياناً أبداً

06- هل تؤثر كثرة التمرينات و كثافتها في التحضير البدني المدمج على مستوى أدائك أثناء المنافسة ؟

دائماً أحياناً أبداً

07- هل تجد نفسك قادراً على إثبات وجودك بدنياً في كل المباريات التي تلعبها ؟

دائماً أحياناً أبداً

08- هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك أثناء المباريات ؟

دائماً أحياناً أبداً

09- هل يتأثر مستوى أدائك بالحالة البدنية التي تكون عليها؟

دائماً أحياناً أبداً

10- هل التحضير البدني الجيد يساعدك على التفوق في الصراعات الثنائية؟

دائماً أحياناً أبداً

11- حسب اعتقادك هل المدة الزمنية المحددة للتحضير البدني المدمج كفيلة بأن تكون

مهياً لتحمل كثافة المنافسة؟

دائماً أحياناً أبداً

1. ملخص البحث

عنوان البحث: " أهمية التحضير البدني المدمج على أداء لاعبي كرة القدم (فئة الأكابر) أثناء فترة جائحة كورونا".

تهدف الدراسة التي بين أيديكم إلى معرفة مدى مساعدة التحضير البدني المدمج لاعبي كرة القدم على تطوير اللياقة البدنية و المهارة أثناء فترة جائحة كورونا، وكذا التعرف على الدور الفعال للتحضير البدني المدمج على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي المسحي بالاعتماد على إستبيان مكون من محورين الأول موجه لمدربي كرة القدم و الثاني موجه للاعبين، حيث تمثلت عينة الدراسة في 08 مدربين لكرة القدم و 20 لاعب من القسم الجهوي الأول لرابطة وهران. و جاءت أهم نتائج البحث بالتوصل الى أن التحضير البدني المدمج يساعد في تطوير اللياقة البدنية و المهارة للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا، كما أنه يساعد كذلك على تحسين الأداء للاعبي كرة القدم أثناء فترة جائحة كورونا.

2. الكلمات المفتاحية:

- كرة القدم

- الأداء الرياضي

- التحضير البدني المدمج

1.Résumé de la recherche

Le titre de la recherche : " L'importance de la préparation physique intégrée sur la performance des joueurs de football (la catégorie senior) pendant la période de pandémie de Corona".

L'étude entre vos mains vise à savoir dans quelle mesure la préparation physique intégrée aide les joueurs de football à développer leur condition physique et leurs compétences pendant la période de la pandémie de Corona, ainsi qu'à identifier le rôle effectif de la préparation physique combinée sur les performances sportives du football joueurs pendant la période de pandémie de Corona.

Et pour cela, nous avons suivi la méthode d'enquête descriptive basée sur un questionnaire composé de deux axes, le premier dirigé vers les entraîneurs de football et le second dirigé vers les joueurs, où l'échantillon d'étude était composé de 08 entraîneurs de football et de 20 joueurs de la première section régionale de la Ligue d'Oran.

Les résultats les plus importants de la recherche ont révélé que la préparation physique intégrée aide à développer la forme physique et les compétences des joueurs de football pendant la période de pandémie de Corona, et qu'elle contribue également à améliorer les performances des joueurs de football pendant la période de pandémie de Corona.

2.Mots clés:

Préparation physique intégrée - Performance sportive - Football