

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي



بحث مقدم لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي التنافسي

عنوان

دور التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية
اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر
الرابطة المحترفة الاولى

دراسة ميدانية بنادي اتحاد بلعباس

اشراف :

د / ميم مختار

اعداد الطالب :

هاشمي عمر فاروق

السنة الجامعية : 2018 / 2017

الصفحة	الموضوع
ج	اهداء
د	شكر و تقدير
	ملخص البحث
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

1	مقدمة
3	مشكلة البحث
5	اهداف البحث
5	فرضيات البحث
6	مصطلحات البحث
8	الدراسات المشابهة

الباب الاول

الخليفية النظرية

الفصل الاول : كرة القدم

13	تمهيد
14	1 - تعريف كرة القدم
14	2 - نبذة تاريخية عن كرة القدم

16	3 - كرة القدم في الجزائر
19	3 - مدارس كرة القدم
19	4 - المبادئ الاساسية لكرة القدم
20	5 - صفات لاعب كرة القدم
23	6 - قواعد كرة القدم
24	7 - قوانين كرة القدم
30	خلاصة

الفصل الثاني : اللياقة البدنية

32	تمهيد
33	1 - مفهوم اللياقة البدنية
34	2 - مكونات اللياقة البدنية
36	3 - اقسام اللياقة البنية
36	4 - طرق تنمية اللياقة البدنية
36	4 - 1 طريقة التدريب المستمر
37	4 - 2 طريقة التدريب الفتري
37	4 - 3 طريقة اللعب
37	4 - 5 طريقة التدريب الدائري
38	4 - 6 طريقة التدريب التكراري
39	4 - 7 طريقة التدريب الفلاترك (العاب السرعة)
40	4 - 8 طريقة تدريب المحطات
40	4 - 9 طريقة
41	5 - عناصر اللياقة البدنية
48	خلاصة

الفصل الثالث : التحضير البدني

50	تمهيد
51	1 - تعريف التحضير البدني
52	2 - التحضير البدني في كرة القدم
52	3 - انواع التحضير البدني
53	3 - 1 التحضير البدني العام
54	3 - 2 التحضير البدني الخاص
55	3 - 3 التوازن بين التحضير البدني العام و الخاص
56	3 - 4 الاعداد للمباريات
57	خلاصة

الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الاول :منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

59	تمهيد
61	1 - منهج البحث
61	2 - مجتمع البحث و عينته
62	3 - متغيرات البحث
64	4 - مجالات البحث
64	5 - ادوات البحث
65	6 - اسلوب التحليل الاحصائي

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

67	1 - تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص بالمدرين
67	1 - 1 تحليل نتائج المحور الأول
72	استنتاج المحور الأول
73	1 - 2 تحليل نتائج المحور الثاني
77	استنتاج المحور الثاني
78	1 - 3 تحليل نتائج المحور الثالث
84	استنتاج المحور الثالث
85	2 - تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص باللاعبين
89	2 - 1 تحليل نتائج المحور الأول
90	استنتاج المحور الأول
94	2 - 2 تحليل نتائج المحور الثاني
94	استنتاج المحور الثاني
95	2 - 3 تحليل نتائج المحور الثالث
98	استنتاج المحور الثالث
99	اقتراحات وتوصيات
100	خلاصة عامة
101	قائمة المراجع
102	الملاحق

الإهداء

إلى منبع الحب والصدق والحنان من لا تحلو الحياة إلا بها، إلى رمز التضحية والوفاء
إلى من منحها الله عز وجل الجنة تحت أقدامها إلى التي كان لها الفضل بعد الله العلي
القدير في وصولي إلى هذه الدرجة إلى التي لا أوفيها حقها مهما قلت فيها: أمي الغالية
إلى أبي رمز الإخلاص والرعاية والعطاء ، ورمز الجد والعمل إلى الذي زرع في نفسي
بذرة العلم والعمل و حب الرياضة ، إلى الذي كان قدوة لي وصخر لي كل شيء إلى
أبي العزيز حفظه الله .

إلى أخوتي و اخواتي الاعزاء محمد و ايوب هدى و يسرى حفظهم الله .

إلى جدتاي أطال الله في عمرهما وإلى جداي رحمهما الله .

إلى كل عائلتي الكبيرة الكريمة عمي و ابنائه اخوالي و ابنائهم و خالاتي و ابنائهم

إلى زملائي وأصدقائي وأحبائي و اخوتي في نفس الوقت الذي لم يفارقوني في كل لحظة

إلى كل من ساعدوني وساندوني على إتمام هذا البحث إلى أساتذتي الكرام :

د . كوتشوك سيد احمد د . ميم مخطار د . عطاءالله احمد بارك الله جهودهم

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع وأزف إليهم جميل عبارات الشكر والعرفان

هاشمي عمر فاروق

شكر وعرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

نحمد الله جزيل نعمه ، ونشكره جزيل الشكر على توفيقه لإنجاز هذه المذكرة فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه .

اتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف د / ميم مخطار و الى الاستاذ د / كوتشوك سيد محمد رئيس قسم التدريب الرياضي الذي يستحق منا تحية إعراف على ما قدمه لنا من نصائح وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مسؤولياته . كما نتقدم بتحية إجلال وتقدير لأساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه و الحمد لله .

كما نشكر كل من مدربي فريق اتحاد بلعباس و على رئسهم سي طاهر شريف الوزاني على اهدائه لنا كأس الجمهورية موسم (2017 - 2018) و السيد المدير التقني الرياضي الاستاذ صنور كل الطاقم الاداري و الفني و اللاعبين .

نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث .

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : دور التحضير البدني في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم اثناء المنافسة الرابطة المحترفة الاولى .

تهدف الدراسة الى معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى اداء اللاعبين اثناء فترة المنافسة و العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين اضافة الى علاقة الصفات البدنية بمستوى اداء اللاعبين و الذي يعكس على النادي ككل . ان الفرض من الدراسة ان للتحضير البدني دور في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة ، وقد اخترنا في عينتنا مدربين ، محضرين بدنيين ولاعبين من الرابطة المحترفة الاولى من نادي اتحاد سيدي بلعباس والذي كان عددها ثلاث مدربين و عشرة لاعبين وقمنا باختيارهم عشوائيا هذه العينة كانت نسبتها 10 من مجتمع الدراسة و لقد استخدمنا الاستبيان لاجراء هذه الدراسة لكونه اسهل طريقة لجمع المعلومات فهو يختصر الوقت و الجهد ولقد توصلنا من خلال نتائج بحثنا على عدة نتائج و من اهمها ان لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على اداء اللاعبين ، إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح وان تطوير الصفات البدنية له الاثر الايجابي على تطوير مستوى اداء اللاعبين وان اهم صفة في كرة القدم هي التحمل (المداومة) .

وكانت اهم توصيتنا عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة اثناء المنافسة ، الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية ، إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح ، ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة ، إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين لذلك وجب إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية .

الكلمات المفتاحية :

التحضير البدني ، الصفات البدنية ، كرة القدم .

Résumé de la recherche : (en français)

Titre de l'étude: Le rôle de la préparation physique dans le maintien du niveau de forme physique des joueurs de football Pendant la compétition, la première ligue professionnelle .

L'étude vise à déterminer l'effet de la préparation physique sur le niveau de performance des joueurs au cours de la période de la compétition et la relation entre la préparation physique et les résultats que cette recherche cherche à attirer l'attention Les instructeurs et les directeurs dans toutes les disciplines sont importants pour l'aspect physique des athlètes .

Relation entre les qualités physiques et le niveau de performance des joueurs, ce qui se reflète sur le club dans son ensemble .

L'hypothèse de l'étude est que la préparation physique joue un rôle dans le maintien du niveau de forme physique des joueurs pendant la période de compétition , nous avons sélectionné dans notre échantillon des entraîneurs , des préparateurs physiques et des joueurs de la première ligue professionnel du club de l'Union de Sidi Bel Abbes, qui était le nombre de trois entraîneurs et dix joueurs

L'échantillon représentait 10% de la population étudiée et nous l'avons utilisé le questionnaire pour mener cette étude parce que c'est le moyen le plus simple de collecter des informations, cela raccourcit le temps et les efforts .

Nous avons recommandé à travers les résultats de la recherche sur plusieurs résultats et le plus important que le manque de préparation physique rôle dans le L'impact négatif sur la performance des joueurs, considérant le côté physique comme un facteur d'excellence et de réussite Le développement des qualités physiques a un effet positif sur le développement du niveau de performance des joueurs et le caractère le plus important de la balle Le pied est l'endurance.

La recommandation la plus importante était de ne pas négliger la préparation physique en tant que partie et facteur important de ce qui a un impact positif en améliorant la performance des joueurs et en obtenant de bons résultats en compétition, attention au développement des qualités physiques programmes de formation continue, en considérant le côté physique comme un facteur excellence et succès, nécessité de programmer des sessions de formation pour le développement de différentes qualités physiques, considérant que les caractéristiques physiques sont étroitement liées à la bonne performance des joueurs

Préparation physique des qualités physiques.

les mots clés:

Préparation physique, qualités physiques, football.

Research Summary : (in english)

Title of study: The role of physical preparation in maintaining the fitness level of football players

During the competition the first professional association.

The study aims to determine the effect of physical preparation on the level of performance of the players during the period

Competition and the relationship between physical preparation and results as this research seeks to draw attention instructors and principals in all disciplines are important for the physical aspect for athletes as well Relationship of physical qualities to the level of performance of the players, which is reflected on the club as a whole.

The hypothesis of the study is that physical preparation plays a role in maintaining the fitness level of the players during the competition period, we selected in our sample trainers, physical recorders and players from the league the first professional of the club of Union of Sidi Bel Abbas, which was the number of three coaches and ten players the sample was 10% of the study population and we used it the questionnaire for conducting this study because it is the easiest way to collect information, it shortens the time and effort we have recommended through the results of research on several results and the most important that the lack of physical preparation role in the negative impact on players' performance, considering the physical side as a factor of excellence and success

The development of physical qualities has a positive effect on the development of the level of performance of players and the most important character in the ball the foot is endurance.

The most important recommendation was not to neglect physical preparation as a part and an important factor for what has a positive

impact in improving the performance of players and achieving good results during competition, attention to the development of physical qualities
Continuing training programs, considering the physical side as a factor
Excellence and success, the need to program training sessions for the development of various physical qualities, considering that
Physical characteristics are closely related to the good performance of the players physical preparation of physical qualities.

key words :

Physical preparation, physical qualities, football.

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح تقييم المدربين فريقيهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات	67
02	يوضح مدى تأثير حجم المباريات على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم	68
03	معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج	70
04	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة	73
05	يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	74
06	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة	75
07	يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم	78
08	يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصة التدريبية	79
09	يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء	80
10	يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم	81
11	يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين	82
12	يوضح مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين .	85

86	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	13
87	يوضح سبب تدني نتائج بعض الفرق في نظر اللاعبين	14
90	يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله .	15
91	يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة .	16
92	يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	17
95	يوضح دور الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين	18
96	يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة .	19

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات	87
02	يمثل مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم .	96
03	يمثل الأسباب وراء تدني النتائج الفريق وكثرة الاصابات	70
04	يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة	73
05	يمثل أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	74
06	يمثل الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة .	75
07	يمثل تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم	78
08	يمثل مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصة التدريبية	79
09	يمثل أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة .	80
10	يمثل الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم	81
11	يمثل أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين	82
12	يمثل مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين	85
13	يمثل تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	86

88	يمثل سبب تدني نتائج بعض الفرق في نظر اللاعبين	14
90	يمثل الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله .	15
91	يمثل معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة .	16
93	يمثل أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	17
95	يمثل يوضح دور الصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين	18
96	يمثل معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبين على تطويرها بصفة مستمرة	19

التعريف

بالبحث

1- مقدمة :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الاعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب ، وزاد الإقبال عليها من كلا الجنسين ، والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني ، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي اعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنهجية علميا .

ومع التطور الحاصل في مجال التدريب الرياضي وضعت الدول المتقدمة (المدارس العالمية) الإعداد البدني على قمة جوانب الإعدادات الأخرى إيماننا منها بان عناصر اللياقة البدنية يجب أن تنمى أولا و بدرجة مناسبة لان باقي الجوانب الأخرى المهارية والخططية والنفسية تعد في حدود القدرات البدنية للاعبين ، فكرة القدم أصبحت تتطلب أن يكون لاعبيها أقوىاء البنية .

إن التحضير البدني في رياضة كرة القدم تطور مع تطور طرق التدريب، ففي الاتجاهات الحديثة يستخدم المدربون طريقة التدريب الفكري حيث لأنه يقوم بإعداد اللاعب بدنيا وفق ظروف مشابهة للمنافسة حيث تتميز هذه الأخيرة بفعالية عالية في الشدة في زمن قصير وبالتالي عند تحضير اللاعبين يجب أن يكون إعدادهم في نفس ظروف المنافسة .

ان التحضير البدني هو اهم جانب من جوانب الاعداد في كرة القدم لما له من اهمية بالغة على الاداء العام للفرق فموضوعنا هو بحاجة الى دراسة علمية حتى يتسنى لنا تقديم نصائح نظرا لحاجة المدربين له .

فكيرا ما نشاهد فرق تنهار بدنيا ولا تستطيع اهاء المباراة بنفس الايقاع وهذا مايجعلنا نتساءل
ماهي اهمية التحضير البدني و علاقته باللياقة البدنية للاعبين .
لقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الذي يعتبر المناسب لموضوعنا ولقد اخترنا في
عينتنا مدربين محضيرين بدنيين و لاعبين من فريق اتحاد سيدي بلعباس من الرابطة المحترفة
الاولى واستخدمنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات و المعلومات .
ولقد توصلنا من خلال نتائج بحثنا على ان التحضير البدني له الاثر الايجابي على الرفع من
مستوى اللياقة البدنية اثناء المنافسة .

2 - المشكلة :

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن كثرة المنافسة و الآخر يقول نقص التحضير ... الخ .

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي :

يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية و المهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية (علاوي، 1994، صفحة 51) .

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني، ومعرفة الجرعات المناسبة من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين لكي يستفيد المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية و اختبار كفاءة ومهارة الأجهزة الداخلية للجسم إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الالعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي الى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الداخلية للجسم .

فكرة القدم من الرياضات التي تتطلب من اللاعب إمتلاك قوة و لياقة بدنية عالية التي يتم

اكتسابها عن طريق عملية الإعداد البدني التي يهدف إلى الوصول باللاعبين الى مستوى اللياقة المطلوب .

لذا وجب على المدرب الرياضي الامام بعلم الرياضة بالتأهيل والتخصص العالي فكلما زاد إتقانه للمعارف و العلوم زاد كلما كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والاعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبه .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب والمتدرب حتى يتمكن من كسب الاسس التي تساهم في الارتقاء بمستواه .

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخصم وبالتالي الهزيمة بالرغم مما تملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف و اماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم .

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم قا المدربين من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع على انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل لتحضير البدني دور في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة ؟
والذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية :

* هل لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم ؟

* هل للتحضير البدني أهمية في تطوير قدرات و أداء اللاعبين ؟

* هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد

الصفات البدنية المهمة في كرة القدم ؟

3 - الأهداف :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي :

* العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج خلال فترة المنافسة .

* مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين اثناء فترة المنافسة .

* كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية

الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .

* إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الايجابية في

مرحلة المنافسة .

4 - الفرضيات :

4 - 1 الفرضية العامة :

ان للتحضير البدني دور في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة .

4 - 2 الفرضيات الجزئية :

- * لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم .
- * للتحضير البدني اهمية في تطوير قدرات و اداء اللاعبين .
- * تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لاعداد

الصفات البدنية المهمة في كرة القدم

اهمية البحث والحاجة له :

يمكن إن تتجلى أهمية هذا البحث في ما يلي :

الجانب العلمي :

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة .
- مكانة وقيمة التحضير البدني اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم .

الجانب العملي :

اعطاء المدربين و المحضرين البدنيين صورة حقيقة وعلمية عن التحضير البدني و اللياقة البدنية .

5 - مصطلحات البحث :

5 - 1 تعريف كرة القدم :

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، مل فريق من احدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالي محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (سلمان، 1998، صفحة 9) .

5 - 2 تعريف المنافسة :

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها : " هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع " .
ويعرفها (شارس) : " هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة .

5 - 3 صنف الأكاير :

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

5 - 4 الرابطة الجزائرية المحترفة الاولى :

هي البطولة الوطنية الجزائرية للقسم الاول المحترف وهو أعلى مسابقة للأندية في رياضة كرة القدم في الجزائر وتضم البطولة 16 نادي محترف .

5 - 6 اللياقة البدنية :

يعرفها (Hoekey) 1981 :

على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية .
ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية ، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية

والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد .

وعرفها (Clarke) 1976 :

على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف ممن الطاقة

6 - الدراسات والبحوث المشابهة :

عرض الدراسات :

الدراسة الاولى :

وكانت سنة 2006 / 2007 للباحث عامر بوعزة تحت عنوان فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ودارت مشكلة البحث حول هل للتحضير البدني فعالية على أداء اللاعبين خلال المنافسة ، و قد هدفت الدراسة الى معرفة فعالية التحضير على الاداء وكانت فرضيات البحث المقترحة كالاتي :

لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية

وكان منهج البحث هو المنهج الوصفي ، وقد استخدم الباحث عينة من 36 مدرب واستخدم الاستبيان كأداة واختار عينته بشكل عشوائي .

وكانت اهم نتيجة توصل اليها :

ان للتحضير البدني فعالية كبيرة على أداء اللاعبين خلال المنافسة .

واهم توصية ذكرها : اعطاء اولوية للتحضير البدني بكونه عامل مهم في كرة القدم الحديثة .

الدراسة الثانية :

الدراسة الاولى :

وكانت سنة 2005 / 2006 للباحث بوبكري تحت عنوان فعالية مدة التحضير البدني على

مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، ودارت مشكلة البحث حول هل لمدة

التحضير البدني فعالية على مردودية اداء اللاعبين خلال المنافسة ، و قد هدفت الدراسة الى

معرفة فعالية مدة التحضير على مردودية اداء اللاعبين خلال المنافسة

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي :

كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي

وهي علاقة إرتباطية .

كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة

القدم خلال مرحلة المنافسة .

وكان منهج البحث هو المنهج الوصفي ، وقد استخدم الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر

بدني من اندية القسم الوطني الثاني واستخدم الاستبيان والمقابلة كأداة واختار عينته بشكل

عشوائي وكانت اهم نتيجة توصل اليها

ان لمدة للتحضير البدني فعالية على مردودية اداء اللاعبين خلال المنافسة .

كلما كانت المدة اكبر زادت الفعالية .

واهم توصية جاء بها :

يجب تخصيص فترة طويلة للاعداد البدني من خطة التدريب السنوية .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا إن جميع الدراسات قامت على فعالية التحضير البدني على الاداء ، باستعمال منهج واحد وهو المنهج الوصفي ، إضافة إلى أن اغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية باستخدام الاستبيان و المقابلة وكانت نتائجها متشابهة و متطابقة الى حد بعيد حيث ان اهم ما توصل اليه الباحثين من خلال دراستيهما ان :

للتحضير البدني دور وفعالية كبيرة على اداء اللاعبين اثناء المنافسة .

نقد الدراسات السابقة :

لقد تغاضت الدراسات السابقة عن الجانب العلمي للموضوع اضافة الى اهتمامها بالشكل وافتقدت الى بعض من الدقة حيث لم يدعم الباحثن دراستيهما بالتفسيرات العلمية وهذا ما جائت به دراستنا .

الباب الاول

الخلافة النظرية

للموضوع

الفصل الاول

كرة القدم

تمهيد :

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

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف مجده اللعبة ونكر 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 - 2 التعريف اللغوي :

هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالامريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بكرة القدم الامريكية (الريجي) اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى كرة القدم (سوكر) .

1 - 2 التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها جميل الرومي كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع (جميل، 1986، صفحة 52).

1 - 3 التعريف الاجرائي :

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 علة تحكيم المباراة ، حكم وسط، وحكمان للمماس وحكم رابع للمراقبة الوقت ، بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين اضافيين مدتهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2 - نبذة تاريخية عن كرة القدم :

نشأت كرة القدم في بريطانيا و اول من لعب الكرة كان عام 1175 ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج

الكبير كما استمرت هذه النظرة 1334 من طرف الملك ادوارد الثالث ، ريتشارد الثاني ،
و هنري الخامس 1373 - 1453 نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكري
لعبة اول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق وذلك في طريف مفتوح من الامام
و مغلق من الخلف ، حيث حرمت الصربات الطويلة و المناولات الامامية ، كما لعبت
مباراة اخرى في (ايتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م و عرضها
5.5م و سجل هدفان في تلك المباراة بدأ وضع القوانين سنة 1830 ، بحيث تم التعرف
على ضربات الهدف و الرمية الجانبية و اسس نظام التسلل ونظام هاور كم اخرج القانون
المعروف بقواعد كمبرج عام 1848 و التي تعتبر الخطوة الاولى لوضع قوانين كرة القدم
وفي عام انشأت القوانين العشرة تحت عنوان (اللعبة الاسهل) حيث جاء فيه تحريم
ضرب الكرة بكعب القدم واعادة اللاعب للكرة الى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط
حين خروجها 1823
وفي عام 1863 أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم
كانت عام 1888 (كأس اتحاد الكرة) اين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863
تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنماركي وكانت
رمية بكلتا اليدين.
وفي عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا) وذلك بمشاركة كل من فرنسا هولندا
بلجيكا ، سويسرا والدنمارك و اول بطولة لكأس العالم اقيمت في الاروغواي 1930 وفازت
بها البلد المضيف .

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

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

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 الأروغواي .

1963 : اول دورة باسم كأس العرب .

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من افريقيا .

3 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي رايس الذي اسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام وفي 7 اوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس

قبل سنة 1921 .

بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر لاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الاندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على اثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس تجنبا للاضرار التي تلحق بالجزائريين 1956 .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958 م الذي كان مشكلا من أحسن الجزائريين أمتثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان ، كرمالي، زوبا ، كريمو ابرير الخ ، وكان هذا الفريق الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 م وكان محند معوش معوش أول رييس لها ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000

رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963 م وفاز لها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز لها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963 م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في اربع دورات لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، الثالثة بجنوب افريقيا 2010 ، و الرابعة بالبرازيل 2014 ، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم انجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاماس،ءاشور،طهير، فريحه،كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ، ماجر، عصاد زيدان ، مرزقان ، سرباح ، بتروني .

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني .

أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ، وفاق سطيف مولودية الجزائر (عيساني، 1997، الصفحات 46 - 47).

4 - مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا على اللاعبين النين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1 مدرسة اوروبا الشرقية (النمسا ، المجر ، التشيك) .

2 المدرسة اللاتينية

3 مدرسة امريكا الجنوبية (عيسوي، 1980، صفحة 72) .

5 - المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالراس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين

أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

استقبال الكرة المحاورة بالكرة . المهاجمة . رمية التماس . ضرب الكرة . لعب الكرة بالرأس .

حراسة المرمى (الجواد، 1977، الصفحات 25 - 27) .

5 - صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة ، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أرح متطلبات للاعب كرة القدم، وهي

الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا

عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في احدى

تلك المتطلبات يمكن ان تعوض في متطلب اخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة

في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر اكفيرات القيزيولوجية المقاسة بدقة قبل

المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها

خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان

معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة .

5 - 1 الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن

اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه

المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش 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 ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (رفعت، 1998، صفحة 99) .

5 - 2 الصفات الفزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الغنية والخطية والفزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الغنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهود 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 لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقم إلى ما يلي :

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

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

5 - 3 الصفات النفسية :

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

5 - 3 - 1 التركيز :

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

5 - 3 - 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 الانسحاب والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه

وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش و التشتت الذهني (النقيب، 1990، صفحة 384) .

5 - 3 - 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 اشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

5 - 3 - 4 الثقة بالنفس :

هي تoux 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 الاداء (راتب، 2000 ، الصفحات 117 - 299) .

6 - 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 .

6 - قواعد كرة القدم :

ان 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 لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات

ولكن لازالت باقية إلى الآن .

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

6 - 1 المساواة :

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

6 - 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 مهاراتهم بكفاءة عالية .

6 - 3 التسلية :

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (الصفار، 1982، صفحة 29) .

7 - قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي :

7 - 1 ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا تتعدى طوله 130 م ولا يغل عن 100 م، ولا يزيد عرضه عن

100 م و لا يقل عن 60 م

7 - 2 الكرة :

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يغل عن 68سم، أما وزنها

لا يتعدى 456 غ و لا يقل 359 غ .

7 - 3 مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

7 - 4 عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين .

7 - 5 الحكم :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

7 - 6 مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات

من المؤسسة التي تلعب على ارضها المباراة .

7 - 7 مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضاع، ولا تزيد فترة الراحة

بين الشوطين عن 15 د .

7 - 8 بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز

بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب او ركلة البداية .

7 - 9 الكرة في اللعب او خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم

اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

7 - 10 طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة .

7 - 11 التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي

تلعب فيها الكرة .

7 - 12 الاخطاء و سوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .

-مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .

7 - 13 الضربة الحرة : حيث تقسم الى قسمين :

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

- غير مباشرة : وهي التي لايمكن احراز هدف بواسطتها الا اذا لعب الكرة او لمسها ل لاعب

آخر .

7 - 14 ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامة الجزاء ، وعند ضربها يجب ان يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء

7 - 15 رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

7 - 16 ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها من الفريق الخصم .

7 - 17 الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر

من لعبها الفريق المدافع (الجواد، 1977، صفحة 177) .

8 - طرق اللعب في كرة القدم :

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

8 - 1 طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925 م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لاداء واجبه كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق .

8 - 2 طريقة 4 / 2 / 4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958 م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

8 - 3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم .

8 - 4 طريقة 4 / 3 / 3 :

وتتماز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن لظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

8 - 5 طريقة 3 / 3 / 4 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط (Michel, 1998, p. 14) .

8 - 6 الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى امام المهاجمين (2-3-4-1) .

8 - 7 الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

8 - 8 الطريقة الهرمية :

ظهرت في انجلترا سنة 1989 م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرماً قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين (الشافعي، 1998، صفحة 23) .

خلاصة :

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

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدرّبين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

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

الفصل الثاني

اللياقة البدنية

تمهيد :

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء و الباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تدريبها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية وعليه جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية .

1 - مفهوم اللياقة البدنية :

حسب رأي (LARON ET BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين (J.KOZIK ET FR.PAVCK)

من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية و ثقافية وفنية و بدنية (حسنين ك.،، 1984، صفحة 35) .

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الانجاز الأعلى (مختار ح.،، 1985، الصفحات 62-63) .

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية : التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية (صالح، 1984، صفحة 241) .

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي مكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن .

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إتجاهه الايجابي

نحو جسمه ، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية ، و هكذا يصبح

أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته (محمد، 2009، صفحة 22) .

يذكر "تشارلز بيوكر" أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة

على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية

والنفسية ، و عرفها العالم الفسيولوجي "كلافج أندرسون" بأنها قدرة جهازي التنفس و الدورة

الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها ليلي فرحات

على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد ، مع الاحتفاظ

بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة ، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو

(فرحات، 2001، صفحة 189).

2 - مكونات اللياقة البدنية :

2 - 1 حسب آراء علماء الغرب :

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية

حيث حددها العالم كلارك ثلاث مكونات: - القوة العضلية - الجلد العضلي - الجلد الدوري

(الدين، 1993، صفحة 17) .

كما أنه ذهب إلى أبراز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية

فضمنها ما يلي : القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - السرعة .

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة

الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي :

- توافق الذارعين و العينين .

- توافق القدم و العينين .

كما أشار تشارلز بيوتسر شه 1966 - 1975 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفزيولوجية و وضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرهما يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية

- مقاومة المرض

- القدرة العضلية والجد العضلي

- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة

- الجلد الدوري التنفسي

- المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، الدقة (الدين، 1993، صفحة 17) .

2 - 2 حسب آراء علماء الشرق :

في ألمانيا الشرقية يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم (harre) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي : المرونة القوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة .

أما في الإتحاد السوفياتي سابقاً فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي : القوة ، السرعة ، التحمل ، المهارة ، المرونة .

ثم يلي ذلك من الأهمية :

الاسترخاء العضلي، التوازن ، الإحساس بالمسافة (حسنين ك.، 1984، الصفحات 55-56).

3 - أقسام اللياقة البدنية :

يقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى :

3 - 1 اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن ، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب .

3 - 2 اللياقة البدنية الخاصة :

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة (جابر، 1990، صفحة 94) .

4 - طرق تنمية اللياقة البدنية :

4 - 1 طريقة التدريب المستمر :

يشير شاكر فرهود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان ، و ذلك دون استخدام فترات راحة بينية ، مع سرعة منتظمة في الأداء ، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب (الدرعة، 1998، الصفحات 74 - 75)

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتها و هي :

- شدة التمرينات : تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 % الى 80% من أقصى

مستوى للفرد .

- حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء

بواسطة الأداء المستمر ، او بواسطة زيادة عدد مرات التكرار .

- فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة (علي، 1999، الصفحات 156 - 157) .

4 - 2 طريقة التدريب الفتري :

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة (البساطي، 1998، صفحة 57).

وتنقسم إلى :

4 - 2 - 1 طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة :

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتا :

أ - شدة التمرينات : تكون بسيطة و متوسطة تصل في تمرينات الجري إلى 60 - 80 % من أقصى مستوى اللاعب .

ب - حجم التمرينات : يمكن إستخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 - 30 مرة تقريبا ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 - 90 ثا بالنسبة للجري ، وما بين 15 - 30

لتمرينات القوة ، سواء باستخدام اثقال اضافية أو ثقل جسم اللعب نفسه

ج - فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي و الإسترخاء (الطفي، 2002، الصفحات 326 - 327).

4 - 2 - 2 طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة :

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا ، و يهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة) و القوة المميزة بالسرعة ، والسرعة ، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90 %) أثناء التدريب ، و الحجم هنا لابد أن يكون أقل من الشدة ، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقات القلب كمييار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول القلب الى (120 – 130 ن/د) (الخوجا، 2005، صفحة 65) .

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي :

أ - حجم التمرينات : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من مرات من 8 - 10 مرات .

ب - فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات ، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية ، و يفضل إستخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء (علي، 1999، الصفحات 159-161) .

4 - 3 طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة فيالدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية ، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها أثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم ، فضلا عن ذلك فانها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال اشراك المتعلم

بشكل إيجابي في عملية التعليم (الحيلة، 2003، الصفحات 325-329) .

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة ، لكثرة المواقف المتغيرة

و المتباينة حيث يشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف

المنافسة و لها تأثير مميز في زيادة النشاط (مالح، 2011، صفحة 166) .

4 - 4 طريقة التدريب الدائري :

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي

و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، و يطبق من خلال إجراء مجموعة من

التمارين المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين و فترات

الراحة التي تتخلل كل تمرين ، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة

حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري ، و مجموع هذه

التمرينات يطلق عليها إسم دورة (اللامي، 2004، صفحة 128).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي :

- تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي

- لتنمية القوة تستخدم 6 - 10 تكرارات

- لتنمية التحمل يؤدي من 12 - 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة (الفتاح، 2008،

صفحة 243) .

4 - 5 طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية ، و قد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة

الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل ، و تهدف الى تنمية - السرعة - القوة القصوى القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص (الخوجا، 2005، صفحة 276) .

4 - 6 طريقة الفارتلاك ألعاب السرعة :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب ، و لذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق و الإحساس بالمتعة ، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية ، و إن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه و خصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية (مالج، 2011، الصفحات 164 - 165) .

7 - 5 طريقة التدريب المحطات :

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين (مختار ح.، 1985، صفحة 223) .

7 - 7 طريقة (سترتشينغ) :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على

تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (Tupin, 1990, p. 58) .

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح انيربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه .

5 - عناصر اللياقة البدنية :

5 - 1 - 1 - 5 : المداومة :

5 - 1 - 1 - 5 : مفهومها :

هي قدرة الفرد الرياضي على تحمل التعب (weineck, 1999, p. 107) .

إنه يمكننا أن نعرف المداومة على أنها القدرة على مقاومة التعب والاستمرار في أداء النشاط البدني أو المهارة لفترة زمنية معينة دون هبوط المستوى و الفعالية .

5 - 1 - 2 - 5 : أنواع المداومة :

- المداومة الأساسية : و تتوافق مع الشدة القاعدية للتدريب البدني مع الاستعمال المفضل للدهون، ويسمح بإستعمال الاحماض الدهنية الحرة إنه فهو يحافظ على معدل السكر في الدم .
- السعة الهوائية : السعة الهوائية توافق الشدة التي من خلالها يبدأ الرياضي في تطوير صفاته التحملية .
- القدرة الهوائية : القدرة الهوائية وتوافق الشدة التي من خلالها سنقوم بتطوير و تحسين الإمكانيات في التحمل .

5 - 1 - 3 أهمية المداومة :

تلعب المداومة دورا هاما في أغلبية الرياضات حيث أنه مستوى جيد أو مستوى كاف من المداومة

القاعدية يتيح لنا :

- تحسين قدرة الأداء البدني .
- التطور الأمثل لقدرة الاسترجاع .
- التقليل من أخطار الإصابات .
- التقليل من الأخطاء التقنية .
- إزالة الأخطاء التكتيكية التي يسببها التعب .
- صحة مستقرة بالنسبة للرياضي (weineck, 1999, pp. 109 - 110) .

5 - 2 السرعة :

5 - 2 - 1 تعريف السرعة :

عرفها لارسن و يوركهام بكونها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر زمن .

وقد عرفها "هاره" بكونها سرعة انتقالية"السرعة الانتقالية" التي تشمل القدرة على التحرك إلى

الأمام بأسرع ما يمكن .

ويعرفها كلارك بأنها : سرعة عمل حركات من نوع واحد بصورة متتابعة .

كما يمكن تعريف مصطلح السرعة في المجال الرياضي بأنها تلك المكونات الوظيفية المركبة التي

تمكن الفرد من الأداء الحركي في اقل زمن ممكن (حسنين ك.، 1997، صفحة 88) .

5 - 2 - 2 أنواع السرعة :

أن السرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية ويرى العلماء و الباحثين في مجال التدريب الرياضي تقسيمها إلى ثلاثة أقسام :

- سرعة رد الفعل : هي الوقت اللازم للاستجابة لمنبه ما.
- السرعة الحركية : القدرة على أداء الحركة أو عدة حركات مركبة في أقل زمن مثل أنجاز التصويب أو التميرر أو السيطرة على الكرة في أقل زمن ممكن (حسين ك.، 1997، صفحة 88) .
- السرعة الإنتقالية : ويعرفها هاره بكوناتها القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن .

5 - 2 - 3 أهمية السرعة :

السرعة مكون مهام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة كما تعتبر أحد عوامل نجاح من المهارات الحركية (حماد م.، 2001، صفحة 92) .

سرعة الرياضي قدرة مركبة من عدة مكونات نفسية وبدنية هي :

قدرة تحليل مختلف وضعيات اللعب والقيام بالتعديل اللازم في أقل وقت ممكن

قدرة التنبأ في أقل زمن ممكن لحركات الممكنة

القدرة على الاختبار في أقل زمن ممكن للحركات الممكنة

القدرة على رد فعل سريع خلال تطورات للعب غير متوقعة

القدرة على القيام بحركات دورية وكذا غير دورية بدون كرة بوتيرة سريعة

القدرة على تنفيذ السريع للحركات الخاصة بالكرة وهذا تحت ضغط الخصم وكذا الزمن

القدرة على التسيير السريع و الناجح خلال اللعب بواسطة تدخل كفاءاته المعرفية التقنية التكتيكية

5 - 3 القوة :

5 - 3 - 1 تعريف القوة :

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض ارادي لها (حماد م.، 2000، صفحة 15) .

5 - 3 - 2 انواع القوة :

في إطار التدريب الرياضي من الضروري التمييز بين مختلف أنواع القوة

- القوة العظمى : هي أقصى قوة يمكن للرياضي الحصول عليها من خلال تقلص عضلي .

- القوة المميزة بالسرعة : هي المظهر السريع للقوة العضلية الذي يدمج كل من السعة

والقوة في حركة واحدة كما تعرف بمقدرة العضلة على مقاومات تتطلب درجة عالية من السرعة

والانقباضات العضلية (معاني، 1998، صفحة 104) .

- قوة التحمل : هي القدرة على المحافظة على نفس مستوى القوة لأطول فترة زمنية ممكنة أو

إعادة أكبر عدد من المرات لنفس الحركة بدون فقدان القوة (معاني، 1998، صفحة 104).

5 - 3 - 3 أهمية القوة :

القوة العضلة تكسب الذكور والإناث تكويناً متماسكاً في جميع حركاتهم الأساسية

- تعد عنصر أساسي في القدرة الحركية

- تقديم أكبر نجاعة ممكنة للقدرة التقنية والتكتيكية والبدنية

- الوقاية من الإصابات

- الوقاية من التشوهات .

5 - 4 الرشاقة :

يعرفها (MAINEL) الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (الشاطي، 1983، صفحة 57).

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

5 - 4 - 1 أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط

الممارس و هي الأساس في اتقان المهارات الخاصة باللعبة (مختار ح.، 1988، صفحة 67) .

يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر وكذلك

المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود

المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين

ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية أو الدوران حول الشواخص

(إسماعيل، 1889، صفحة 159) .

5 - 4 - 2 أهمية الرشاقة :

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

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك (Jurgain, 1986, p. 24) .

5 - 5 المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف "هار و فاي " المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (Corbeanjoel, 1998, p. 13).

5 - 5 - 1 انواع المرونة :

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

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات (Edine, 1990, p. 13) .

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

5 - 5 - 2 أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج ناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا (Tupin, 1990, p. 57) .

خلاصة :

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي القدرة على القيام بعمل عقلي على نحو مرضى فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل، لدى يجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام و الخاص من أجل بلوغ أعلى مستويات اللياقة البدنية، و بالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية و التكتيكية و النفسية، كما لا ننسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية أو فردية كانت و متطلباتها البدنية .

الفصل الثالث

التحضير البدني

تمهيد :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطور المجتمعات البشرية لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة .

فعلی الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما 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 .

1 - تعريف التحضير البدني :

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الاعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (Taelman(R)-Simon(J), Paris, p. 53) .

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطورها (إبراهيم، 1978، صفحة 340) .

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

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

2 - التحضير البدني في كرة القدم :

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (عبده، 2001، صفحة 35) .

2 - 1 مدة التحضير البدني :

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (شعلان، 1994، صفحة 367). وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية الكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية (مختار ح.، 1985، صفحة 45) . إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية والصفات الإرادية للاعبين . ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 اسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (محسن، 1990، صفحة 23) .

3 - انواع التحضير البدني :

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

- مرحلة الإعداد العام .

- مرحلة الإعداد الخاص .

- مرحلة الإعداد للمباريات .

3 - 1 مرحلة الإعداد العام :

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

تستغرق ملرحة الاعداد العام من 2 ال 3 اسابيع ويجرى التدريب من 3 الى 5 مرات

اسبوعيا للفرق و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة للجميع اجزاء الجسم و العضلات

بالاضافة الى التمرينات الفنية و التمرينات بالاجهزة و الالعاب الصغيرة .

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام ، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة

لإعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم

فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (إسماعيل، 1889، صفحة 27).

3 - 2 مرحلة الإعداد الخاص :

تستغرق هذه المرحلة من 4 الى 6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص

بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن

معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس (إسماعيل، 1889، صفحة 29) .

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات .

3 - 2 - 1 خصائص الاعداد الخاص :

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري .

3 - 3 التوازن بين الاعداد البدني العام و الاعداد البدني الخاص :

- يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .

- بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى و تحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام .
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً .
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب ارساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً (ابراهيم، 1990، صفحة 40) .

3 - 4 مرحلة الإعداد للمباريات :

وتستغرق هذه المرحلة من 3 الى 5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع

العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين

المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية (ابراهيم، 1990، صفحة 41).

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد

البدني الخاص ، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى

الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد

المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال

هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4 الى 6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه

الفترة على أحجام كبيرة من العمل وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها

القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ،

هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد .

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد

البدني العام .

خلاصة :

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

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

الجانب
الميداني

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة

الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي :

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها .

- اللياقة البدنية .

- التحضير البدني للاعب كرة القدم .

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من

إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول

السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان والتي وجهت لمدربي

ولاعبي كرة القدم فريق اتحاد سيدي بلعباس من الرابطة المحترفة الاولى لكرة القدم .

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر

دقة وأكثر منهجية و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع

في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل

النتائج ومناقشتها .

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

1 - منهج البحث :

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة دور التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية اثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر الرابطة المحترفة الاولى

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي .

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

2 - مجتمع وعينة البحث :

لقد كان مجتمع بحثنا هو اندية كرة القدم في ولاية سيدي بلعباس

2 - 1 مواصفاته

سهولة اختيار العينة

وجود اندية محترفة

المستوى العالي للعبة كرة القدم

شغف المجتمع العباسي بكرة القدم

2 - 2 خصائصه :

المستوى الفني الجميل المحترف .

سهولة الحصول على نتائج .

تجاوب وتفهم الاندية مع الطلبة الباحثين .

حيث يبلغ عدده الاجمالي حوالي 3000 لاعب و مدرب

في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى بعض أندية ولاية سيدي بلعباس

وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصادقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة

عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة باي

خصائص أو مميزات وذلك لسببين :

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز

أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث .

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت :

3 مدربين و 17 لاعبين من فريق اتحاد سيدي بلعباس .

حيث تمثل هذه النسبة 5 % من مجموع اللمارسين لكرة القدم على مستوى الولاية .

3 - متغيرات البحث :

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل ، والثاني تابع .

المتغير المستقل : ويظهر المتغير المستقل في البحث في التحضير البدني .

المتغير التابع : ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية للاعبين .

4 - مجالات البحث :

4 - 1 المجال البشري :

أجري البحث على عينة من 3 مدربين و 17 لاعب من فريق اتحاد بلعباس

4 - 2 المجال المكاني :

أجري البحث الميداني في كل من :

- ملعب 24 فيفري 1956 بسيدي بلعباس

4 - 3 المجال الزمني :

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

* المرحلة الأولى : قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت

من نهاية جانفي الى غاية نهاية مارس 2018

* المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات

الإستبيان للفريق وذلك بتاريخ 17 ماي 2018 وتم استرجاعها بتاريخ 20 ماي 2018 .

5 - ادوات البحث :

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث

ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول ان يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق

التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في

موضوع بحثنا إعتدنا على الأدوات التالية :

5 - 1 الإستبيان :

ومن بين أنواع الأسئلة التي وضمناها في الإستبيان هي :

- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام وتكون الإجابة ب (نعم) أو (لا) وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب إختيار واحد منها .

- الأسئلة نصف المغلقة :

وهي أسئلة مقيدة ولكن بإستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته .

- الأسئلة المحدودة بأجوبة :

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله

6 - الاسس العلمية للاختبارات :

الثبات :

لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية قمنا بتوزيع اول للاستبيان على العينة الاستطلاعية نادي مولودية

وهران ثم قارنا بين النتائج المحصل عليها عبر استخدام معامل الارتباط (ت ستودنت)

ونظرا لتقارب النتائج

الصدق :

تم إسخدام الصدق الذاتي للاختبارات البدنية ، و لإيجاده قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل

الثبات

الموضوعية :

لقد قمنا بكتابة مجموعة من الاسئلة على شكل استبيان فابتعدنا عن الحيادية وطرحناه على

مجموعة من الدكاترة لتحكيمه و بعد مناقشة الاسئلة اخذنا برأي المحكمين والذي اجمع معظمهم على موضوعية الاختبارات وبعدها عن التحيز .

6 - الدراسات الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ :

$$\text{س} \longleftarrow 100\%$$

$$\text{ع} \longleftarrow X$$

فان :

$$X = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}}$$

س

X : النسبة المئوية .

س : عدد الاجابات (التكرارات) .

ع : عدد افراد العينة .

الفصل الثاني

عرض وتحليل

النتائج

1 - تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص بالمدرين

1 - 1 المحور الأول: تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية :

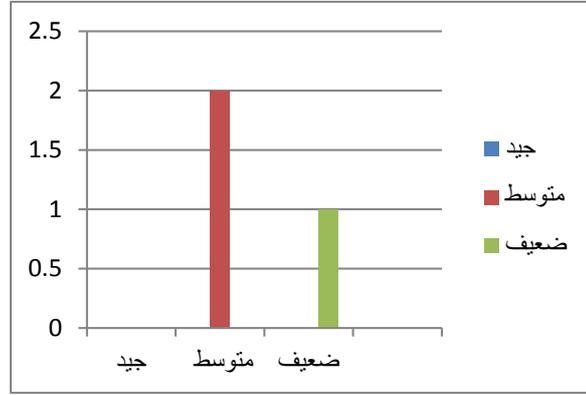
السؤال الاول :

كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة من المباريات ؟

الجدول رقم (01): يوضح تقييم المدرين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة

من المباريات

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	00	% 0
متوسط	02	% 66.67
ضعيف	01	% 33.33
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (01): يمثل تقييم المدرين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة

من المباريات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون أن إجراء فريقهم لمجموعة من المباريات يؤثر على أداء الفريق و يقيموه بالمتوسط بينما يوجد تكرار 01 وهو ما يمثل نسبة 33.33 % من المدربين أن إجراء فريقهم لمجموعة من المباريات يؤثر على أداء الفريق و يقيموه بالضعيف .

الإستنتاج :

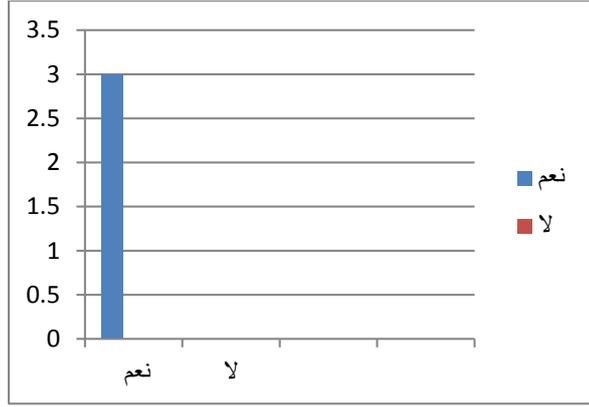
من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب إعادة وضع استراتيجية للتحضير بدنيا مع فترة راحة كافية .

السؤال الثاني :

هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعبه على تدني نتائج الفريق ؟

الجدول رقم (02) : يوضح مدى تأثير حجم المباريات على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100 %
لا	00	0 %
المجموع	03	100 %



الشكل رقم (02) : يمثل مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 02 تبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمباريات الملعبه تؤثر سلبيا على نتائج الفريق .

الإستنتاج :

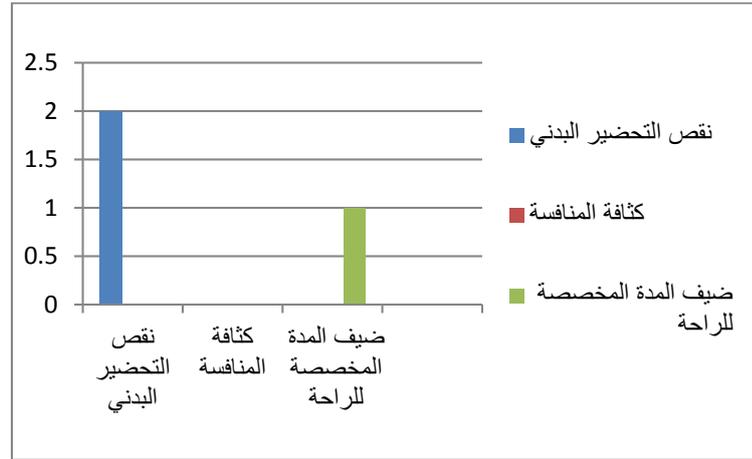
يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول التأثير السلبى لعدد المباريات سلبا على نتائج الفريق .

السؤال الثالث :

في رأيك ما هو سبب تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين .

الجدول رقم (03) : معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص التحضير البدني	02	% 66.67
كثافة المنافسة	00	% 0
ضييق المدة المخصصة للراحة	01	% 33.33
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (03) : يمثل الأسباب وراء تدني النتائج الفريق وكثرة الإصابات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (03) يتبين لنا 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي

بنسبة 66.67 % من المدربين يرون ان تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن

نقص التحضير البدني فيما أشار 33.33% من المدربين إلى ضيق المدة المخصصة للراحة .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات

وتراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى ضيق المدة المخصصة للراحة .

استنتاج المحور الاول :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول

إلى السؤال الثالث ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي :

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات .
- المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات .
- إرجاع المدربين تراجع النتائج إلى التأثير السلبي لنقص التحضير البدني .

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول :

(لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم)

1 - 2 المحور الثاني : اهمية التحضير البدني في كرة القدم :

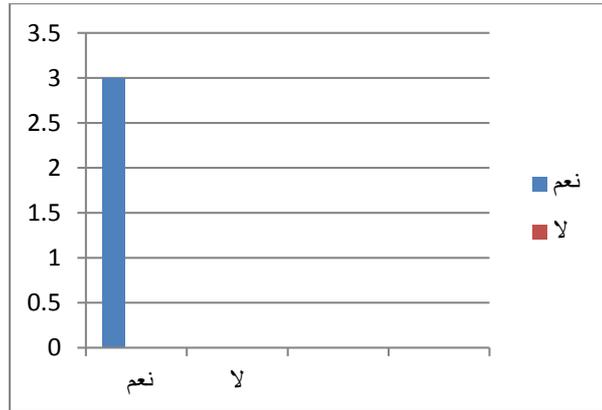
السؤال الرابع :

هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم ؟

جدول رقم (04) : يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله

قبل المنافسة

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 100
لا	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (04) :يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 04 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة

100% من المدربين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالجانب البدني

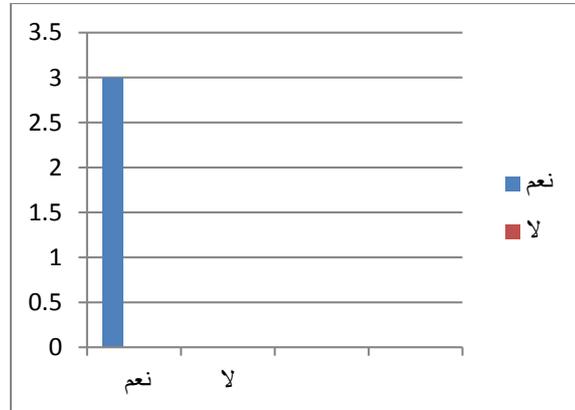
في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات .

السؤال الخامس :

هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟

جدول رقم (05): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 100
لا	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (05): يمثل أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات

أي بنسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل وأعلى المستويات وأفضل المراتب، وهذا ما نجده في الجانب النظري

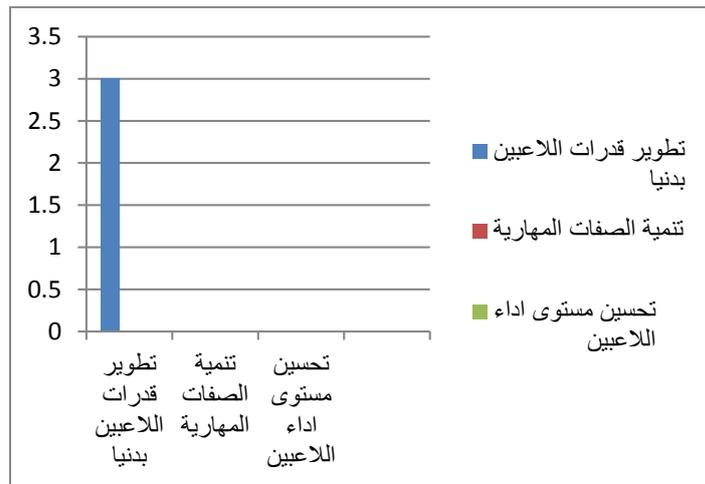
الفصل الثاني حسب مفتي إبراهيم

السؤال السادس :

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة ؟

الجدول رقم (06) : يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
تطوير قدرات اللاعب بدنيا	03	% 100
تنمية الصفات مهارية	00	% 0
تحسين مستوى اداء اللاعبين	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (6) : يمثل الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (06) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 06 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

استنتاج المحور الثاني :

- من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني اهمية في تطوير اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الرابع إلى السؤال السادس ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:
- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.
 - الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربون للجانب البدني في برنامج العمل.
 - إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- من خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:
- (للتحضير البدني اهمية في تطوير قدرات و اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة) .

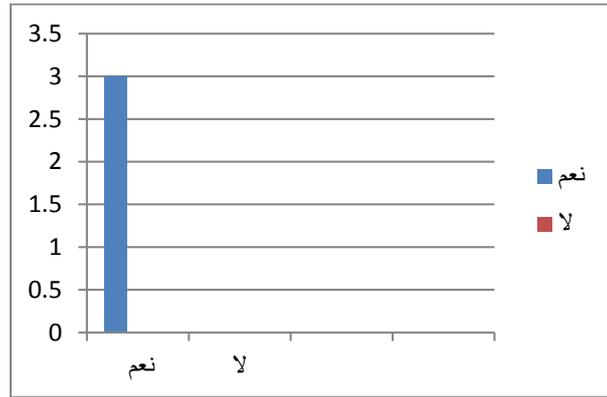
1 - 3 المحور الثالث : دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال السابع :

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟

الجدول رقم (07) : يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 100
لا	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (07) : يمثل تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل نتائج الجدول (07) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهم يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر

مكونات التدريب في كرة القدم .

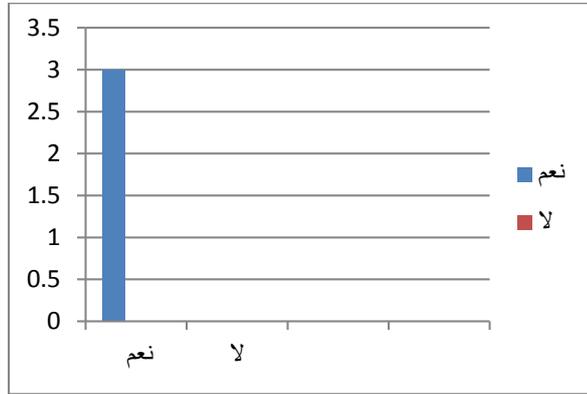
الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم ، وهذا ما يؤكد * حسن السيد أبو عبده * في الفصل الثاني من الجانب النظري .

السؤال الثامن :

هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات ؟
الجدول رقم (08) : يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 100
لا	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (08) : يمثل مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية

تحليل ومناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات

أي نسبة 100 % من المدربين يخصصون حصصاً لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات

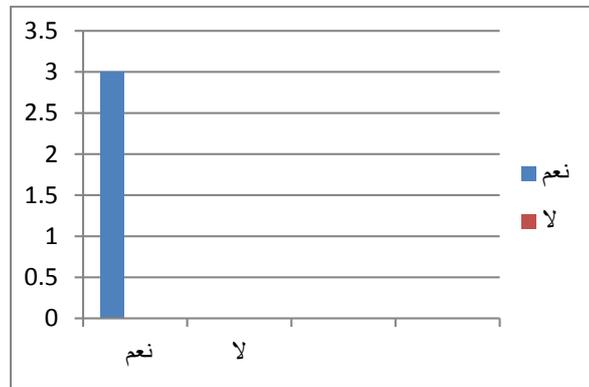
البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات .

السؤال التاسع :

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة ؟

الجدول رقم (09) : يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 100
لا	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (09) :يمثل أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (09) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات

وهو مايمثل نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية دور وأهمية ولها أثرها الايجابي في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

الإستنتاج :

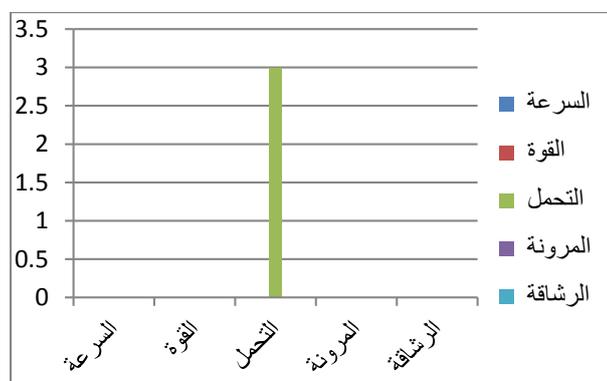
من مناقشتنا وتحليل ونتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون عل ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال العاشر :

في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم ؟

الجدول رقم (10): يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	00	0 %
القوة	00	0 %
التحمل	03	100 %
المرونة	00	0 %
الرشاقة	00	0 %
المجموع	03	100 %



الشكل رقم (10):يمثل الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم

تحليل ومناقشة النتائج :

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (10) أن 03 تكرار من مجموع التكرارات

أي نسبة 100 % من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لعل أهمية

بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة،القوة، الرشاقة، المرونة)

الإستنتاج :

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي

الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة وهذا مانجده في الجانب النظري

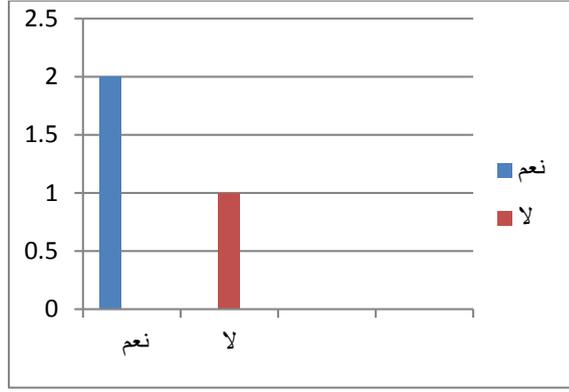
حسب "حنفي محمود مختار .

السؤال الحادي عشر :

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتمية وتطوير الصفات البدنية

الجدول رقم (11): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	% 66.67
لا	01	% 33.33
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (11) : يمثل أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل

نسبة 66.67 % من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتطوير الصفات

البدنية للاعبين بينما يوجد 01 تكرار وهو ما يمثل نسبة 33.33% من المدربين يرون أن

الأداء الجيد للاعبين غير مرتبط بتطوير الصفات البدنية .

الإستنتاج :

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها

ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني

حسب مفتي ابراهيم ص 48 .

إستنتاج المحور الثالث :

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته منالسؤال السايح إلى السؤال الأخير ، ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي :

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

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

- وعي المدربون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.

- التحمل هو الصفة البدنية الاساسية في كرة القدم .

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

من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة) .

2 - تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالاعبين :

2 - 1 تحليل نتائج المحور الأول : تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية :

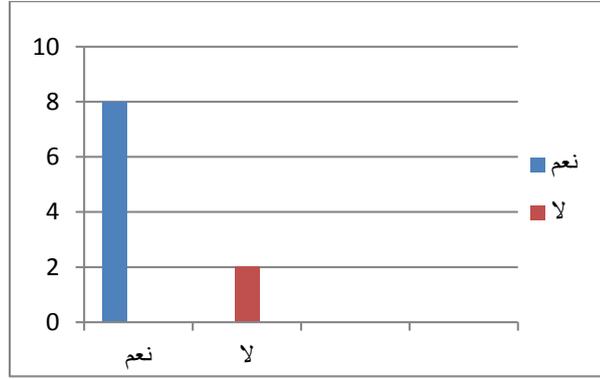
السؤال الأول :

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات ؟

الجدول رقم (12) : يوضح مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات

للاعبين .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	08	% 80
لا	02	% 20
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (12) : يمثل مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات

للاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (12) يتبين لنا أن 8 تكرارات من مجموع التكرارات

أي ما يمثل نسبة 80 % من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنياً، بينما ينفي 02 تكرارات أي ما يمثل نسبة 20 % من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنياً .

الإستنتاج :

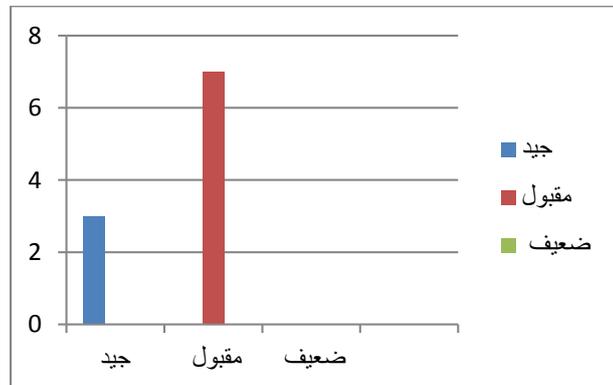
من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن اللاعبين يرون أن ادائهم يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب إعادة وضع استراتيجية للتحضير بدنياً مع فترة راحة كافية .

السؤال الثاني :

كيف يمكنك تقييم وجودك بدنياً في كل المباريات التي تلعبها ؟

الجدول رقم (13) : يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
جيد	03	% 30
مقبول	07	% 70
ضعيف	00	% 0
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (13) : يمثل تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات

أي بنسبة 60 % من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد المباريات التي يلعبونها

في حين أشار 07 تكرارات بنسبة 40 % يرون أن أدائهم مقبول بعد م المباريات الت يلعبونها

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء

سلسة من المباريات يقيمون مستواهم من المقبول إلى الجيد وذلك راجع إلى اهتمام مدربيهم

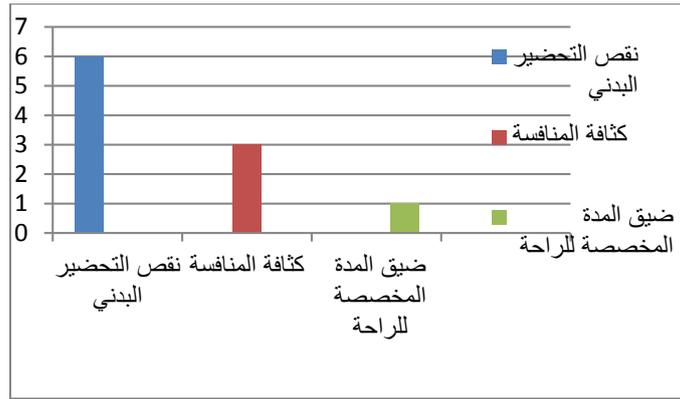
بالجانب البدني .

السؤال الثالث :

كيف يمكنك تقييم وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

الجدول رقم (14) : يوضح سبب تدني نتائج بعض الفرق في نظر اللاعبين .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص التحضير البدني	06	60 %
كثافة المنافسة	03	30 %
ضيق المدة المخصصة للراحة	01	10 %
المجموع	10	100 %



الشكل رقم (14) : يمثل سبب تدني نتائج بعض الفرق في نظر اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (14) يتبين لنا أن 06 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 60 % من اللاعبين يرون أن نقص التحضير البدني سبب تدني مستوى بعض الفرق في حين أشار 03 تكرارات بنسبة 30 % يرون أن أداؤهم كثافة المنافسة هي السبب بينما أشار 01 تكرار ان السبب هو ضيق المدة المخصصة للراحة .

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون ان لنقص التحضير البدني الاثر الواضح على تدني نتائج بعض الفرق .

استنتاج المحور الاول :

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير التحضير البدني على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال الثالث ، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي :

- اهمية فترة الراحة للاعبين .

- مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول .

- تاثير التحضير البدني على اداء الفرق .

ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول :

(لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبي كرة القدم)

2 - 2 المحور الثاني : اهمية التحضير البدني في كرة القدم :

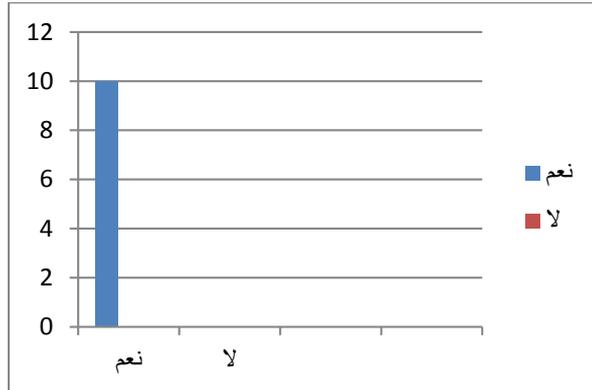
السؤال الرابع :

هل يهتم مدربكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

الجدول رقم (15) : يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في

برنامج عمله .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	% 0
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (15) :يمثل الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج

عمله .

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (15) أن أغلب اللاعبين 10 تكرارات من مجموع التكرارات

100% من اللاعبين يرون ان مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة

الإستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا و نفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد في كرة القدم الحديثة ، وهذا ما يؤكد علي فهمي بيك ص 52 .

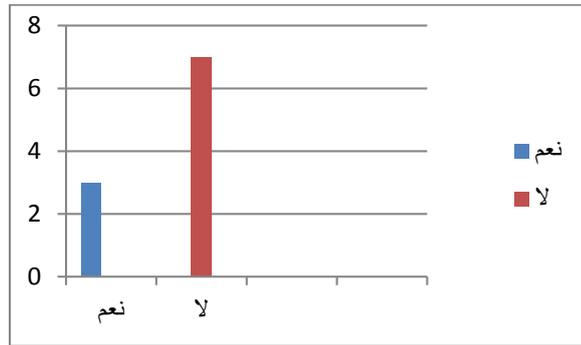
السؤال الخامس :

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة ؟

الجدول رقم (16): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه

خلال المنافسة .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	% 30
لا	07	% 70
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (16):يمثل معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال

المنافسة .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 07 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 70 % من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 03 تكرارات أي بنسبة 30 % مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة .

الإستنتاج :

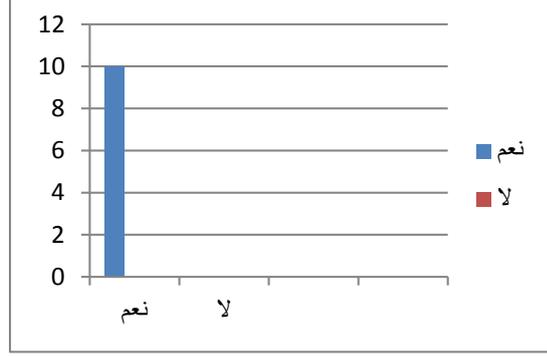
نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 16 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها .

السؤال السادس :

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى ؟

الجدول رقم (17) : يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	% 0
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (17):يمثل أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (17) يتبين لنا أن 10 تكرار من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة .

الإستنتاج :

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني

الجيد لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة .

وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني في كرة القدم (إن

اللياقة البدنية لها الأثر المباشرعلى مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة

أثناء المباريات) .

إستنتاج المحور الثاني :

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين اداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الرابع إلى السؤال السادس ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة .

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي :

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي

في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة

- القيمة التي يعيها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله .

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول :

(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة) .

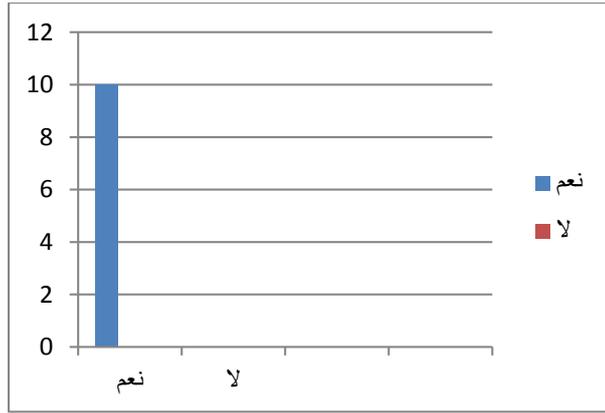
2 - 3 المحور الثالث : دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين اثناء المنافسة .

السؤال السابع :

هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين مستواك ؟

الجدول رقم (18) : يوضح دور الصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	% 100
لا	00	% 0
المجموع	10	% 100



الشكل رقم (18) : يمثل يوضح دور الصفات البدنية في تحسين اداء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (18) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 10 تكرارات

من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100 % من اللاعبين يرون ان لتنمية الصفات

البدنية دور في تحسين مستواهم .

الاستنتاج :

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 18 أن لتنمية الصفات البدنية الاثر الايجابي

على اداء اللاعبين .

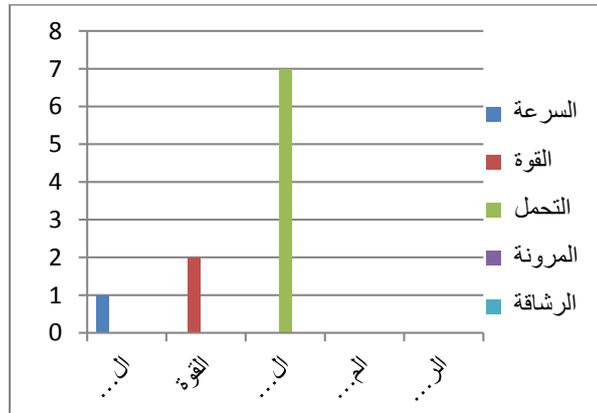
السؤال الثامن :

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار ؟

الجدول رقم (19): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة

مستمرة .

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	01	% 0
القوة	02	% 0
التحمل	07	% 100
المرونة	00	% 0
الرشاقة	00	% 0
المجموع	03	% 100



الشكل رقم (19) : يمثل معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (19) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 07 تكرارات من مجموع التكرارات و هو ما يمثل 70 % من اللاعبين يرون صفة التحمل عي الصفة الواجب تطويرها باستمرار بينما يرى 02 تكرار ان الصفة هي القوة ويرى 01 تكرار ان السرعة هي الصفة الواجب تطويرها باستمرار .

الإستنتاج :

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (19) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث اعداد الرياضي بدنيا كما يعمل أيضا على تنمية الجانب النفسي للرياضي وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب تيلمان ص 55 .

استنتاج المحور الثالث :

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السابع إلى السؤال الاخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين .

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي :

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة
 - إدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول :

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة) .

اقتراحات :

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة . وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد الطرق التدريبية العلمية .

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم .

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة .
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية .
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح .
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة .
- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية .

خلاصة عامة :

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها وتعريف المصطلحات كما تطرقنا إلى أهداف البحث وفي الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا .

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا .

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى تعريف لعبة كرة القدم، نبذة تاريخية عن كرة القدم، التسلسل التاريخي لكرة القدم ومختلف تطوراتها في الجزائر كما قمنا بعرض مختلف مدارس كرة القدم و المبادئ الأساسية التي تقوم عليها هذه اللعبة وتطرقنا في هذا الفصل إلى صفات لاعب كرة القدم البدنية و الفزيولوجية والنفسية وكذلك قواعد و قوانين كرة القدم و طرق اللعب في كرة القدم كما تم الحديث عن العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة و العوامل المؤثرة المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة .

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للياقة البدنية وعناصرها و طرق تمنيتها

والفصل الثالث تناولنا فيه التحضير البدني فتكلمنا فيه على لمحة عن التحضير البدني و تعريف التحضير البدني وكذلك التحضير البدني في كرة القدم و أنواع التحضير البدني كما تطرقنا إلى التحضير النفسي والنظري و الصفات البدنية وطرق تنمية الصفات البدنية .

وبالمزور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الذي قمنا بصياغة فرضياته إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في إن للتحضير البدني دور في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة. قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإنجاز أسئلة الإستبيان للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى

لنقص التحضير البدني دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم حيث قمنا بتوزيع إستبيان للاعبين وآخر وأخر للمدربين لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى .

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن للتحضير البدني أهمية في تطوير قدرات و أداء اللاعبين خلال المنافسة ، و تم توزيع استبيان و جمع نتائجه لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية .

وبالمزور للفرضية الثالثة القائلة بأن يتأثر تحسين الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة وتحليل الإستبيان لهذه الفرضية الذي أعطى بدوره نتائج ايجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن للتحضير البدني دور في الحفاظ على مستوى اللياقة البدنية للاعبين خلال فترة المنافسة .

قائمة المراجع العربية

1. أبو العلا عبد الفتاح. (2008). *فسيولوجيا التدريب و الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان. (1994). *فسيولوجيا التدريب في كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
3. أمر الله أحمد البساطي. (1998). *قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
4. بلقاسم تلي مزهود الجابري عيساني. (1997). *مذكرة ليسانس دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوي كرة القدم الجزائرية*. الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية دالي براهيم.
5. بو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين. (1993). *فيزيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. حارس هيوز ترجمة موفق المولى و ثامر محسن. (1990). *كرة القدم الخطط المهارية*. بغداد العراق: مطبعة العالم.
7. حسن احمد الشافعي. (1998). *تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
8. حسن السيد أبو عبده. (2001). *الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم*. الاسكندرية ، مصر: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني.
9. حسن عبد الجواد. (1977). *المبادئ الاساسية للاعب الاعداية لكرة القدم*. بيروت: دار العام للملايين.
10. حمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي. (1983). *نظريات و طرق التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. حنفي محمود مختار. (1980). *مدرب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
12. رومي جميل. (1968). *كرة القدم*. بيروت لبنان : دار النفاض.
13. سامة كامل راتب. (2000). *تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. سامي الصفار. (1982). *كرة القدم*. جامعة الموصل ، العراق: دار الكتب للطباعة و النشر.
15. سطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح. (1984). *طرق التدريب في مجال التربية الرياضية*. بغداد: جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
16. شاكر فهدو الدرعة. (1998). *علم التدريب الرياضي*. الكويت: منشورات ذا السلاسل.
17. صباح رضا جابر. (1990). *تدريب لاعب كرة القدم*. بغداد: مطبعة دار السلام.
18. طه إسماعيل. (1889). *كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، الاعداد البدني في كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
19. عادل عبد البصير علي. (1999). *لتدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
20. عبد الرحمان عيساوي. (1980). *سيكولوجية النمو*. بيروت: دار النهضة العربية.
21. عبد الله حسن اللامي. (2004). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي*. العراق: مركز الطيف للطباعة.
22. علي فهمي بيك. (1998). *أسس إعداد لاعبي كرة القدم*. القاهرة: دار الفكر العربي.

23. فاطمة عبد مالح. (2011). *التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية*. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
24. كمال درويش ، محمد صبحي حسنين. (1984). *التدريب الدائري*. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين. (1997). *اللياقة البدنية و مكوناتها*. القاهرة: دار الفكر العربي.
26. ليلي السيد فرحات. (2001). *القياس والاختبار في التربية الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
27. مامور بن حسن ال سلمان. (1998). *كرة القدم بين المصالحح و المفاسد الشرعية*. بيروت ، لبنان: دار ابن حزم.
28. محمد حسين علاوي. (1994). *علم التدريب الرياضي*. مصر: دار المعارف.
29. محمد رفعت. (1998). *كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية*. لبنان: دار البحار.
30. محمد صبحي حسنين ، احمد كسرى معاني. (1998). *موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
31. محمد محمود الحيلة. (2003). *طرائق التدريس و إستراتيجياته*. الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
32. مصطفى السايح محمد، صلاح أنس محمد. (2009). *الإختبار الأوروبي لللياقة البدنية*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
33. مفتي ابراهيم. (1990). *الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
34. مفتي ابراهيم حماد. (2000). *أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومة للأطفال في المرحلة الإبتدائية و الإعدادية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
35. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا. (2005). *مبادئ التدريب الرياضي*. عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
36. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب)*. القاهرة: دار الهدى للنشر و التوزيع.
37. يحي كاظم النقيب. (1990). *علم النفس الرياضة*. السعودية: معهد إعداد القادة.

قائمة المراجع الأجنبية :

1. Corbeanjoel. (1998). *Foot Ball de L'école,Aux Association*. paris: Editon Revuee.
2. Edine, D. N. (1990). *Technique D'evaluation Physique des Athlètes*. alger: Imprimerie du Poin Sportif Alger.
3. *fifa*. (s.d.). Récupéré sur www.fifa.com.
4. Jurgain, W. (1986). *Manuel D'entraînement*. Paris: Vignot.
5. Michel, A. (1998). *Football les systèmes de jeu*. Paris , france: edition chiram.

6. Taelman(R)-Simon(J). (Paris). *foot Ball , Performance*. 1991: amphara.
7. Tupin, B. (1990). *Préparation et Entraînement du Footballeur*. paris: Edition Amphora.
8. weineck, J. (1999). *Manuel D'entraînement*. paris: Vigoé.

قائمة
الملاحق



Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تدريب رياضي

الرقم: 05/ 2018/ ت.ر.

مستغانم: 04.04.2018

إلى السيد: رئيس النادي إتحاد بلعباس لكرة القدم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- هاشمي عمر فاروق

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2017/2018.

و هذا قصد القيام بتوزيع استمارات إستبائية على اللاعبين لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس.

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

رئيس القسم



SENNOUR.A
D.T.S



موافقة النادي

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 + الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: leps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي



استمارة استبيان موجهة لمدربي و محضرين بدنيين لكرة القدم

في اطار انجاز مذكرة التخرج و التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التدريب الرياضي تحت عنوان :

دور التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية

لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر الرابطة المحترفة الاولى

دراسة بنادي اتحاد بلعباس

و في اطار بحثنا نتقدم باستمارتنا هذه طالبيم منكم ملئها بعناية و موضوعية حتي يتسنى

لنا القيام بدراستنا بشكل صحيح

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

تحت اشراف :

من اعداد الطالب :

د . ميم مختار

هاشمي عمر فاروق

السنة الجامعية 2017 / 2018

ضع علامة (×) في الخانة المناسبة حسب اقتراحكم

السؤال الاول :

كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة من المباريات؟

جيد متوسط ضعيف

السؤال الثاني :

هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدني نتائج الفريق؟

نعم لا

السؤال الثالث :

في رأيك ما هو سبب تدني نتائج بعض الفرق ؟

نقص التحضير البدني كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة

السؤال الرابع :

هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم ؟

نعم لا

السؤال الخامس :

هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

نعم لا

السؤال السادس :

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات المهارية تحسين مستوى أداء اللاعبين

السؤال السابع :

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

نعم لا

السؤال الثامن :

هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم لا

السؤال التاسع :

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال العاشر :

في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

السرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة

السؤال الحادي عشر :

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي



استمارة استبيان موجهة لاعبي كرة القدم

في اطار انجاز مذكرة التخرج و التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية قسم التدريب الرياضي تحت عنوان :

دور التحضير البدني في الحفاظ على اللياقة البدنية

لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر الرابطة المحترفة الاولى

دراسة بنادي اتحاد بلعباس

و في اطار بحثنا نتقدم باستمارتنا هذه طالبيم منكم ملئها بعناية و موضوعية حتي يتسنى

لنا القيام بدراستنا بشكل صحيح

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

تحت اشراف :

من اعداد الطالب :

د . ميم مختار

هاشمي عمر فاروق

السنة الجامعية 2017 / 2018

ضع علامة (×) في الخانة المناسبة حسب اقتراحكم

السؤال الاول :

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات ؟

نعم لا

السؤال الثاني :

كيف يمكنك تقييم وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

جيد متوسط ضعيف

السؤال الثالث :

الى ماذا يرجع تدني مستوى اللاعب البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

نقص التحضير البدني كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة

السؤال الرابع :

هل يهتم مدركم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

نعم لا

السؤال الخامس :

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى ؟

نعم لا

السؤال السادس :

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

السؤال السابع :

هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين مستواك ؟

نعم لا

السؤال الثامن :

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

السرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة