



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –
معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي
التخصص: التحضير البدني الرياضي

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

معيقات التحضير البدني والمهارى وانعكاساته على
الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم أثناء المنافسة فئة
أقل من 17 سنة – من وجهة نظر المدربين-

بحث وصفي أجري على بعض مدربي كرة القدم لرابطة سعيدة

تحت إشراف الدكتور :
أ. د سيد أمحمد كوتشوك

من إعداد الطالب :
شريف الجيلالي

السنة الجامعية : 2024/2023 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الاهداء

إلى نور دربي وسر وجودي

إلى نبع الحنان إلى التي أعطت

من روحها لتبقى أرواحنا، إلى معلمتي في هاته الحياة أُمي الغالية رحمة الله عليها

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعبائه،

والذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس.

إلى كل إخوتي وأخواتي وبالأخص المختار

إلى الزوجة الغالية و الأولاد رحاب، اسلام، نور و أشواق

وإلى كل من أعاننا في إنجاز هذا العمل سواء من بعيد أو من قريب

إلى كل أساتذة متوسطة سي الناصر عبد القادر ولا ننسى الذي ساعدنا في انجاز

البحث وكتابته وليد بومدين

شُكْرٌ وَعِرْفَانٌ

قال تعالى: بعد بسم الله الرحمن الرحيم

(وَإِذْ تَأْتِيَنَّكُمْ لِيُنزِّلَ عَلَيْكُمْ مَن لِّدُنَا مِن سَمَوَاتِنَا وَمَا لَكُم مِّنْهُ بِعِلْمٍ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) سورة إبراهيم (الآية 07)

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز البحث سواء
من قريب أو من بعيد، كما يسعدنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى الدكتور سيد امحمد كوتشكوك الذي وافق على الاشراف
علينا فكان أذا قبل أن يكون أستاذنا ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي
مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل.

دون أن ننسى طلبة الثانية ماستر دفعة 2023-2024

ودكاترة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

قائمة المحتويات

	إهداء
	شكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
01	مقدمة
الاطار العام للدراسة	
04	1-الاشكالية
04	2- التساؤل العام
04	3- التساؤلات الجزئية
05	4- الفرضيات
05	5- أهمية الدراسة
05	6- أهداف الدراسة
06	7- أسباب اختيار الموضوع
06	8- مصطلحات الدراسة
06	1-8 التحضير البدني أو الإعداد البدني
07	2-8 المقصود بالأداء الرياضي
07	3-8 الإعداد المهاري
08	4-8 تعريف المراهقة
08	5-8 تعريف المنافسة
09	6-8 تعريف كرة القدم
09	9- الدارسات السابقة و المشابهة
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب الرياضي والتحضير البدني في كرة القدم	
20	تمهيد
21	1-1- التدريب الرياضي في كرة القدم
21	1-1-1 تعريف التدريب
21	2-1-1 ما معنى التدريب الرياضي
21	3-1-1 مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم وأهدافه

21	4-1-1 مفهوم قدرة الأداء الرياضي
22	5-1-1 أنواع المقاومات أثناء التدريب الرياضي
22	6-1-1 مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم
24	7-1-1 نظام التدريب
25	8-1-1 أهمية التدريب
25	9-1-1 واجبات التدريب الرياضي
26	10-1-1 الأسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي
27	11-1-1 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
27	12-1-1 التدريب الرياضي و علاقته بالعملية الاستمرارية
28	13-1-1 أهداف التدريب
28	2-1- التحضير البدني
28	1-2-1 لمحة عن التحضير البدني
29	2-2-1 مفهوم التحضير البدني
29	3-2-1 الإعداد البدني في كرة القدم
30	4-2-1 التدريب البدني
30	5-2-1 التدريب البدني خلال فترة الإعداد
34	6-2-1 التدريب البدني خلال المسابقات
35	7-2-1 التدريب البدني خلال الفترة الانتقالية
35	8-2-1 الإعداد البدني عامة و لكرة القدم بصفة خاصة
35	9-2-1 المتطلبات البدنية و الإعداد البدني
36	10-2-1 أسس بناء برامج التحضير البدني
37	11-2-1 المتطلبات البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين
39	12-2-1 الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية
39	13-2-1 مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم
44	خلاصة الفصل
الفصل الثاني : كرة القدم والمنافسة الرياضية	
47	تمهيد
48	2-1- كرة القدم
48	1-1-2 تعريف كرة القدم
49	2-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
49	3-1-2 كرة القدم في الجزائر
50	4-1-2 النادي الجزائري لكرة القدم
50	5-1-2 صفات لاعب كرة القدم
50	6-1-2 الإعداد المهاري بكرة القدم
52	7-1-2 مراحل الإعداد المهاري
53	8-1-2 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية

54	9-1-2 التكنيك بكرة القدم
55	10-1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم
57	11-1-2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم
66	12-1-2 أهمية اللعب بالقدمين معا
67	تمهيد
67	2-2- المنافسة الرياضية
67	1-2-2 مفهوم المنافسة الرياضية
68	2-2-2 فترة المنافسات
68	3-2-2 التدريب البدني خلال المسابقات
69	4-2-2 أشكال المنافسة
70	5-2-2 فترة المنافسات
71	6-2-2 مراحل المنافسة
72	7-2-2 التدريب أثناء مرحلة المنافسات
72	8-2-2 خصائص التدريب في مرحلة المنافسات
72	9-2-2 واجبات التدريب في مرحلة المنافسات
73	10-2-2 الأداء الرياضي والمنافسة
73	11-2-2 التخطيط الاستراتيجي للنشاط التنافسي
73	12-2-2 متطلبات النشاط التنافسي
74	13-2-2 إعداد الرياضي للنشاط التنافسي
74	14-2-2 الدوائر المتوسطة التنافسية
75	15-2-2 أنواع المنافسة
76	16-2-2 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية
78	17-2-2 أبعاد المنافسة
80	18-2-2 وظيفة المنافسة
80	خلاصة الفصل
الباب الثاني : الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : إجراءات الدراسة الميدانية	
84	تمهيد
84	1- الدراسة الاستطلاعية
84	1-1-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية
85	2-1 الأسس العلمية للأداة المستخدمة
85	1-2-1 الصدق
85	2-2-1 اختبار الثبات
87	3-2-1 الموضوعية
87	3-1 منهج الدراسة
88	4-1 مجتمع الدراسة

88	5-1 عينة الدراسة
88	6-1 - مجالات الدراسة
88	1-6-1 المجال المكاني
89	2-6-1 المجال الزمني
89	3-6-1 المجال البشري
89	7-1 - متغيرات البحث
89	1-7-1 المتغير المستقل
90	2-7-1 المتغير التابع
90	8-1- التقنيات المستعملة في الدراسة
90	1-8-1 الاستبيان
91	2-8-1 مرحلة اختيار الاستبيان
91	3-8-1 مرحلة تسليم الاستبيان في شكلها النهائي
92	9-1 الوسائل الإحصائية
92	10-1 خاتمة الفصل
الفصل الثاني : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
95	تمهيد
95	1-2 عرض نتائج الدراسة
97	1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى
107	2-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية
120	2-2 مناقشة نتائج الدراسة
120	1-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
121	2-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
121	3-2 الاستنتاج العام لدراسة
122	4-2 توصيات
124	الخاتمة
126	قائمة المصادر و المراجع
131	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
86	يمثل نتائج الاختبار قبل أسبوع	01
86	يمثل نتائج الاختبار بعد أسبوع	02
86	يمثل ثبات تطبيق قبل و بعد إعادة تطبيق	03
95	معلومات شخصية حول المدرسين	04
97	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (01)	05
98	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (02)	06
99	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (03)	07
100	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (04)	08
101	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (05)	09
102	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (06)	10
103	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (07)	11
104	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (08)	12
105	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (09)	13
106	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (10)	14
107	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (11)	15
108	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (12)	16
109	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (13)	17
110	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (14)	18
111	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (15)	19
112	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (16)	20
113	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (17)	21
114	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (18)	22
115	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (19)	23
116	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (20)	24
117	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (21)	25
118	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (22)	26
119	يوضح الاجابة عن السؤال رقم (23)	27

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
97	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (01)	01
98	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (02)	02
99	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (03)	03
100	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (04)	04
101	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (05)	05
102	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (06)	06
103	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (07)	07
104	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (08)	08
105	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (09)	09
106	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (10)	10
107	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (11)	11
108	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (12)	12
109	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (13)	13
110	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (14)	14
111	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (15)	15
112	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (16)	16
113	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (17)	17
114	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (18)	18
115	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (19)	19
116	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (20)	20
117	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (21)	21
118	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (22)	22
119	يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (23)	23

الملخص:

بالعربية:

تهدف دراسة الموضوع الى التعرف على أهم " معوقات التحضير البدني والمهاري التي تحد وتعيق تطور الأداء الرياضي والفني للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة الأقل من U17. كون هاته الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وقد تكونت عينة الدراسة من 25 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية، حيث استخدمنا فالبحث المنهج " الوصفي " وانطلاقا من هذه المعطيات قسمنا إلى قسمين:

- **قسم نظري** تحدثنا فيه عن التدريب الرياضي والتحضير البدني بالإضافة إلى كرة القدم والمنافسة.

- **قسم تطبيقي** ميداني اعتمدنا فيه على الاستبيان أداة البحث من منطلق الفرضيات الجزئية القائلة.

توجد معوقات للتحضير البدني والمهاري وانعكاساتها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة الأقل من U17 .

للتحضير البدني والمهاري انعكاسات على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة الأقل من U17. وبعد جمع المعلومات وجدولتها عمدنا إلى تحليل نتائج والاستنتاجات، حيث توصلت الدراسة إلى أنه هناك معوقات للتحضير البدني والمهاري تنعكس سلبا على الأداء الرياضي للاعبين ومردودهم أثناء المنافسة وتتمثل في نقص الوسائل المادية ووسائل التدريب الحديثة وكذا عدم اهتمام بهاتة الفئة.

English

The study of the subject aims to identify the most important "obstacles to physical and skill preparation that limit and hinder the development of the athletic and technical performance of football players during competition in the U17 junior category. Since this category has an advantage compared to other categories, the study sample consisted of 25 coaches who were chosen randomly, as we used The research followed the "descriptive" approach, and based on these data, we divided it into two parts:

-A theoretical section in which we talked about sports training and physical preparation, in addition to football and competition.

-A field application section in which we relied on the questionnaire as a research tool based on the following partial hypotheses.

There are obstacles to physical and skill preparation and their impact on the athletic performance of soccer players during U17 competition.

Physical and skill preparation have implications for the athletic performance of soccer players during competition in the U17 junior category. After collecting and tabulating the information, we proceeded to analyze the results and conclusions. The study concluded that there are obstacles to physical and skill preparation that negatively affect the athletic performance of the players and their performance during competition, which are represented by the lack of material means and modern training methods, as well as a lack of interest in this category.

المقدمة

مقدمة:

أصبحت كرة القدم تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة، وتحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم. (محمد حازم، محمد أبو يوسف، 2005، ص 49)

كما أن تقدم الدول في الرياضة كرة القدم يعكس مدى التقدم في استخدام التحضير البدني في كرة القدم الحديثة في كافة أنشطتها الرياضية إذ كلما ارتقت آليات تفعيل التحضيرات البدنية المختلفة اعتماد على السبل العلمية الحديثة للمنافسات الرياضية كلما تحسن مستواها الرياضي لذا أصبح التحضير البدني عملاً تخصصياً ونظامياً يجب أن تكون مبنية على أسس متينة من مسؤولية الأداء والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب التحرك وتنفيذ الواجبات الدفاعية في ظروف المباراة، والمنظمون المحترفون في التحضير البدني هم الذين ينظمون هذه الآليات التنظيمية والطرق المعتمدة التي تؤدي هذه المهام، ففي الدول المحترفة والمتقدمة التي تريد النهوض بالرياضة جمعاء ورفع المستوى بها تعمل على تطبيق آليات تفعيل وطرق اعتماد التحضير البدني في كرة القدم من أجل الاستعداد للمنافسات الرياضية بشتى أنواعها لمواجهة مختلف نواحي نقص التحضير البدني. (حسن السيد أبو عبده، 2001)

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني، الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (أمر الله أحمد البساطي، 1999)

ويساهم التحضير البدني الجيد بشكل كبير وقسط وفير في عدة أشياء تساهم بالنسبة للفئات الصغرى في كرة القدم.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتجة علمياً والتركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سواء الجانب البدني أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب

دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ومن هنا جاءت فكرة موضوعي "معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة الناشئين أقل من 17 سنة " فحاولت من خلال هذه الدراسة دراسة معيقات التحضير البدني والمهاري والانعكاسات المترتبة عليه في كرة القدم ودوره في المنافسة الرياضية بالنسبة لفئة الناشئين أقل من 17 سنة.

كما تطرقنا من خلال دراستنا إلى فصول على النحو التالي:

في **الباب الأول الجانب النظري** تناولنا فصلين:

الفصل الأول: تناولت التدريب الرياضي مفهومه، أنواع المقاومات أثناء التدريب الرياضي، مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم، نظام التدريب وأهميته، واجباته، وأهدافه. كما تطرقت إلى التحضير البدني في كرة القدم، مفهومه وأنواعه، أهميته، وكذا اللياقة البدنية.

الفصل الثاني: وقفت على كرة القدم تعريفها، نبذة تاريخية عنها، صفات لاعب كرة القدم، القوانين وكذا الخصائص، وطرق لعبها، أهدافها وكذلك الأداء الرياضي في المهاري. أما المنافسة الرياضية تطرقت إلى مفهومها، أنواعها، نظرياتها، أهميتها والقواعد الضابطة لها.

أما **الباب الثاني خصصناه للجانب التطبيقي وفيه فصلين:**

الفصل الأول: الدراسة الميدانية

تناولت الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في المنهج المستخدم، بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة، مع دراسة صدق وثبات الأداة، وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها.

الفصل الثاني:

قمنا فيه بتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية كذا أهم النتائج المتوصل إليها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- التساؤل العام

3- التساؤلات الجزئية

4- الفرضيات

5- أهمية الدراسة

6- أهداف الدراسة

أسباب اختيار الموضوع

1- الإشكالية:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية أو أحد أجزاء الإعداد العام الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية والخاصة. وتهدف عملية الإعداد بصفة عامة إلى اكتساب الأسس البدنية والوظيفية العامة والخاصة بنوع النشاط الرياضي لبناء المستويات العالية وتحقيق التكيف لمتطلبات المنافسات من خلال التدريبات ذات الكم والكيف التي تتناسب مع مستوى اللاعب ومرحلته السنية وكذا نوع النشاط الخاص أو الممارس، وتستمر هذه التدريبات على مدار السنة التدريبية بكاملها (محمد صبحي حسنين، محمد عبد المنعم، 2005، ص19).

كما تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، حيث لا يمكن للرياضة أن تعيش بدون منافسة إذ أن عملية التدريب الرياضي لا تكتسب أي أهمية بمفردها بل تكتسب معناها من خلال ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، ومن أجل النمو بمستوى اللاعب وإعطاء أحسن نتيجة يجب أن تكون عملية التدريب بمنهجية علمية أي مراعاة جميع الجوانب، الجانب النفسي، والبدني، كما أن هذا الخير نجده عنصر هام وفعال في إنجاح المنافسة وإعطائها صورة حسنة (محمد رفعت، 1998، ص99).

والملاحظ أنه في كثير من الأندية الجزائرية سواء المحترفة أو الهواة تعاني في بعض الأحيان من الجانب البدني خاصة لدى الفئات الصغرى والمنتبع كذلك لمردود اللاعبين سواء في مرحلة الإعداد وخاصة في مرحلة المنافسة، ولعل بعض المدربين قد لا يولون أهمية كبيرة للتحضير البدني أو حتى لا يعتمدون في تحضيرهم على أسس علمية أو بدون استخدامهم للوسائل الحديثة والاختبارات وعدم فهمهم للمعنى الحقيقي للتحضير البدني وعدم قدرة بعض المدربين على ضبط التمارين.

2- التساؤل العام:

ماهي معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئة أقل من 17 سنة؟

3- التساؤلات الجزئية:

- ماهي معيقات التحضير البدني وانعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة فئة أقل من 17 سنة؟

- ماهي معيقات التحضير المهاري وانعكاساته على أداء لاعبي الفئة أقل من 17 سنة خلال المنافسة الرياضية في كرة القدم؟

4- الفرضيات

- الفرضية العامة:

يوجد معيقات للتحضير البدني و المهاري وانعكاسات على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئة أقل من 17 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

- يوجد معيقات للتحضير البدني وانعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئة أقل من 17 سنة.

- يوجد معيقات للتحضير المهاري و انعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة لفئة أقل من 17 سنة.

5- أهمية الدراسة

لقد وقع اختياري لهذا الموضوع لمعرفة:

- اهم المعيقات التي تعترض المدرب في الميدان.
- ابراز أهم المعيقات وانعكاساتها على الأداء الرياضي ومردودهم أثناء المنافسة.
- إبراز دور وتأثير التحضير البدني والمهاري في كرة القدم.
- إبراز أهمية التحضير البدني لدى الفئة أقل من 17 سنة.
- دور التحضير البدني في تجنب لاعبي الفئات الصغرى للإصابات خلال المنافسة الرياضية في كرة القدم.
- أهمية التحضير البدني والمهاري في رفع الصفات البدنية للاعبين كرة القدم باعتباره القاعدة الأساسية والقوية التي تركز عليها صحة الأداء للاعب أثناء المنافسة.
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي.
- إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة.

6- أهداف الدراسة:

- معرفة الاسباب والمعيقات التي تعيق المدرب في الحصة التدريبية.
- ابراز المعيقات التي تعترض تحسين الاداء الرياضي للاعبين ومردودهم اثناء المنافسة.
- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه جانب البدني في تحضير اللاعبين وتأثيره على مردودهم.

- معرفة مدى أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى خلال المنافسة.
- معرفة مدى أهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى من اجل تجنب الإصابات خلال المنافسة.
- كما تهدف هذه الدراسة إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في أندية كرة القدم لأهمية التحضير البدني لدى الفئات الصغرى وما يلعبه من دور هام خلال المنافسات الرياضية.

7- أسباب اختيار الموضوع:

- الميول والرغبة في انجاز هذا الموضوع

• التعليق على الدراسات

اهتمت اغلب الدراسات الى دور واهمية التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على الأداء الرياضي في حين كانت الدراسات الخاصة بالمعوقات التحضير البدني والنهاري قليلة حيث اعتمد اغلب الباحثين في بحوثهم على المنهج الوصفي وتوصل اغلبهم على ان نقص للتحضير البدني والمهاري انعكاسات على أداء لاعبي كرة القدم

• نقد الدراسات

على ضوء هذه الدراسة ارتأى الطالب ان يخذو في هذا المسعى بإجراء هذا النوع من البحوث (معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على أداء اللاعبين خلال المنافسة فئة اقل من 17 سنة على البيئة الجزائرية وبالأخص على رابطة سعيدة وكذا الاهتمام بهته الفئة وذلك بغرض معرفة معيقات التخضير البدني والمهاري وانعكاساتها على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة.

8- مصطلحات الدراسة:

8-1 التحضير البدني أو الإعداد البدني:

• لغة:

حَضَرَ / حَضَرَ لِيحْضِرَ، تحضيرا، فهو مُحَضِّرٌ، والمفعول مُحَضَّرٌ.

حَضَرَ الشَّيْءَ: أَعَدَّهُ.

حَضَرَ الشَّيْءَ / حَضَرَ لِلشَّيْءِ: أَعَدَّهُ، هَيَّأَهُ، جَهَّزَهُ.

حَضَرَ وَلَدَهُ بِجَائِبَةٍ: جَعَلَهُ حَاضِرًا مَعَهُ .

حضر نفسه: استعد.

حَضَرَ الْبَدْوِيُّ: جَعَلَهُ يَعْيشُ حَيَاةَ الْحَضَارَةِ. (قاموس المنجد في اللغة والإعلام، 1997 ص45).

• اصطلاحاً:

إنه مجموع القدرات والقابليات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، المرونة، ودورها في تحقيق الإنجازات الرياضية من خلال المهارات الحركية أي فن الأداء الحركي (التكنيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة والتحفيز... (Grosser, et al, 2008,p20).

• اجرائياً:

هو عملية تدريبية تهدف الى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة لدى الرياضة

8-2 المقصود بالأداء الرياضي:

• لغة:

أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (قاموس المنجد في اللغة والإعلام 1996، ص06).

• اصطلاحاً:

يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاسمه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير التعلم تعبيراً سلوكياً (أسامة كامل راتب 1997، ص195).

• إجرائياً:

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

8-3 الإعداد المهاري:

• لغة:

في اللغة لفظ مهارة "skill" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع، ونقول ماهر أي بارع.

• اصطلاحاً:

يقصد بالمهارات في المفهوم العام: "البراعة والتفوق في الإنجاز في مجالات عديدة كما نعرف أيضاً بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان: 1987، ص28).

• اجرائيا:

يقصد به البراعة والتفوق لدى الفرد الرياضي خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة

• 4-8 تعريف المراقبة:

• لغة:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراقبة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد (إبراهيم أنس وآخرون، 1972 ، ص 278).

وتعني المراقبة في القاموس العربي " الاقتراب من الحلم " ، يقال في اللغة " راقق بمعنى لحق أو دنا." ونقصد بالمراقق: الفتى الذي يدنو من الحلم ، واكتمال النضج(عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976 ، ص186) .

اشتق مصطلح المراقبة في اللغة الانجليزية adolescence من فعل adolecers في اللغة اللاتينية، وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجسمي والعقلي والانفعالي (مصطفى فهمي، 1974 ، ص27).

• اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراقبة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن عيسوي ، 1999 ، ص 100).

• اجرائيا:

هي مرحلة الانتقال من الطفولة الى فترة البلوغ ويشهد فيها نمو نفسي وجسدي

• 5-8 تعريف المنافسة:

• لغة:

والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل " نافس " و"نافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق. والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني Which person competeactivity in أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ(كمال درويش، محمد حسين ، 1984م، ص24) .

• اصطلاحا:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

- **إجرائيا:**

يقصد به التنافس أو صراع نزيه من أجل تحقيق هدف معين أو بطولة ما.

- **6-8 تعريف كرة القدم:**

- **لغة:**

هي كلمة لاتينية تعني ركل كرة القدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم الرغبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى SOCCER (ومي جميل، 1986، ص50).

- **اصطلاحا:**

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب يضمهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمي مساعد الخطوط الجانبية وحاكم احتياطي. (taelman, et al,1991,p53).

- **إجرائيا :**

هي لعبة جماعية بلعب بين فريقين ، عدد كل فريق 11 لاعب ، تلعب في أرضية مستطيلة في نهاية جوانبها يوجد مرمى، تلعب بواسطة كرة منفوخة و لا يحق للاعبين لمسها باليد ما عدا حارس المرمى، بحيث توقيت اللعب يكون 90 دقيقة ، تنقسم إلى شوطين كل شوط 45 دقيقة.

9- الدراسات السابقة و المشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة مهمة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تنمة وتكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة. أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط ماعدا بعض الإشارات المشابهة والتي لم تكن واسعة بقدر أهمية الموضوع.

- **الدراسة الأولى:**

-أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان (أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية).

من إعداد الباحث: عباسي ياسين وتحت الأستاذ الدكتور: زعبوب جمال والدكتور: سكارنة جمال علي أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2017 / 2018 ، جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية.

أراد الطالب من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في:

- أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم؟

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

يلعب التحضير البدني دور أساسي في تطوير بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

الفرضيات الجزئية:

- لعملية التحضير البدني أثر على معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.
 - هناك تأثير متفاوت لعملية لتحضير البدني على المهارات الأساسية في كرة القدم.
 - هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرات البدنية والمتغيرات التقنية عند لاعبي كرة القدم.
- وقد كان هدف الباحث من خلال هذه الدراسة:
- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة رمية التماس للاعبي كرة القدم الجزائرية.
 - الوقوف على مدى مساهمة التحضير البدني في تطور مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
 - كشف دور التحضير البدني له في تطوير مهارة القذف والتصويب بالرجل عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.
 - معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة إخماد الكرة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.
- وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدم الطالب المنهج التجريبي في دراسته، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 60 لاعبا ينشطون في قسم الهواة شرق لكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018.

نتائج الدراسة:

- عملية التحضير البدني في مختلف الأندية وبمختلف الدرجات والمستويات لا تتم وفق أسس ومبادئ علمية.
- عدم وجود متابعة خلال التدريب أو بما يعرف بعملية التقويم بأنواعه.

● الدراسة الثانية:

مذكرة بعنوان: (فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز – صنف الأكاير). وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير و بوبكري السعيد وتحت إشراف الأستاذة قاسمي فريدة، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005/2006 شهادة الماستر معهد التربية البدنية والرياضية .

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في:
-هل لمدة التحضير البدني تأثير على مردودية الفريق خلال مرحلة المنافسة؟
استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية:

● **الفرضية العامة :**

إن تحسن مردودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير.

الفرضيات الجزئية:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية، كلما كان هناك تحسن في الداء التقني والتكتيكي
- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة، كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة – ذهاب وإياب.
وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية:
أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مردودية اللاعبين وتحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة.

نتائج الدراسة:

التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

● **الدراسة الثالثة:**

علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم " صنف اكابر ". دراسة دواودة سفيان 2014-2015 شهادة الماستر تهدف الدراسة الى العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والاصابات الرياضية والتعرف على أهم الإصابات وأسبابها وأماكن حدوثها وكيفية الوقاية منها عند لاعبي كرة القدم، يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية

الجانب البدني بالنسبة للرياضيين. اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي واخترنا الاستبيان كأداة تخدم البحث.

- كانت العينة قصدية تمثلت في نادي نجم بئر غبالو. تم توزيع الاستمارة للاعبين فئة الأكاير لنادي نجم بئر غبالو حيث شرعنا في إنجاز هذا البحث ما بين جانفي إلى غاية أفريل وذلك بتحرير أسئلة الإستبيان وطبعها ومن ثم الاتصال بالنادي المذكور أما بالنسبة للاختبار القبلي فكان في أوت 2014 أما البعدي فكان في جانفي 2015

• الاستنتاج:

بعد عرض تحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها والتي أجريت على شكل استبيان واختبارات بدنية قبلية وبعدية ومن خلال تقديم 19 سؤال واختبارات بدنية وعلى ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول لحل مشكلة بحثنا تحصلنا على النتائج التالية:

- الإعداد البدني مهم لتحقيق النتائج الايجابية.

- الإعداد البدني المبني على أسس علمية يقلل من الإصابات.

• الدراسة الرابعة:

فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد أثناء المنافسة الرياضية فئة أواسط 17 - 19 سنة دراسة ناعون ياسين 2014-2015 شهادة الماستر.

- أهداف الدراسة:

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير البدني والمهاري على أداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة.

- يسعى كذلك هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية والمحافظة على الجانبين البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين.

- المنهج الوصفي الارتباطي.

- تكونت عينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة اختيارهم عشوائية.

- استعمال البحث أده لاختبار في إنجاز الموضوع.

-استنتاج:

تباين درجات المستويين المرتفع والمنخفض، فبرغم من التفاوت العام المستوي المرتفع على المستوى المنخفض، إلا أن هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقل في مهارة التمرير الكرة في الهواء وركل

الكرة الأطوال مسافة مقارنة بالمهارات الأخرى والمستوي أداء يغلب عليه المستوي المرتفع ولكن بدرجات متفرقة، ويلاحظ كذلك نقص درجات مهارة ركل الكرة لأطوال مسافة مقارنة بدرجات المهارات الأخرى والذي ترجعه إلى طبيعة النسبة المورفولوجيا للفرد الجزائرية التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا على أداء هذه المهارة.

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان (أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية) من إعداد الباحث: عباسي ياسين وتحت الاستاذ الدكتور: زعوب جمال والدكتور سكارنة جمال علي أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية، 2018/2017 جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية. أراد الطالب من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في:

-أثر التحضير البدني على بعض المهارات التقنية في كرة القدم؟

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة:

يلعب التحضير البدني دور أساسي في تطوير بعض المهارات التقنية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

الفرضيات الجزئية:

- عملية التحضير البدني أثر على معظم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم.
- هناك تأثير متفاوت لعملية لتحضير البدني على المهارات الأساسية في كرة القدم.
- هناك علاقة ارتباطيه بين المتغيرات البدنية والمتغيرات التقنية عند لاعبي كرة. وقد كان هدف الباحث من خلال هذه الدراسة:

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة رمية التماس للاعبي كرة القدم الجزائرية.

- الوقوف على مدى مساهمة التحضير البدني في تطور مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم

- الجزائرية.

كشفت دور التحضير البدني له في تطوير مهارة القذف والتصويب بالرجل عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة إخماد الكرة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية. وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدم الطالب المنهج التجريبي في دراسته، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من 60 لاعبا ينشطون في قسم الهواة شرق الكرة القدم للموسم الرياضي 2017/2018.

نتائج الدراسة:

- عملية التحضير البدني في مختلف النوادي وبمختلف الدرجات والمستويات لا تتم وفق أسس ومبادئ علمية .

- عدم وجود متابعة خلال التدريب أو بما يعرف بعملية التقويم بأنواعه.

● الدراسة السادسة:

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه بعنوان (تحديد معايير التحضير البدني لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم. U15) من إعداد الطالب: الحميسي خير الدين وتحت إشراف الأستاذة: ما هور باشا صبيبة أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية، 2019/2018 جامعة الجزائر 3 ، معهد التربية البدنية والرياضية. أراد الطالب من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في:

-هل هناك معايير لازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم لأندية الرابطة الجهوية للبلدية صنف U15؟

استنادا إلى هذا التساؤل العام قام الطالب بصياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: هناك معايير لازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم ، لندية الرابطة الجهوية للبلدية صنف U15

-الفرضيات الجزئية:

- لا توجد معايير معتمدة أثناء عملية انتقاء اللاعبين في كرة القدم لفرق ال اربطة الجهوية للبلدية صنف U15 .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق ال اربطة الجهوية للبلدية في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم صنف U15 .

- تحديد درجات معيارية يساهم في عملية انتقاء في كرة القدم صنف U15 . وقد كان هدف الطالب من خلال هذه الدراسة:

محاولة معرفة طبيعة عملية انتقاء الفئات الشبانية في كرة القدم المنتهجة من قبل الرابطة الجهوية وكذا معرفة المحددات التي يتم على أساسها عملية انتقاء لاعبي كرة القدم، ومحاولة بناء درجات معيارية يمكن بواسطتها التعرف على مستوى اللاعب بالمقارنة مع غيره من اللاعبين في نفس المرحلة السنوية، وكذا دراسة الفروق البدنية والفيزيولوجية ما بين أندية الرابطة الجهوية.

وللإجابة عن هذه التساؤلات استخدم الطالب المنهج الوصفي بالسلوب المسحي في دراسته، وذلك كونه المنهج المناسب للدراسة، كما اعتمد الطالب على وضع استمارة استبيان، ولتحقيق ذلك أجريت

الدراسة على عينة مكونة من 8 مدربين و7 مدراء فنيين للرابطة الجهوية، و80 لاعب يمثلون أندية الرابطة الجهوية للبلدية لكرة القدم.

نتائج الدراسة :

حيث توصلت الدراسة إلى تحديد درجات معيارية للقدرات البدنية، الفيزيولوجية، والمورفولوجية لعينة الدراسة يعتمد عليها في عملية انتقاء المواهب الشابة في كرة القدم

• الدراسة السابعة:

فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لأندية الجهوي الأول لرابطة باتنة- من اعداد بلة المسعود شهادة الماستر 2015-2016

- هدف الدراسة:

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

- مشكلة الدراسة :

- هل للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

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

- هل للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية و المهارية؟

- فرضيات الدراسة :

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

• إجراء الدراسة الميدانية العينة :عينة قصدية شملت 09 مدربين لأندية الجهوي الأول لولاية المسيلة.

• المنهج :المنهج المتبع هو المنهج الوصفي.

• الأدوات المستعملة في الدراسة :استمارة استبيان.

• النتائج المتوصل إليها: التحضير البدني له أهمية كبيرة في تنمية الصفات البدنية و المهاري من خلال زيادة فعالية التحضير البدني مع التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون إهمال الجانب التقني و التكتيكي، وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذا البحث قد تحققت.

• اقتراحات:

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

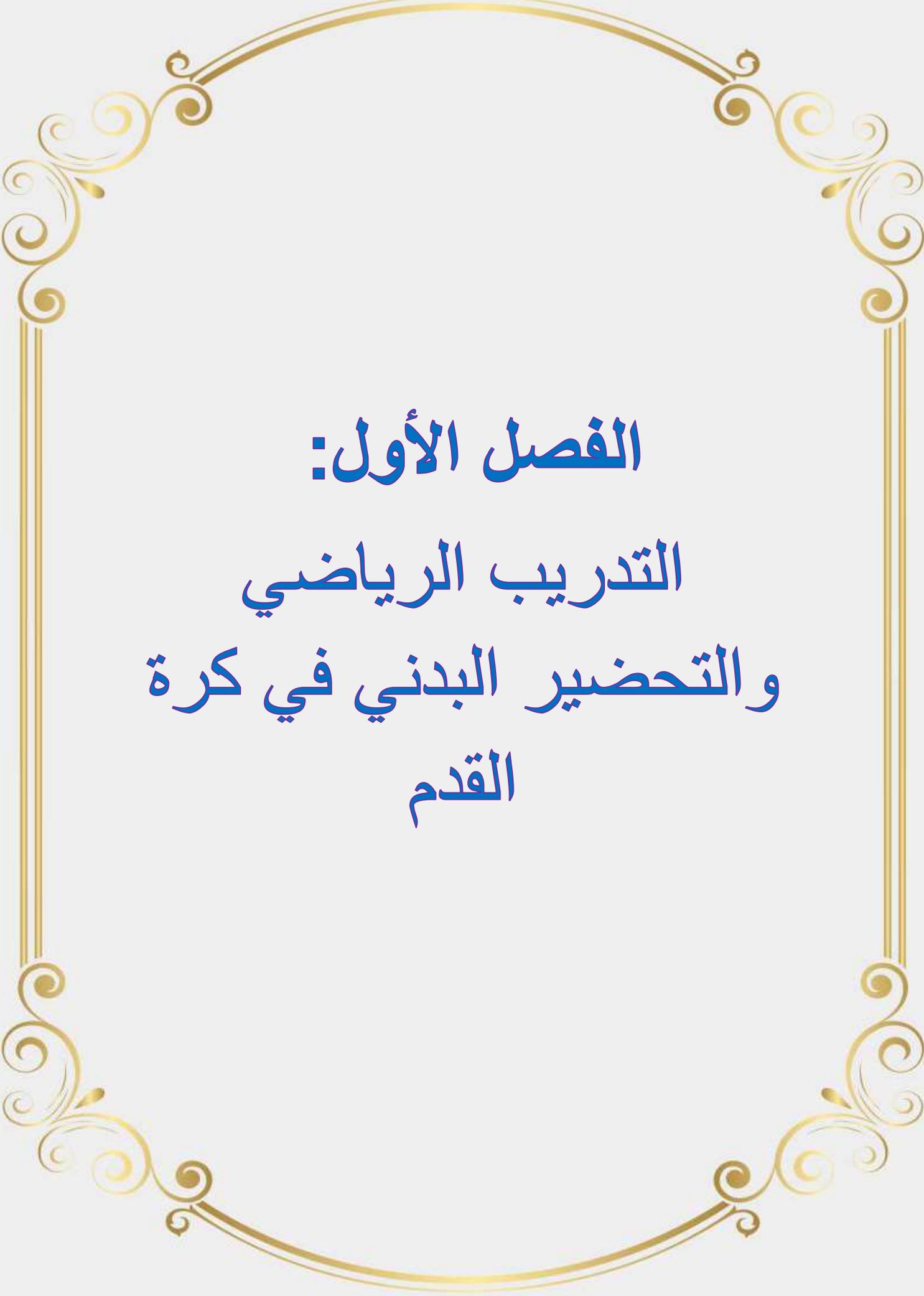
- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.

- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني.

- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين.
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف



الباب الأول:
الجانب النظري



الفصل الأول:
التدريب الرياضي
والتحضير البدني في كرة
القدم

الفصل الأول:

التدريب الرياضي والتحصير البدني في كرة القدم

تمهيد

- 1-1-1- التدريب الرياضي في كرة القدم
- 1-1-1-1 تعريف التدريب
- 2-1-1-1 ما معنى التدريب الرياضي
- 3-1-1-1 مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم وأهدافه
- 4-1-1-1 مفهوم قدرة الأداء الرياضي
- 5-1-1-1 أنواع المقاومات أثناء التدريب الرياضي
- 6-1-1-1 مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم
- 7-1-1-1 نظام التدريب
- 8-1-1-1 أهمية التدريب
- 9-1-1-1 واجبات التدريب الرياضي
- 10-1-1-1 الأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي
- 11-1-1-1 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب
- 12-1-1-1 التدريب الرياضي وعلاقته بالعملية الاستمرارية
- 13-1-1-1 أهداف التدريب

2-1- التحصير البدني

- 1-2-1-1 لمحة عن التحصير البدني
- 2-2-1-1 مفهوم التحصير البدني
- 3-2-1-1 الإعداد البدني في كرة القدم
- 4-2-1-1 التدريب البدني
- 5-2-1-1 التدريب البدني خلال فترة الإعداد

تمهيد:

التدريب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على وصول الشخص إلى التكامل في الأداء الرياضي، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب وهو الفوز في المنافسات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية في إطار موحد للوصول بهم إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المنافسات.

ولما كان مستوى الأداء الرياضي في أغلب دول العالم قد ارتفع بصورة واضحة وخاصة في الآونة الأخيرة، ولما كان التدريب الرياضي عملية مخططة ومبنية على أسس علمية، فقد أصبح لزاما للإمام بهذه الأسس العلمية السليمة عند التدريب.

1-1-1- التدريب الرياضي في كرة القدم**1-1-1 تعريف التدريب:**

هو عملية هادفة تسعى لتطوير العنصر البشري بتزويده بالمعلومات والمعارف اللازمة لتنمية قدراته ومهاراته وتعديل اتجاهاته وقناعاته وذلك من أجل رفع مستوى كفاءته وتحسين أدائه وزيادة إنتاجيته وتحقيق أهدافه الخاصة والوظيفية بأقصى قدر ممكن من الجودة والسرعة والاقتصاد. (محمد السيد البدوي، 2012، ص. 11).

1-1-2 ما معنى التدريب الرياضي:

هو الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة عمليا في السابق لأجل وتحسين الصفات البدنية والفنية والخطية وال نفسية والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للاعب اللاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد، كما يمكن القول بأنه مجموعة من التمارين الرياضية الجسمية المنفذة ضمن مساحة بدنية متوقعة لأجل تطوير الأداء الرياضي وتحقيق الهدف المنشود. (موفق مجيد المولى، 2010، ص 15).

1-1-3 مفهوم التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم وأهدافه:

التدريب في كرة القدم هو عملية تربوية مبنية على أسس علمية تعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، وسرعة، وتحمل، ورشاقة، ومرونة، والارتقاء بمقدرته الفنية، واكتسابه الخبرات الخطية المتعددة، وكذلك تنمية صفاته النفس إرادية وتهذيب صفاته الخلقية التي يجب أن يتجلى بها كرجل رياضي، وذلك في إطار خطة تدريب مدروسة ومخططة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. (حنفي محمود مختار، 1974، ص 14).

1-1-4 مفهوم قدرة الأداء الرياضي:

تختلف أنواع الأداء الإنساني باختلاف طبيعة الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، وفي المجال الرياضي يشير مفهوم قدرة الأداء الرياضي إلى توفر القدرة على أداء الواجبات المحددة خلال التدريب (أداء التمرينات المختلفة) خلال التعلم الحركي في القدرة على اكتساب الواجبات الجديدة وإمكانية تنفيذها في المستقبل الرياضي الظاهر. (محمد محمود عبد الظاهر، 2014، ص 63).

1-1-5 أنواع المقاومات أثناء التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي الحديث للاعب كرة القدم تمثل المقاومة أثناء التدريب الرياضي عامل من العوامل التي يسعى اللاعب التغلب عليها فهو يواجه عدة عوائق يسعى دائما التفوق عليها سواء لتحسين الأداء أو لتجاوز عقبتها... الخ وحسب كل نوع نشاط الذي يمارسه اللاعب ومن بين هذه المقاومات نجد:

- مقاومة نقل الجسم مثل الجمباز أو الجري.
- مقاومة المنافس مثل المصارعة..
- مقاومة الاحتكاك سباحة.
- مقاومة الهواء. (كنيوة مولود، ص10)

1-1-6 مبادئ التدريب الأساسية في كرة القدم:

تبنى العمليات التطبيقية في كرة القدم على عدد من المبادئ التي هي مستمدة في الأصل من مبادئ وظائف أعضاء الجسم البشري، وعلى مدرب كرة القدم وضع هذه المبادئ في مقدمة اعتباراته وإتباعها خلال قيادته للبرنامج التدريبي للفريق.

1-1-6-1 مبدأ الاستعداد:

ترى أن استجابة اللاعب للتدريب قبل مرحلة البلوغ غير الكاملة، نجد أن البالغين يتأثرون ويستفيدون أكثر، وكذلك مستوى الأداء له علاقة طردية بدرجة النضج. أما تدريب المهارات الحركية والأساسية والعصبية يجب التركيز عليه ولارتباطه بالسن وبالنضج. أما تدريب القوة العضلية فإن فاعليتها وتأثيرها أقل على لاعبي كرة القدم في مرحلتي الطفولة والمراهقة عنه في مرحلة البلوغ إلا أنه تحدث زيادة في حجم العضلات في مرحلة المراهقة نتيجة التدريب.

1-1-6-2 مبدأ الاستجابة الفردية للاعب:

أن استجابة أجسام اللاعب للتدريب أمر فردي يعتمد على خصائص كل لاعب، فعلى سبيل المثال، إذا قمنا بتدريب مجموعة من اللاعبين لجرعات تدريبية معينة، فإن أجسام كل منهم تستجيب بدرجة معينة تختلف عن الآخرين.

وأن الاستجابة الفردية للتدريب تعتمد على عدة أسباب منها:

- النضج.
- الوراثة.

- تأثير البيئة.
- التغذية
- النوم والراحة.
- مستوى اللياقة البدنية.
- المرض والإصابات.
- الدوافع (أمين صبحي هلال، 2017، ص ص. 76-78)

1-1-6-3 مبدأ خصوصية للتدريب:

والمقصود بهذا المبدأ أن التدريب الرياضي يحدث تأثيرا خاصا وفقا لنوع الحمل التدريبي الواقع على اللاعب و التي تتطلب تنمية الخصائص التي يتطلبها نوع التدريب في كرة القدم ووفقا لطبيعة الواجبات المكلف بها اللاعب، وحتى يكون اللاعبين في وضع فيسيولوجي ملائم للمباريات، ولهذا المبدأ مفهوم عام وشامل حيث أن المطلوب من اللاعب - حسب هذا المبدأ - أن يتدرب بسرعات وتدرجات متنوعة ومختلفة من أجل استخدام أنظمة الطاقة الهوائية واللاهوائية، بغية التوصل إلى التكيف العضلية تحدث في حالة استخدام تكرارات بسرعة أكبر من السرعات التي يقوم بها اللاعب في المباراة كذلك فإن التركيز على التدريبات التي يستخدم فيها نفس المجموعات العضلية المشتركة في الأداء تعد أكثر فاعلية.

1-1-6-4 مبدأ زيادة الحمل:

يقوم هذا المبدأ الفيسيولوجي على أنه أداء لاعب كرة القدم لحمل تدريبي يزيد عما تعود عليه الجسم وهو يعني أنه لكي يحدث التأثير المطلوب (حدوث التكيف الفيسيولوجي) فإن العضلة يجب أن تعمل بأقصى شدة لها وبأقصى كفاءة من العمل، مع التأكيد على أن لا تكون تلك التدريبات فوق قدرة اللاعب، فإذا لم يؤدي التدريب إلى تنمية وتطوير كفاءة اللاعبين وزيادة التحمل من أجل حدوث التكيف، فإن التدريب يصبح بلا فائدة ويصبح استنزافا ومضيعة للوقت

1-1-6-5 مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

ويعني هذا مبدأ بأن حمل التدريب يجب أن يحدث بطريقة تدريجية ومنتظمة على فترات زمنية على مدار الأيام والأسابيع بحيث يمكن حدوث التكيف الفيسيولوجي، وذلك لأن القدرات الفيسيولوجية الهوائية و اللاهوائية لا تتحقق كفاءتها دون التعرض لمبدأ التدرج في زيادة الحمل، وفي العادة يتم التدرج في مكون واحد أو مكونين من مكونات الحمل التدريبي زيادة حجم التدريب و التي تتمثل بالحجم والشدة والكثافة، فمثلا يمكن زيادة حجم التدريب زيادة عدد الكيلومترات أو

ساعات التدريب من فترة تدريبية إلى أخرى أو من موسم إلى آخر، ويكون ذلك عن طريق زيادة طول المسافة من 50 إلى 20 إلى 100 متر مع زيادة عدد التكرارات.

1-1-6-6 مبدأ التكيف:

يقوم المدرب بوضع برنامجه التدريبي من أجل التنمية الشاملة لأجهزة وأعضاء جسم اللاعب المختلفة، ولإنتاج التكيفات الفسيولوجية، حتى يستطيع اللاعبون من أداء التدريبات والمباريات بشكل أفضل، حتى يتميز الأداء بالاقتصاد في الجهد والقدرة على مقاومة التعب، الأمر الذي يتطلب تقنين حمل التدريب من حيث الحجم والشدة والكثافة وبما يتناسب مع قدرات اللاعبين الفسيولوجية لحدوث التكيف المطلوب. (كماشى وأبو خيط 2012 ، ص5245-247)

1-1-6-7 مبدأ التنوع والتغير:

حيث تؤكد على ضرورة تركيب برامج التدريب في الوحدات التدريبية على أساس التنوع والتبديل في الفعاليات المختلفة والتمارين من حيث التأثير والفوائد النفسية والعضوية. التنوع والتبديل بين تمارين القوة والارتقاء والمهارات الفنية والتكتيكية. (عبد الجبار سعيد محسن، 2017، ص.24).

1-1-7 نظام التدريب:

نظام التدريب هو منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها وهذه المكونات هي (قواعد وأسس ومبادئ وخصائص التدريب فضلا عن النظريات والوسائل والطرائق التدريب المبنية على أسس علمية ونتائج الأبحاث وخبرات المدربين ووفقا للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف الطبيعية والبيئية والإمكانات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة والتي تهدف إلى إعداد الفرد أو مجموعة أفراد أعدادا بدنيا و مهاريا و خططيا ونفسيا لتحقيق الأرقام القياسية أو الانجازات العالية . وان هذا النظام مستند على المعارف والخبرات والنتائج العلمية فضلا عن توافر ظروف خاصة للتدريب واهم هذه الظروف هي :

- الظروف الاجتماعية: وتشمل وضع اللاعب في البيت والمدرسة والمؤسسات العملية.
- الظروف التربوية: وتشمل تربية اللاعب على القواعد والأسس التربوية الطاعة والاحترام المتبادل وتقدير الجهود المبذولة خلال العمل التدريبي.
- الظروف المادية: وتشمل ضمان الناحية المعيشية والغذائية والصحية فضلا عن المشكلات المتعلقة بإعداد القاعات والملاعب والتجهيزات الرياضية.
- الظروف التنظيمية: وتشمل إعداد مستلزمات التدريب ومن ضمنها توفير المدربين والمختصين بعلم الطب الرياضي و النفسي والحكام الإداريين.

- الظروف الطبيعية: وتشمل التدريب في الهواء الطلق والاستفادة من أشعة الشمس ومراعاة ظروف التدريب عند ارتفاع أو الانخفاض عن سطح البحر والتدريب بالمرتفعات وتأثير ذلك على القدرات الوظيفية للأجهزة الداخلية للاعب.

1-1-8 أهمية التدريب:

للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق:

- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري وراقي الدول وتقدمها.
- تكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة. تقدم واستمرار البحث العلمي من أجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصعبة.
- يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية وإشغال وقت الفراغ والتقليل من توتر العمل اليومي.
- ينمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن.
- تنمية القدرات العقلية والذهنية من ذكاء وتركيز وانتباه.
- يعد مصدر تمويل مالي للمدرب واللاعب.

1-1-9 واجبات التدريب الرياضي:

تتلخص اهم واجبات التدريب الرياضي في ما يلي: (عصام عبد الخالق، 2003، ص 54)

1-9-1-1 الواجب التربوي: يتضمن كل التأثيرات المنظمة التي تستهدف تطوير السمات

الخلقية والارادية ومختلف الخصائص الأخرى الشخصية مثل:

- تدعيم الشعور بالانتماء للفريق الجماعة الرياضية.
- تربية وتطوير السمات الخلفية الحميدة.
- تدعيم دوافع الوصول الى المستويات الرياضية العالمية عند الافراد.
- تربية النشء على حب الرياضة بصفة عامة.
- الارتقاء بدوافع وميول الافراد بصورة تستهدف خدمة الوطن.
- تطوير وتشكيل سمات اللاعب الشخصية خلال عمليات التدريب والمباريات المثابرة الجراءة العزيمة وضبط النفس الخ.

1-9-1-2 الواجب التعليمي: يتضمن كل العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومعارف

ومهارات الفرد الرياضية وتشمل ما يلي:

- **الاعداد البدني:** يمكن تحديد مفهومه بأنه نوع من النشاط الحركي يعمل على تنمية الصفات البدنية الأساسية للاعب بشكل عام شامل ومتزن يمكنه من الأداء الحركي للنشاط الممارس بصورة متكاملة وينقسم الاعداد البدني الى اعداد بدني عام، اعداد بدني خاص.
- أ- **الاعداد البدني العام:** التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية (القوة العضلية السرعة والتحمل ... الخ)
- ب- **الاعداد البدني الخاص:** التنمية الخاصة للصفات والقدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الممارس
- **الاعداد المهاري و الخططي:** يقصد به تعلم واتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي واللازمة للوصول الى اعلى مستوى رياضي.
- **الاعداد العقلي:** اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي، وعن النواحي الخططية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- **الاعداد النفسي:** أي اعداد الفرد من جميع النواحي النفسية ومن اهم المبادئ التي يهتم بها الأعداد النفسي هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.

- عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.

- مراعات الفروق الفردية.

1-1-9-3 الواجب التنموي: تتمثل الواجبات التنموية للتدريب الرياضي في الآتي:

- تطوير المعارف التربوية العامة والخاصة بالرياضة لدى الناشئين.
- التنمية الشاملة والخاصة للياقة البدنية الضرورية للتنافس في الرياضة التخصصية والتي تتناسب مع المستوى التنافسي للناشئين.
- تطوير المهارات والخطط والتفكير والسلوك الخططي في كافة المواقف التي تشبه المباريات للناشئين.
- دمج وتركيب كافة جوانب الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني وتطويرها بدرجة تسمح للناشئين والفريق بإنتاج أفضل أداء ممكن خلال المنافسات.

1-1-10 الأسس و المبادئ العلمية للتدريب الرياضي:

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا

مستبعدا. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم سانية الطب الرياضي والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 21)

يرى " أحمد مفتي إبراهيم " أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في ما يلي : (حماد مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 21-22)

- علم التشريح.
- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- بيولوجية الرياضة.
- علوم الحركة الرياضية.
- علم النفس الرياضي.
- علوم التربية.
- علم الاجتماع الرياضي.
- الإدارة الرياضية

1-1-11 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من هناك العديد من الواجبات التعليمية والتربوية والنفسية التي تقع على كاهل المدرب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1990، ص 22-23)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب. (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 27-28)

1-1-12 التدريب الرياضي و علاقته بالعملية الاستمرارية:

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معينة ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن

يترك اللاعب إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد المحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

1-1-13 أهداف التدريب:

يهدف التدريب الرياضي إلى:

- اعداد قدرات الفرد الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا.
- رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
- رفع استعدادات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة للاعب. (فاطمة عبد المالح، نوال مهدي

العبيدي، 2012، ص 33)

1-2- التحصير البدني:

تمهيد

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

ولقد أصبحت الرياضة في العصر الحالي تتميز بالحركة والتطور السريع كما أنها تعتمد إلى حد كبير على اتباع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي تواجه المدربين والفاعلين في المجال الرياضي من أجل تطوير الرياضات الفردية والجماعية وتوفير الجو المناسب لتربية وتكوين اللاعبين الناشئين في كرة القدم وتطوير صفاتهم البدنية بعناية مع مراعاة السن الذي تتعامل معه، خاصة لما تتميز به الفئة من تغيرات هامة في النمو والتعلم.

1-2-1 لمحة عن التحصير البدني:

ظهر مفهوم التحصير 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. فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية المزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها، وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال الفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين الدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

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

1-2-2 مفهوم التحصير البدني:

يعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية وهو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف محتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والإرادي.

ويهدف الإعداد البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الأداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به الحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلاله الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (خالد جمال السيد، 2016، ص 70)

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير القدرات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (Taelman(R).Simon(J) : P53, 1991)

1-2-3 الإعداد البدني في كرة القدم:

يشير حسن السيد أبو عبده أن الحالة البدنية للاعب في كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد الأداء المهاري والخططي، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل إذا لم توضع القدرات البدنية في الاعتبار. كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات والخصائص البدنية التي تخدم الاداءات الحركية للمهارات الأساسية. (حسن السيد أبو عبده:

2004، ص 37)

أما عويس الجبالي فيقول أن الإعداد البدني يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليا إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية. (عويس الجبالي، 2001، ص88)

1-2-4 التدريب البدني:

يعتبر الإعداد البدني التدريب البدني احد عناصر الإعداد العام أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية وهو يمثل كل العمليات الموجهة نحو تحسين وتطوير الصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية - الأنظمة الطاقوية وتكامل أدائها طبقا للمتطلبات المباريات).

وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي للمتطلبات العناصر البدنية، حيث يدل التكيف على مدى التحسن الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية والنفسية.

ويقسم التدريب البدني إلى:

- إعداد بدني عام.

- إعداد بدني خاص.

والإعداد البدني العام والخاص متعاقبين الواحدة تلو الأخرى إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد، وتختلف نسبة تدريب الإعداد البدني العام عن الخاص تبعاً للمراحل

والإعداد البدني العام والخاص متعاقبين الواحدة تلو الأخرى إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد، وتختلف نسبة تدريب الإعداد البدني العام عن الخاص تبعاً لمراحل وفترات التدريب حيث يختلف التحاد التدريب من مرحلة الأخرى والجدول الموالي يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام.

وينقسم التدريب البدني بغرض التوضيح وسهولة التوزيع الزمني لتدريبات العناصر البدنية العامة والخاصة على مدار مراحل دورة التدريب السنوية.

1-2-5 التدريب البدني خلال فترة الإعداد:

1-5-2-1 الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية الإعداد وتختلف نسبة توزيعها الزمني على مدار فترة الإعداد، ويزداد زمن تدريباتها في المرحلة الأولى والثانية من الفترة الإعدادية ونقل في المرحلة

الأخيرة من فترة الإعداد، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الإعداد البدني العام، وهي مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج التدريب والغرض منها رفع مستوى اللياقة البدنية للاعب بصفة عامة بالتنمية الشاملة والمتزنة للعناصر البدنية لتحمل متطلبات المباراة والقدرة على استعادة الشفاء برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الملعب أو الصالات المقلقة سواء كانت بأدوات (كور طبية أقال الدمبلز - البار الحديدي - مقعد سويدي - حواجز الخ) أو حري المسافات الطويلة أو الألعاب الرياضية غير نشاط كرة القدم ويمكن تقسيم تمارين الإعداد البدني العام طبقاً لاتجاهاتها إلى:

- تمارين ذات تأثيرات غير مباشرة.
- تمارين ذات تأثير مباشر.

تحسن التمرينات ذات التأثير غير المباشر قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمتها فالجري لمسافات طويلة لا يساعد اللعب بشكل مباشر على تصويب الكرة أو المحاورة ولكن يعمل على تحسين عمل الجهاز الدوري التنفسي ويقوى عضلة القلب أي يساعد في تحمل الأعباء التي يلاقيها اللاعب أثناء المباراة وهذا التحسين يمكن الحصول عليه من خلال التمارين المخصصة لتطوير المرونة العامة والقوة العضلية والتحمل العام والسرعة أي كل التمارين التي تساعد على أن يكون أكثر استعداداً للتدريب التخصصي، أما التدريبات العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الإعداد البدني في كرة القدم بمعنى تشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للاعب كرة القدم، ويجب أداءها بالشكل الذي يضمن توافقها مع خصوصيات كرة القدم ومثال ذلك عند تنمية القوة العضلية بالأثقل يجب أن تؤكد المدرب على إلمام الأداء بسرعة تتناسب والأداء في كرة القدم، وكذا تكون مسافات الجري في تدريبات السرعة لا تزيد عن 50 متر (أمر الله احمد البساطي، 2001، ص 36،-37)

1-1-5-2-1 مدة فترة الإعداد البدني العام:

يرى مفتي إبراهيم أنه وفقاً للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 بالمئة من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضاً للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً للفرق وتحتوي هذه المرحلة على التمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب

الصغيرة، ويذكر عليه إسماعيل وآخرون انه من ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا الهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعب. (عطاب ابراهيم، 2014، ص 103)

1-2-1-5-2 واجبات الإعداد البدني العام:

- تطوير عام الأعضاء الجسم وأجهزته الحيوية.
- تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.
- إيجاد الظروف المناسبة للراحة الايجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.
- تطوير الصفات البدنية (القوة - السرعة - التحمل - المرونة بشكل عام على اساس التطور الفسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.
- معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.
- تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.
- زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي. (أحمد يوسف متعب

الحسناوي، 2014، ص 29-30)

1-2-5-2 الإعداد البدني الخاص:

وهو موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة القدرة الوظيفية طبقا للمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة المسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة للرحلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ، وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو المسافة 30 متر لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات ومقارنة بالإعداد العام تزداد تدريجيا ويقبل حجم الإعداد العام بنسب متفاوتة حسب مراحل الإعداد. (أمر الله احمد البساطي،

2001، ص 36-37)

وهنا تصبح العناصر البدنية الخاصة والمركبة والتي تميز كل رياضة عن أخرى، حيث تتحد العناصر البدنية الأساسية للياقة البدنية (القوة، السرعة التحمل المرونة مع بعضها البعض في أشكال مختلفة لتكون ما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل الموالي يوضح العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة وهي

القوة السريعة وتحمل القوة وتحمل السرعة ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر
(عطاء براهيم، 2014، ص 104)

1-2-5-2-1 مدة الإعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص في كرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري و الخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. أن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي. وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (عطاء براهيم، 2014، ص 105)

1-2-5-2-2 واجبات الإعداد البدني الخاص:

- تكامل الصفات البدنية الأساسية والمرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال من الكم إلى النوع (اتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية على وفق التخصص
- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية.
- تطوير القدرة الخاصة لأجهزة الحواس المرتبطة بالتخصص
- زيادة التمرينات الخاصة والتكميلية وتمارين المنافسة المرتبطة بالأداء التخصصي.
- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب. (أحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص30)

1-2-5-2-3 خصائص الإعداد البدني الخاص:

- من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة تذكر منها ما يلي:
- يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
 - إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
 - الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

• كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

• تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري والتكراري. (مفتي ابراهيم، مرجع سابق، ص41)

1-2-5-3 وحدة الإعداد البدني العام والخاص:

كي يتحقق أعلى مستوى المجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي يجب أن لا يفصل الإعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي عن الإعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الأخرى والعلاقة بين الإعداد العام والخاص طول الموسم الرياضي ولنأخذ شكلا مندرجا حيث نجد أن نسبة الإعداد العام تزداد بداية الموسم ونقل في نهاية الموسم، وعلى النقيض ذلك نجد أن حجم الإعداد الخاص يقل في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 28-29)

1-2-6 التدريب البدني خلال المسابقات:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10 إلى 620 بينما الإعداد الخاص يكون من 80-90% من زمن الإعداد البدني وعلى المدرب التأكد على التدريبات البدنية المهارية والبدنية المهارية الخطئية، كما يجب على المدرب مراعاة تنظيم وتوزيع اتجاهات العمل أو التدريب عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب ومعطيات علوم التدريب لضمان التأثير الايجابي على مستوى اللاعب، واليك بعض النقاط العامة والهامة التي يتضح باستخدامه علماء التدريب ويستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات علوم التدريب لضمان التأثير الايجابي على مستوى اللاعب، واليك بعض النقاط العامة والهامة التي يتضح باستخدامه علماء التدريب ويستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات:

• يفضل تخصيص إحدى الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية فقط (في أشكال تنافسية ومهارات فنية يخصص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة).

• تخصيص وحدة تدريبية للتحمل العام كل أسبوعين على الأقل.

• التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.

• التدريب على تحمل القوة والقوة الانفجارية مرة واحدة على الأقل كل سبعة إلى عشر أيام.

• القوة المميزة بالسرعة يتم التدريب عليها يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري (طابع اللعبة).

- الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع وأخيرا التدرج يوميا على المرونة. (أمر الله احمد البساطي، 2001، ص 48-49)

1-2-7 التدريب البدني خلال الفترة الانتقالية:

وفي هذه المرحلة تأخذ تمرينات التدريب البدني طابعا خاصا ومشوقا من خلال الألعاب الترفيهية والسياسة والأداء المهاري الحر.

ويلاحظ في النصف الأول من هذه الفترة وبعد انتهاء المباريات مباشرة إعطاء راحة ايجابية تحمل قليل الشدة في وحدات تدريبية قصيرة ومتنوعة التدريبات وفي النصف الثاني من الفترة الانتقالية يعطى للاعب التدريبات مع إتاحة الفرصة للممارسة السياسة والألعاب الأخرى التنس السلة الخ) والرحلات. (أمر الله احمد البساطي، 2001، ص 49)

1-2-8 الإعداد البدني عامة وكرة القدم بصفة خاصة:

يعتبر الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة أي نشاط رياضي، وهو يشتمل على العناصر البدنية العامة والخاصة التي تمكن اللاعب من أداء واجباته في الملعب بالمستوى المطلوب.

ويذكر حامد القنواي عن أزوولين أن الصفات البدنية تلعب الدور الرئيسي في الإعداد البدني الخاص للرياضيين وهناك علاقة متبادلة بين هذه الصفات تساعد على بلوغ المستويات الرياضية العالية وهذا المفهوم يعمل كمؤشر للصفات البدنية لإظهار الإمكانيات الحركية للرياضيين ومقدرتهم العالية على العمل مع كفاءة جميع أجهزة الجسم، ويختلف الرياضيين على جميع المستويات في الصفات البدنية وكذلك مستوى نموها وتطورها تبعا النوع وخصائص النشاط الرياضي الممارس. واللياقة البدنية العامة هي القاعدة و الأساس للأداء الحركي، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى بعض العناصر الخاصة التي تختلف درجة أهميتها تبعا لنوع المهارة المطلوب أدائها. (محمد حازم أبو يوسف، 2005، ص 31 32)

1-2-9 المتطلبات البدنية والإعداد البدني:

يرتبط الإعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية). حيث يحتاج لاعب الكرة إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطئية بكفاءة عالية طول زمن المباراة.

ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان هذا التحرك بالكرة أو بدونها و بدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات تحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباريات كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة

والقوة العضلية، وخاصة أن معظم تحرك اللاعبين خلال زمن المباراة يكون بدون كرة وقد ثبت من واقع تحليل المباريات أن مسافة جرى اللاعب عموماً خلال المباراة الواحدة تتراوح ما بين 11 كم إلى 17 كم وفي دراسات أخرى من 8 كم إلى 12 كم منهم 962 فقط بالكرة وهذا يؤكد أهمية التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة كمتطلبات أساسية للاعب كرة القدم.

وبالإضافة إلى ما سبق فإن الوثب يحتل من الأهمية الكثير كما تشير الدراسات وخاصة مركز قلب الهجوم والدفاع فقد بلغ عدد الوثبات في المباراة لكل منهما (25-30) وثية تقريبا ويصل حارس المرمى إلى 30 وثية بينما خط الوسط 15 وثية تقريبا.

كما أن معدل ركل اللاعب للكرة في البارة يتراوح ما بين 20 إلى 30 ركلة تقريبا وهذا يؤكد أهمية تدريبات القوة بأنواعها المختلفة كمتطلبات أساسية في إعداد اللاعب بدنياً.

وعلى ذلك فإن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب الكرة خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة العناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي وكل من السرعة والقوة بأنواعها المختلفة وكذلك المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طول 90 دقيقة دون هبوط في المستوى الفني المهاري - الخططي). (أمر الله البساطي، 2001، ص 39-40-41)

1-2-10 أسس بناء برامج التحصير البدني:

- يراعي احتواء وحدة التدريب اليومية على جزء الإعداد البدني بزمن قدره 25-30 دقيقة" ومن "4-5 وحدات أسبوعياً، ولمدة 20 اسبوعاً، حيث يشير بيترمسون إلى أن اللاعبين الصغار يمكنهم الخضوع لتطبيق برنامج تدريبي يدي مقنن من 12 سنة، وان يكون التدريب من 2 إلى 4 مرات في الأسبوع.

- تشمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.

- تشمل التدريبات بمحتوى جزء الإعداد البدني على العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم ومكونات تلك العناصر التي تتوافق مع خصائص مراحل النمو.

- لا بد من تقنين الأحمال التدريبية من حيث تكرار الأداء التدريبي، أو زمن أدائه، وكذا التحديد المقاومات عند تدريبات القوة بما يلاءم درجة نمو الجهاز العصبي والعضلي والهيكل والوظيفي، وتجنب الأضرار بتلك الأجهزة، أو تعرض الشبل للإصابات البسيطة أو المزمنة أو حالات الانحراف القوامي أو المرضي. ضرورة تحديد مرات الراحة البينية بين كل المارين وآخر، وبين

كل مجموعة وأخرى، وكذا نوعية فترات الراحة عند تنمية وتحسين العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم.

• تختص تلك المراحل العمرية بأساليب وطرق تدريبية دون غيرها من المراحل الأخرى، ولذا لا بد من التركيز على استخدام تلك الأساليب كما ورد في أسس ومبادئ تنمية العناصر البدنية، كأسلوب الأداء المتقطع عند لتنمية التحمل لدى الصغار وغيرها.

• عند البدء في تنفيذ برنامج الأعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية لدى الصغار، وكذلك تحديد من أين نبدأ، وإلى أي درجة من المستوى تهدف تحقيقه على مدار الموسم التدريبي.

• مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حدة (التكرار، زمن الأداء المقاومات وذلك قبل البدء بالعمل التنموية التحمل لدى الصغار وغيرها).

• عند البدء في تنفيذ برنامج الأعداد البدني يراعى تطبيق الاختبارات القبلية لتحديد مستوى العناصر البدنية مع لدى الصغار، وكذلك تحديد من أين تبدأ، وإلى أي درجة من المستوى تهدف تحقيقه على مدار الموسم التدريبي.

• مبدأ الفروق الفردية هو الأساس الذي تبنى عليه برامج الإعداد البدني حيث يتم تخطيط البرامج بصورة فردية لتحديد الأحمال الملائمة لكل لاعب على حدة (التكرار، زمن الأداء المقاومات) وذلك قبل البدء بالعمل الجماعي، وتجديد مقدار الزيادة المندرجة من وحدة تدريبية إلى أخرى.

• تجنب الأداء التنافسي عند تنفيذ تمارين الإعداد البدني في تلك المرحلة العمرية، حرصاً على سلامة الجهاز العصبي المركزي والذي لم يكتمل نموه. (إبراهيم شعلان، 2009، ص 39)

1-2-1 المتطلبات البدنية الخاصة بمراكز اللاعبين:

يرى أمر الله البساطي أن مفهوم ومستوى اللياقة البدنية للاعب الكرة يتحدد بناء على ما تتطلبه المباراة من أشكال مختلفة من المجهود البدني من حيث الكم والكيف.

ومن وجهة النظر العلمية وآراء المدربين (البرازيل تتميز مراكز اللعب بخصوصية أداء، ومن ثم تتطلب نوعية خاصة من التمارين يجب مراعاتها طبقاً لواجبات كل مركز في الفريق وعليه يمكن تحديد هذه العناصر فيما يلي:

1-11-2-1 حارس المرمى:

- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- سرعة رد الفعل.

- القوة الخاصة (رمي الكرة).
- التوافق العام

1-2-11-2 المدافع:

- السرعة القصوى وسرعة الأداء.
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- تحمل القوة والأداء.
- تحمل السرعة.
- قوة الجري الممثلة في الجري الجانبي والمخلف.

1-2-11-3 قلب الدفاع والهجوم:

- السرعة القصوى
- القوى الانفجارية
- تحمل القوة والأداء
- تحمل السرعة (التحمل اللاهوائي)
- القدرة على تكرار الوتب
- قوة الجري الممثلة في الجري للخلف والجانبي

1-2-11-4 خط الوسط:

- تحمل السرعة (التحمل اللاهوائي بدرجة عالية).
- السرعة.
- التحمل الهوائي الدوري التنفسي.
- القوة الخاصة (بالكرة).
- تحمل القوة. (أمر الله البساطي، 2001، ص 41-42-43)

1-2-12 الأسس التي يجب أن يراعيها المدرب عند تدريب القدرات البدنية:

- عند عمل تدريب الأنواع قدرة التحمل والقوة العضلية والسرعة يشترط ان يقوم الرياضي بإحماء بشكل جيد.
- تنمي القدرات البدنية وفقا لتسلسل التعليمي من النواحي العامة إلى النواحي الخاصة.
- تسطر العلاقة بين وسائل التدريب العامة والخاصة إلى مراحل بناء مستوى الأداء.
- يجب تحديد متطلبات التدريب دائما.

- مراقبة عملية تنمية الاستفادة من القدرات المكتسبة. (خريبط، 2018، ص 16)

1-2-13-2-1 مكونات وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

1-13-2-1 تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية تواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة في بعض الأحيان تجد مفهوم اللياقة البدنية يعطى معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، بحسب رأي كل من جارلس بوخبرو لارسون wasanch becher من أمريكا وكذلك " باقياك وكرزليك jkozlik, Fr"

من poufk تشيكو سلوفاكيا سابقا مفهوم اللياقة البدنية يتمثل مجموعة القدرات العقلية والنفسية والخلقية الاجتماعية والثقافية والفنية والبدنية. (درويش، وحسين، 1984، ص 35).

1-2-13-2-1 عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم:

1-2-13-2-1 التحمل:

يعرف التحمل في كرة القدم على انه يعني قدرة اللاعب على أن يستمر طول زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخطية بايجابية وفاعلية، وبدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد اللذان يعوقاته عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.

ويتوقف مستوى اللاعب من حيث التحمل الخاص على المستوى الوظيفي لكل من القلب والدورة الدموية، حيث يستطيع اللاعب تنفيذ المهام مهارية والخطية الموكلة إليه بنجاح.

ويعتبر التحمل من العناصر الأساسية التي يمكن قياسها بعد طرق مختلفة منها ما هو يقاس داخل المعمل بواسطة الأجهزة مثل العجلة ذات شدة الحمل المتغير الارحوميتر (Ergometer) ، والسير المتحرك واختبار الخطوة أو بواسطة اختبارات ميدانية مثل الجري لمسافة ميل ونصف واختبار كوبر. (محمد حازم أبو يوسف، 2005، ص 33-34)

1-2-13-2-1 السرعة:

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية وخاصة مسابقات عدو المسافات القصيرة في ألعاب القوى، وتظهر أهميتها في أداء الحركات في اقل زمن، كما ترتبط بالعديد من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة، فيعرف حنفي مختار السرعة بأنها المقدرة على أداء حركات متتابعة ناجحة في اقل زمن ممكن.

ويعرفها هوكي بأنها السرعة التي يكون بها الفرد قادرا على أن يحرك جسمه من نقطة إلى أخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

ويذكر طه إسماعيل وآخرون أن السرعة في كرة القدم هي قدرة اللاعب على الأداء المهاري وكذا الانتقال ورد الفعل للمثيرات الخارجية والداخلية بسرعة كبيرة وفي اقل زمن ممكن بما يحقق متطلبات اللعب، كما يشير نقلا عن هيرين، جوردين حاجو، أن عامل السرعة احد متغيرات تطوير الكرة الحديثة، حيث أن هذا العامل بشكل الأساس لهذا التطور فقد أصبح على اللاعب ألا يفقد الكرة حركتها وعليه أن يفكر ويعد نفسه للحركة التي تعقب ذلك مهما كانت سرعة وموضع الكرة ومكان وحركة المنافس وذلك بهدف زيادة السرعة في الأداء والاقتصاد في الوقت.

وعليه فالسرعة من العناصر الهامة والضرورية للاعب كرة القدم وهي تتفاوت من حيث الحاجة إليها وإلى استمرارها لفترات طويلة (تحمل سرعة).

ويتفق كل من احمد خاطر وعلى البيك وعصام عبد الخالق ومحمد حسن علاوي على تقسيم السرعة إلى:

أ- سرعة الانتقال:

ويقصد بها التحرك أو الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة في اقل زمن ممكن، وهذا النوع من السرعة مستخدم ومطلوب في كرة القدم لتنفيذ خطة معينة أو الجري بالكرة أو الانتقال السريع بها من مكان إلى آخر بالملعب.

ب- سرعة الأداء (سرعة الحركة):

وتعني سرعة انقباض عضلة أو مجموعة عضلية معينة عند أداء الحركات المهارية كسرعة ركل الكرة، أو سرعة الاقتراب والوثب والتمرير والاستلام وكلها نماذج من الحركات المطلوبة في أداء مهارات كرة القدم.

ج- سرعة الاستجابة:

وتعرف بأنها الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية لهذا المثير، وتعرف أيضا بأنها الاستجابة الحركية المثير معين في القصر زمن ممكن، ولاعب كرة القدم يحتاجون إلى الاستجابة الحركية للمواقف المتغيرة أثناء المباراة وخاصة حراس المرمى. (محمد حازم أبو

يوسف، 2005، ص34-35-36)

• العوامل المؤثرة في السرعة:

1- دقة الحواس في التعامل مع المثير الموجود في البيئة ونقل هذا التأثير إلى الجهاز العصبي المركزي.

2- سرعة ارتخاء أو انقباض العضلات.

3- نوعية الأداء الفني للحركة وما يمتاز به من صعوبة وسهولة.

4- الخصائص التكوينية للعضلات.

5- بيوميكانيك الحركة، ضرورة وضع القواعد الميكانيكية الصحيحة للتكتيك المناسب للإنجاز الحركي. (فرح والحسين، 2012، ص 147)

1-2-13-2-3 القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يمكن تتميتها عند اللاعبين، وهي المكون الأول في اللياقة البدنية، كما أنها تؤثر في ظهور السرعة في نواحي النشاط التي يتزايد ظهور الرشاقة بها، ويضيف حامد القنواطي عن بارو وماجي أنها واحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي وتعتبر سبب في التقدم فيه.

ويرى ماتيسوف وفوكس أنها ضرورية لتأدية المهارات الحركية وتعتبر أحد المؤشرات الهامة للحالة اللياقة البدنية. ويشير عصام عبد الخالق إلى أن نوعية الأداء في الأنشطة الرياضية بصفة عامة يتطلب درجات متفاوتة من عنصر القوة حيث يلعب الدور الرئيسي في تحديد مستوى الفرد في بعض الرياضات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة، كما هو الحال في رفع الأثقال والمصارعة والجمباز.

والقوة هي أقصى جهد يمكن أن يبذل لمرة واحدة ضد مقاومة، ويتفق كل من احمد خاطر وعلى البيك وعصام عبد الخالق على أنها قدرة العضلات في التغلب على المقاومة واتفقوا على تقسيمها إلى:

أ- القوة القصوى:

هي أقصى قوة تظهرها عضلة أو مجموعة عضلية.

ب- القوة المميزة بالسرعة:

وهي قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على زيادة السرعة حتى الحد الأقصى للسرعة الحركية. وتظهر أهمية القوة المميزة بالسرعة في كثير من نواحي النشاط الرياضي ذو الطبيعة المتغيرة من حيث الأداء الحركي، ويذكر حامد القنواطي عن بارو وماجي بأنها استطاعة الفرد على إطلاق الحد الأقصى للقوة العضلية بأقصى سرعة ممكنة.

ج- تحمل القوة:

هو قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على مقاومة التعب أثناء الانقباض العضلي المتكرر وهذا يتم أثناء عمل قوى لفترة طويلة.

أن أداء أي مجهود عضلي لفترة طويلة يحتاج إلى تحمل القوة حتى يستطيع الفرد الاستمرار في هذا المجهود الأطول فترة ممكنة وبكفاءة عالية ويشير محمد صبحي حسنين إلى انه أحد المكونات

الرئيسية في معظم الأنشطة. ومن حيث الجوانب التطبيقية للقوة في مجال كرة القدم من خلال عنصر تحمل القوة يتمثل في مقدرة اللاعب على الاستمرار في الحركة طول زمن المباراة، وكذلك أداء العديد من الوثبات والمهارات والخطط المختلفة الفترة طويلة.

ويتمثل استخدام لاعبي كرة القدم لعنصر القوة المميزة بالسرعة في التصويب على المرمى و الوثب الأعلى للتعامل مع الكرات العالية، والتمرير الطويل بالقدم، رمية التماس. (محمد حازم أبو يوسف، 2005، ص 36-37-38)

ومن هذا الأساس فإننا نرى أن صفة القوة من الصفات الهامة التي من الضروري أن يتمتع بها كل ممارس للنشاط الرياضي ولاعب كرة القدم على وجه الخصوص وان يسعى إلى اكتسابها من خلال ممارسة النشاط.

• أهمية القوة العضلية:

- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الإرادية.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.
- تغيير مصدر الأساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي. (العاصي، 2016، ص 46).

1-2-13-2-4 الرشاقة:

تحتل الرشاقة مكانا بارزا بين الصفات البدنية، ولا تقتصر علاقتها على القوة والسرعة فقط بل تزداد علاقتها بالمهارات الحركية فهي تمكن اللاعب من أداء مهاراته الحركية بنجاح وهو يتحرك على الأرض أو في الهواء وتعتبر من أهم الصفات البدنية ارتباطا بالأداء الرياضي وفي الأنشطة والألعاب بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة وهناك تعاريف عديدة للرشاقة منها تعريف كلارك بأنها القدرة على سرعة تغيير وضع الجسم أو تغيير اتجاهاته.

ويذكر حامد القنواطي عن ازولين بأنها القدرة على اختيار وتنفيذ الحركات المطلوبة بصورة صحيحة وسريعة.

ويعرفها هوكي بأنها القدرة على تغيير الاتجاه بدقة وسرعة أثناء حدوث الحركات السريعة، ويضيف أيضا بأنها المقدرة على البدء والتوقف و تغيير الاتجاه بسرعة.

والرشاقة من الصفات البدنية الرئيسية والهامة للاعب كرة القدم والذي تتغير أوضاعهم وحركاتهم تبعاً للظروف اللعب والرشاقة الخاصة مطلوبة لكل الحركات التي يؤديها اللاعب بالكرة أو بدون كرة، وان تحركات مثل التغيير اتجاه الجري بسرعة والحجري في المنحني ولف جسم اللاعب حول

محاور دوران مختلفة وتأدية ضربة الرأس من الارتقاء والتنسيق بين حركة خداع وبين الحركة المقصودة ماهية إلا عبارة عن الرشاقة الخاصة بكرة القدم. (محمد حازم أبو يوسف، 2005، ص38-39)

1-2-13-2-5 المرونة:

المرونة من القدرات الهامة للأداء الحركي لأنها تشكل مع باقي القدرات الحركية السابقة كالتحمل والسرعة والقوة والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي في كرة القدم ويعرفها هو كي بأنها القدرة. الوظيفية للمفاصل على التحرك خلال المدى الكامل للحركة. ويعرفها احمد خاطر وعلى البيك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير ودون إحداث أي أضرار.

أما بالنسبة لتقسيم المرونة هناك عدة تقسيمات تتحدد فيما يلي.

أ- مرونة عامة:

وهي قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل.

ب- مرونة خاصة:

وهي القدرة على أداء حركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بالنشاط ويمكن تقسيم المرونة إلى:

• مرونة ايجابية:

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة.

• مرونة سلبية:

هي إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن للحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية أو بالمساعدة. وأيضاً تقسيم المرونة من حيث الثبات والحركة إلى مرونة استاتيكية وهي مدى الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أو الثبات فيها، ومرونة ديناميكية وهي الحركة التي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليها أثناء أداء حركة تتم بالسرعة القصوى. (محمد حازم أبو يوسف، 2005، ص 39-40)

خلاصة الفصل:

إن للتحصير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة القدم من تحمل، قوة سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحصير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحصير البدني والتحصير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قبل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الاهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية يؤديه الرياضي نقشه لتطوير اللياقة البدنية.

الفصل الثاني:

كرة القدم و المنافسة
الرياضية

الفصل الثاني :

كرة القدم والمنافسة الرياضية

تمهيد

1-2- كرة القدم

1-1-2 تعريف كرة القدم

2-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

3-1-2 كرة القدم في الجزائر

4-1-2 النادي الجزائري لكرة القدم

5-1-2 صفات لاعب كرة القدم

6-1-2 الإعداد المهاري بكرة القدم

7-1-2 مراحل الإعداد المهاري

8-1-2 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية

9-1-2 التكنيك بكرة القدم

10-1-2 المهارات الأساسية بكرة القدم

11-1-2 تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم

12-1-2 أهمية اللعب بالقدمين معا

تمهيد

2-2- المنافسة الرياضية

1-2-2 مفهوم المنافسة الرياضية

2-2-2 فترة المنافسات

3-2-2 التدريب البدني خلال المسابقات

4-2-2 أشكال المنافسة

5-2-2 فترة المنافسات

6-2-2 مراحل المنافسة

7-2-2 التدريب أثناء مرحلة المنافسات

8-2-2 خصائص التدريب في مرحلة المنافسات

واجبات التدريب في مرحلة المنافسات

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم وأقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب للتشجيع ومنهم من يشاهدها على التلفاز، فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

فرياضة كرة القدم اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد.

وعليه فقد تناولنا في هذا الفصل كرة القدم من حيث مفهومها وتاريخها في العالم وفي الجزائر، وكذا طرق اللعب في كرة القدم، وخصائصها، ومبادئها الأساسية، كما تطرقنا أيضا للمنافسة الرياضية في كرة القدم

1-2- كرة القدم

1-1-2 تعريف كرة القدم :

1-1-1-2 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى * Soccer "

2-1-1-2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا للعب بواسطة كرة منقوطة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع المراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حلة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (عطاب براهيم: 2014،

ص 16-17)

2-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وريد شارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة

بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

2-1-3 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 أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الإتحاد الإسلامي لوهران، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الإتحادي الإسلامي الرياضي 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 الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان وسوخان كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير وكان هذا الفريق يمثل 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، وكان محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون

حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.(بلقاسم تلي و مزهود لوصيف و الجابري عيساني ،جوان 1997، ص46، 47).

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

2-1-4 النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

2-1-5 صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلايم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية الجانبية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . متركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات حمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية 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(موفق عيد المولى، مرجع سابق، ص123)

2-1-6 الإعداد المهاري بكرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم هي جوهر الإنجاز في المباريات وبدون إتقان المهارات لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم ويعرف أبو العينين وإبراهيم (1985) الإعداد المهاري هو عملية تعليم واتقان المهارات الأساسية المستخدمة في كرة القدم ومحاولة تثبيتها وادائها بصورة آلية خلال المباريات.

ويعرفها الوحش وإبراهيم (1994) الإعداد المهاري هو كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في حدود قانون اللعبة، وهو جوهر الإنجاز خلال المباريات.

كما عرفها محمود (2008) الإعداد المهاري يعني " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين اسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لاعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

كما عرفه الوقاد (2003) ان الإعداد المهاري هو " تجهيز اللاعب لأداء المهارات الاساسية للعبة على اعلى مستوى خلال المواقف التنافسية.

كما عرفه شعلان والعيفي، (2001) أن الإعداد المهاري هو اكساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التدريبات والعمل على اتقانها ثم استخدامه بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب واثناء المباراة.

كما عرفه مختار (1985) ان الإعداد المهاري كل الاجراءات التي يضمنها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الاساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بالية متقنة تحت أي من ظروف المباراة.

ويشير الباحث ان المهارات الاساسية تمثل ركناً أساسياً في وحدة التدريب اليومية، اذ تعتبر قاعدة اساسية للعبة وبدون اتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط أو واجبات المراكز بصورة كاملة كما يتطلب اتقانها فترات طويلة.

ويشير الوحش و ابراهيم (1994) ان الإعداد المهاري هو تعليم المهارات الحركية أو الاساسية ومحاولة اتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى افضل مستوى ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب، ويتميز اداء المهارات الاساسية الحركية الجيدة بما يلي:

- السهولة والانسيابية في الأداء.
- الدقة والتحكم في الأداء.
- التوافق في اداء الحركة.
- الاقتصاد في اداء الحركة.

والمهارات الاساسية تعتبر حجر الزاوية في الأداء خلال مباريات كرة القدم، وكفائتها تعتمد إلى حد كبير على الإعداد البدني للاعب كما يبنى عليها الإعداد الخططي.

ويؤكد محمود (2008) أن الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم، يجب ان يتميز اداءه بالدقة، وهذا يتطلب الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، وان اللاعب الذي لم يكن اعداده شاملاً يكون ادائه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة ويهدف الإعداد

المهاري إلى إتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما انه يعد إحدى النواحي المهمة في اعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الاساسية أو هو تكتيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة.

2-1-7 مراحل الإعداد المهاري:

يشير ابراهيم (1994) ان اللاعب يمر منذ بدء تعلمه للمهارات الاساسية وحتى إتقانها وتثبيتها بثلاث مراحل رئيسية هي كما يلي:

2-1-7-1 مرحلة بناء الشكل الأولي لأداء المهارة الاساسية:

ان التعرف الجيد من جانب اللاعب على مهارة جديدة يعتمد اساسا على سلامة الشرح ومشاهدة النموذج أو مشاهدة الافلام التعليمية أو الصور، حيث انها كلما توافرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب، وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويعتبر التقديم السمعي والبصري للمهارة المتعلقة من اهم العناصر المؤثرة في تحقيق هدف هذه المرحلة. ويجب ملاحظة أن الشرح اللفظي يجب ان يكون واضحا، ويستخدم المصطلحات الصحيحة، ويتناسب الشرح مع مستوى اللاعبين الفكري وادائهم، وعلى المدرب في حالة عدم ادائه للنموذج أو عدم توافر الوسائل السمعية أو بصرية يجب على المدرب أن يختار لاعبا ممتازاً ليقوم باداء المهارة، كي يوفر النموذج لباقي اللاعبين وعليه ان يقوم بالتعليق اثناء الأداء وبعده، وفي هذه المرحلة يمكن اداء المهارة بدون الكرة وذلك في بعض المهارات مثل الضربات، وبعض أنواع الخداع، ورمية التماس، أو ضربات الكرة بالرأس، ويجب على المدرب تبسيط المواقف التعليمية، فمثلا يفضل أن تكون الكرة ثابتة أولاً في الضربات، كما يمكن أن يكون الجري بطيئاً عند تعلم الجري بالكرة، ثم بعد ذلك تكون الحركة بالأداء أسرع.

2-1-7-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارة الاساسية:

هدف هذه المرحلة محاولة الوصول بالأداء إلى الخلو من الأخطاء، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري، ويمكن في هذه المرحلة التركيز على اداء المهارة في مسارين متوازيين:
الأول: تنمية المهارة من خلال التمرينات.

والثاني: تنميتها من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة والكبيرة.

يتميز الأداء بعدم التشنج، وعادة ما يتخلص اللاعب من الحركات الزائدة وغير الضرورية واداء الحركة يصبح متوافقا فلا تدخل اجزاء الحركة مع بعضها، وفي هذه المرحلة يصبح لتمرينات المهارات المركبة دور هام.

2-1-7-3 مرحلة الوصول إلى الية اداء المهارة الاساسية:

الهدف الاساسي في هذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى اداء المهارة بصورة الية، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية اثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر مثلاً، وكذلك في المباريات التجريبية.

2-1-8 الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

قسم ابراهيم (1994) الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية إلى ثلاث مراحل:

2-1-8-1 الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام:

مرحلة الإعداد العام: هي القسم الأول من فترة الإعداد ويتراوح زمنها من (32) اسابيع، وإذا ما نظرنا إلى اهداف مرحلة الإعداد العام فسوف تجد أنها بجانب تنمية عناصر اللياقة الاساسية بشكل عام سنجد ان تعلم المهارات الاساسية واتقانها يأخذ حيزاً هاماً فيها ونظراً للتركيز على الإعداد البدني في هذه المرحلة نوصي بان تكون تمرينات الإعداد المهاري يغلب عليها ثبات الشروط المحدد للتمرين ولعدد مرات للتكرار وخاصة للناشئين وان تراعي فترات الراحة بين تمرينات الإعداد المهاري والتمرينات التي قبلها والتي بعدها، ويلاحظ انه في هذه المرحلة قد يستخدم في الإعداد المهاري بعض المهارات أكثر من غيرها مثل الاحساس بالكرة، والتمرير والسيطرة عليها، ويلاحظ في هذه المرحلة ايضا استخدام تمرينات الإعداد المهاري كفاصل بين تمرينات الإعداد البدني مثل تمرينات التحمل فهي تؤدي بذلك غرضين مهمين أولهما اكتساب المهارة ذاتها، والثاني تشكيل درجة الحمل المناسبة بين حملين عاليين.

2-1-8-2 الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص:

هذه المرحلة تكون القسم الثاني من فترة الإعداد وهي تتداخل مع مرحلة الإعداد العام وتتراوح زمنها من (3-4 اسابيع نجد أن من اهداف هذه المرحلة ايضا تطوير الأداء المهاري، والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة ومحاولة العمل على تثبيت الأداء المهاري الجيد في ظروف تتسم بالصعوبة عما لمسها اللاعبون في المرحلة السابقة وهي مرحلة الإعداد العام، ومن امثلة التمارين المستخدمة في الإعداد المهاري في هذه المرحلة التمرينات المركبة للمهارات والتي تتناسب في مستواها وتركيبها مع مستوى لاعبي الفريق بالإضافة إلى التمارين التي تستخدم في تركيب المهارات مع عنصر اللياقة البدنية، ومن الأمثلة أيضا لتمرينات الإعداد المهاري التمرينات التي تشبه ما يحدث في المباريات مثل (13) أو (2 x

2-1-8-3 الإعداد المهاري في مرحلة المباريات التجريبية:

وهي المرحلة التي تبدأ بانتهاء مرحلة الإعداد الخاص وتنتهي قبل بدء المباريات الرسمية للموسم، يتراوح زمنها ما بين (53) اسابيع يعمل المدرب في هذه المرحلة على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفاً للوصول إلى الية ادائها، ويسعى المدرب على التدريب الفردي والتدريب في مجموعات في هذه المرحلة خلال الإعداد المهاري، إذ أن تخصيص زمن مناسب في الخطة أمر يجب أن ينال العناية، وان ربط الأداء المهاري بوظائف مراكز اللعب أمر ضروري، فالمهاجمون ولاعبو خط الوسط مثلاً يحتاجون إلى التصويب أكثر من المدافعين مهما قيل عن شمولية كرة القدم وكذلك المدافعون يحتاجون إلى مهارات الدفاع أكثر من المهاجمين، ولكن ليس معنى هذا اهمال التصويب لدى المدافعين أو مهاجمة الكرة التي في حوزة المدافع لدى المهاجمين.

2-1-8-4 الإعداد المهاري في فترة المنافسات:

فترة المنافسات هي الفترة التي تبدأ بأول مباراة رسمية وتنتهي بانتهاء آخر مباراة رسمية وهذه الفترة هي اطول فترات الخطة التدريبية على الاطلاق يتراوح طولها ما بين (30_50) اسبوعاً، ويلاحظ ان دور الإعداد المهاري في النصف الأول لهذه المرحلة يختلف عن دوره في النصف الثاني لهذه المرحلة، ففي الدور الأول تكون فرصة تمكن الملل من اللاعبين ضعيفة في حين يتمكن الملل والضيق والتوتر من اللاعبين في الدور الثاني، لذلك ينصح باستخدام التدريبات المشوقة والالعاب الصغيرة والتمرينات باستخدام الادوات والتمرينات التي تقل فيها درجة المنافسة.

2-1-9 التكنيك بكرة القدم:

2-1-9-1 أهمية التكنيك في كرة القدم:

تظهر أهمية التكنيك في مختلف الالعاب الرياضية وكرة القدم على وجه الخصوص اذ لا يتمكن اللاعب من اداء المباراة بشكلها المطلوب الا اذا كان يتمتع ب (تكنيك جيد ومتقن يساعده على اداء ما تتطلبه ظروف المباراة، لان كرة القدم الحديثة وما رافقها من تغيرات في أسلوب اللعب، وما تفرضه طبيعة المباراة من حركات سريعة ومفاجئة تتطلب من اللاعب ان يكون معداً إعداداً بدنياً و مهارياً يمكنه من تلبية متطلبات اللعبة، فاللاعب الذي لا يتمكن من اداء ضرب الكرة بالراس، أو اداء التمريرات بصورة صحيحة يكون عقبة امام فريقه وهذا ما أكده محمود (2008) ان التنفيذ الجيد والأداء الصحيح للمهارات الأساسية من قبل اللاعبين يضمن لهم السيطرة على الكرة والتحكم بها واداء التمريرات ومراوغة الخصم واجتيازه واجادة الخداع والتهديف من مسافات مختلفة

يتطلب ذلك الدقة والسرعة والقوة في الأداء من خلال التدريب المستمر والمتواصل على تعلم التنكيك.

لقد وضع العديد من العلماء تعريفات كثيرة للتنكيك الا ان هناك تعريفات أكثر دقة من غيرها تصب في نفس الموضوع فقد عرفه مختار (1992) بأنه كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي الغرض معين في اطار قانون كرة القدم أو بدونها.

وقد عرف وادي، ويونجر (Wade and younker 1976) (التنكيك هو مركب من العوامل الاتية: التكيف، والمهارة الفردية، ومعرفة قوانين اللعبة).

ويشير ويبلر وديتراب (Whippler and Daturab 1987), (ان تنكيك لعبة كرة القدم هو العامل الحركي الذي يكون بالاضافة لعوامل اخرى نشاط اللاعب الفردي اثناء المباراة، ويشتمل تنكيك اللعبة على جميع الحركات الملائمة والضرورية بالكرة أو بدون الكرة في المباراة وفق احكام قانون كرة القدم، ومن المفروض أن يكتسب اللاعب من خلال التدريب التنكيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة اي ان يعتمد على مهارات تنكيكية متعددة ومتنوعة لتنفيذ واجباته في حالات اللعب المختلفة والمطلوب بشكل خاص ان يتمكن اللاعب من تنفيذ مهارات تنكيكية وتكتيكية مركبة، الأمر الذي يتطلب المران المبكر للاعب على الربط بين المهارات التنكيكية المختلفة، ولكي يصل اللاعب إلى مستوى تنكيكي عال يجب أن يبدأ التدريب التنكيكي الهادف مبكراً.

2-1-10 المهارات الأساسية بكرة القدم:

يشير محمد (1984) ان لعبة كرة القدم الحديثة تتميز بسرعة ودينامكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، فمنذ لحظة حيازة احد اللاعبين الكرة يصبح فريقه في حالة هجوم، ويحاول من خلال مناوراته التغلب على الفريق المنافس، واحراز هدف وفي حالة فقد أحد اللاعبين الكرة يصبح الفريق المهاجم مدافعاً بصرف النظر عن اماكن وجود اللاعبين أو مكان فقد الكرة، وعلى ذلك يتبادل الفريقين مواقف اللعب طوال زمن المباراة، ومن خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية والقدرة على انتقاء انسب المهارات التي تتمشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الاساسي من لعبة كرة القدم وهو أصابه مرمى الفريق الخصم بأكثر عدد من الاهداف ومنعه من اصابة مرماه، والمهارات الاساسية لها ارتباط قوي بتكتيك اللعب الفريقي حيث يبني الجانب التكتيكي على مدى قدرة اللاعبين على اداء المهارات الاساسية.

ويرى محمود (2008) أن المهارات الاساسية هي الركيزة الأولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، وتحتل جانبا مهما في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى

يتم اتقانها، لكون درجة اتقان المهارات الاساسية في نوع النشاط الممارس يعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة، وبسبب هذه الاهمية تحاول تعليمها وتدريبها للاعبين وفق برامج علمية واساليب تدريبية حديثة تتلاءم مع مستوياتهم من اجل اتقان وتنشيت التكنيك.

ويشير سعد الله والزهراوي (2011) أن المهارة هي الركيزة الاساسية التي يمكن بها تحقيق الانجاز، اذ لا يمكن لاي فريق ان يطبق الخطط ما لم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ تلك الخطط مضافاً إلى ذلك توافر مستوى بدني يساعد في تنفيذ خطط الهجوم.

كما ويؤكد حسن (2011) على ان اداء اللاعب للمهارة بشكل صحيح يساعد على تحقيق نتائج جيدة خلال المباريات، ويضيف ان الأداء في كرة القدم يتطلب قدرا كبيرا من سرعة الأداء الحركي والمهاري ولغرض مجاراة خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الأونة الاخيرة.

حيث يذكر ابو عبدة (2002) أن مستوى الأداء في كرة القدم ارتفع بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة وتنوع الخطط الدفاعية والهجومية الأمر الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الامثل للمهارات الاساسية لكرة القدم.

ويشير ابراهيم (1994) إلى أن مهارات اللاعبين لا تأتي دون تخطيط مسبق، وانما تأتي عن طريق البرامج التدريبية المطورة التي تساعد اللاعب على الارتقاء بمهاراته وتطويرها من أجل تسخيرها لخدمة فريقه، كونه على معرفة ودراية كاملة بما يجري داخل الملعب، وان هذه المهارات تلعب دوراً كبيراً وأساسياً في تحقيق وتنفيذ الواجبات الخططية اثناء اللعب، فكلما كان اللاعب يملك مهارات جيدة يمكنه ان يساعد فريقه في تحقيق الفوز، ويعتبر اختيار المهارة المناسبة لتنفيذ الموقف الخططي امراً ضرورياً لنجاحه بالإضافة لعناصر أخرى، كما ان اختيار التوقيت المناسب لتنفيذها يلعب دوراً حيويماً أيضاً في نجاحها مما دفع المدربين لتطوير برامجهم التدريبية لتناسب مع متطلبات اللعب.

ويشير الوحش و ابراهيم (1994) ان التدريب على المهارات الاساسية يبدأ في مرحلة مبكرة من اللاعب اذ يرى البعض أن يبدأ منذ بلوغ الناشئ (7) سنوات، ويستمر هذا التدريب حتى اعتزال اللاعب للعب، كما لا تخلو وحدة تدريبية طول فترة استمرار اللاعب في اللعب من التمرينات التي تهدف إلى تحسين مستوى المهارات الاساسية أو الحركية لدى اللاعب.

ويعرف عبد الخالق ، (1987) المهارة بأنها صفة أوتوماتيكية للتطبيق الارادي السليم بالممارسة للحركة الرياضية حسب محدداتها البيوميكانيكية والبيولوجية مع الاقتصاد في الجهد بالاستخدام الصحيح للعضلات بتوقيت مناسب وقوة مثلى للوصول لأفضل النتائج.

ويشير محمود (2008) المهارة تعني متى واين يستخدم التكنيك، أو هي قابلية التواجد في المكان الصحيح والزمن الصحيح واختيار الفن الجيد في الوقت المناسب فالأساس المهاري يرتبط باتخاذ القرارات والاختيارات.

ويشير المنديلاوي ومحجوب (1982) إلى أن المستوى الرفيع للجانب الفني عند لاعبي كرة القدم يظهر خلال اخذ القرارات السريعة لكيفية قيادة الكرة والتمريرات وكذلك لحالات اللعب المختلفة. ويؤكد الخشاب ، (1988) ان المهارات الفنية من العناصر الأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعب كرة القدم حيث تكون في غالبية الاحيان من الأمور الاساسية لحسم المباراة وخاصة بعد التطور السريع في طرق اللعب الحديثة الدفاعية والهجومية أو الشمولية التي تحتاج إلى مهارات فنية وبدنية عالية.

ويشير هبوز، (1990) ان المهم في تدريب كرة القدم هو تطوير الأداء الفني وعمل الفريق وذلك لان لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتوي على مجموعة من المهارات المختلفة. ويشير ابراهيم (1994) ان في مرحلة الإعداد يجب ان يعمل المدرب على الاستمرار في تطوير المهارات الاساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر المستطاع ويتم ذلك من خلال التمرينات.

2-1-11 تقسيم المهارات الاساسية في كرة القدم:

مما لا شك فيه ان اتقان المهارات الاساسية هي اساس لتحقيق اعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا ما جعل كثير من خبراء لعبة كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الاساسية للعبة فنجد البعض قد قام بتصنيف المهارات الاساسية إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة كما قسمها الوحش ومفتي (1994).

2-1-11-1 السيطرة على الكرة:

يذكر المولي (2000) أن مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الاساسية والمهمة جدا في لعبة كرة القدم، اذ ان اتقانها يمثل الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وأن اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلاً إلى مرحلة متقدمة جدا اذ لا يمكنه السيطرة على الكرة، حيث انه مفتاح نجاح التمرير والتصويب والجري بالكرة، وحالات اخرى تحدث اثناء المباراة.

ويؤكد على ذلك الوقاد (2003) ان السيطرة على الكرة من المهارات الهامة والضرورية للاعب كرة القدم فلا يمكن للفريق احراز النصر أو فرض السيادة على مجريات اللعب أو تسجيل الاهداف ما لم يجيد لاعبه اداء هذه المهارة بأقسامها المختلفة.

ويشير مختار (1996) ان اهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة ترجع إلى أن اللاعب يجب ان يتحكم في الكرة اثناء حركته مع القدرة على استخدام اي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد اصبح ايقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيراً مع متطلبات اللاعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الان يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة، والسيطرة على الكرة من المهارات الاساسية الصعبة التي تطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها.

ويعرف الوحش ومفتي (1994) ان السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضى الموقف. وتتطلب السيطرة على الكرة توقيتاً دقيقاً وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالأداء..

ويذكر محمود (2008) أن السيطرة هي قدرة وامكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، ويجب ان يكون توقيت اللاعب دقيقاً واحساسه عالياً بالكرة عند ملامستها سواء كان بالرأس أو القدمين أو أي جزء من اجزاء الجسم، واللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في تحكماً بها. ويضيف بان السيطرة على الكرة لها اهمية خاصة حيث يتوقف اداء جميع المهارات المهارات الاخرى وكلما زادت قدرت اللاعب على السيطرة بالكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر على مدى اتقان اللاعب استقبال الكرة والسيطرة عليها، وسيطرة اللاعب على الكرة تزيد من ثقته بنفسه وتجعل تصرفه دقيقاً، أما الفشل في استقبال الكرة، وعدم السيطرة عليها يؤدي إلى ضياعها وفقدانها.

ويشير محمود (2008) يمكن قياس السيطرة على الكرة من خلال عدة اختبارات منها التحكم بالكرة بالهواء لأكثر عدد من المرات أو المسافة معينة.

أنواع السيطرة على الكرة كما ذكرها الوحش ومحمد (1994):

- استلام الكرة اثناء دحرجتها على الأرض.
- كتم الكرة بعد ان ترتطم بالأرض.
- امتصاص قوة الكرة وهي آتية للاعب في الهواء.

2-11-1-2 التمرير في كرة القدم:

يشير ابراهيم (1994) بأن التمرير من اهم فنون رياضة كرة القدم على الاطلاق نظراً لأنه الأكثر استخداماً طوال زمن اللعب فاكثرت من (80%) من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي (20%) اما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من (11) الاعبا. ويشير بأن التمرير في حد ذاته وسيلة لإخفاء تحركات معينة في منطقة اخرى غير منطقة الكرة فعندما يتبادل اللاعبون التمرير فان محور اهتمام الفريق المنافس المدافع ينتقل مع الكرة من لاعب إلى آخر وعلى هذا فإن التمرير يعتبر عصب اللعب الهجومي، ويمكن تشبيه التمرير بالخيط غير المرئي الذي يربط بين أفراد الفريق الواحد عند الهجوم. ويؤكد شعلان، وعيفي (2001) على ان التمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية كما انها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه.

• أنواع التمريرات:

قسم محمود (2008) التمريرات إلى ثلاث اقسام وهي:

أولاً : التمرير حسب الاتجاه:

- أ. التمريرات العميقة : تكون باتجاه هدف الخصم وهي خطوة اذا استخدمت في الوقت المناسب وتتطلب مهارة فائقة وتوقيتاً صحيحاً لغرض نجاحها.
- ب. التمريرات العرضية: تستخدم التمريرات العرضية في ساحة الخصم لتغيير اتجاه اللعب والحصول على فرصة مناسبة باتجاه هدف الخصم.
- ج. التمريرات الخلفية: يعتمد اللاعبون إلى ارجاع الكرة خلفاً لغرض الحصول على فرصة للتهديف أو التهيئة لبناء الهجوم وفتح الثغرات.

ثانياً: التمريرات حسب الارتفاع:

- أ. التمريرات الارضية : تعد هذه التمريرات سريعة وضمان وصولها إلى الزميل لعدم وجود خصم بينهم.
- ب التمريرات العالية: تستخدم في اداء ضربة الهدف، وضربة الزاوية، والضربات الحرة المباشرة وهي مهمة في تغيير اتجاه اللعب بشكل مفاجئ.

ثالثاً : التمريرات حسب المسافة:

- أ. التمريرة القصيرة : وتكون مسافتها من (8-12)م.
 - ب. التمريرة المتوسطة: تكون مسافتها (12-25 م ولا يحبذ استخدام هذه التمريرات امام المنطقة الدفاعية لأنها غالباً ما تشكل خطورة على الفريق، وفوائدها قليلة على الفريق لأنها لا تعطى مساحة واسعة من الملعب.
 - ج. التمريرات الطويلة: تستخدم بغرض التقدم نحو الخصم وصعوبتها تكمن في دقة ادائها وايصالها للزميل وتكون مسافتها من (25) م فما فوق.
- ويشير شعلان وعفيفي (2001) عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف اي ما يضمن دقة وصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير، فقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء واعطاء الفرص للمدافعين لتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد الا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة، وأيضاً أن يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه من الاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في المساحة الخالية دون ان تبتعد عنها قبل وصول الزميل.

2-11-3 الجري بالكرة (الدرجة):

يشير محمود (2008) يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من اجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب ان يكون نظر اللاعب موزعاً بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي يتقن هذه المهارات لا يحتاج إلى استمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وانما يمكن ان يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظره للأمام أو يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.

ويذكر مختار، (1977) تلعب المراوغة دوراً هاماً في كرة القدم، فقد اصبح من أهم ما يتميز به اللاعبون الدوليون الممتازون قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب مهمة المدافعين ويربك الدفاع والمراوغة (المحاورة) كوسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية اساسها مهارة الجري بالكرة يعني هذا أن الجري بالكرة مهارة اساسية فاذا اداها اللاعب في الملعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

ويذكر شعلان وعفيفي (2001) على انه يتوقف نجاح اداء مهارة الجري بالكرة على عدة عوامل من أهمها:

- الثقة بالنفس والجرأة على القيام بتحركات فردية.

● مدى سيطرة الناشئ على الكرة وهو يجري بسرعة، مع تأدية حركات خداع، وتغيير سرعة الجري في مختلف الاتجاهات.

● حسن توقيت الجري بالكرة بمعنى اختيار اللحظة المناسبة ليقوم المهاجم بالمرأوة ومباغته منافسه.

ولا بد من المدرب ان يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب والمغالاة في استخدام مهارة الجري بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع، ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجري في منطقة الجزاء أو على مقربة منها، وفي منطقة الوسط للملعب يجب أن تستخدم المهارة ولا بد من المدرب أن يرسخ لدى ناشئيه مفاهيم الاستخدام الخططي والفني لمهارات اللعب والمغالاة في استخدام مهارة الجري بالكرة يسهل للمنافسين مهمة الدفاع، ولا يجوز المخاطرة باستخدام مهارة الجري في منطقة الجزاء أو على مقربة منها، وفي منطقة الوسط للملعب يجب أن تستخدم المهارة بسرعة وتكون بمسافات قصيرة وسريعة في الثلث الهجومي للاختراق أو التصويب على المرمى والتمرير إلى زميل.

ويشير ابو عبدة (1998) على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من اجادتها ويجب ان يعلموا لاعبيهم ضرورة استخدام القدمين في اداء المهارة و كيفية استخدام جسم اللاعب كعائق) حاجز بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

ويشير محمود، (2008) إلى أن الهدف من قيام اللاعب بالجري بالكرة هو:

- مرأوة الخصم والابتعاد عنه.
- اجتياز الدفاع لتوفير فرصة للتهديف أو اداء التمرير.
- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة.
- اجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم.
- اعطاء فرصة للزملاء من التحرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب.

وقسم محمود (2008) الجري بالكرة إلى اربعة انواع وهي:

- الجري بوجه القدم الخارجي.
- الجري بجانب القدم (بياطن القدم).
- الجري بوجه الداخلي.
- الجري بأسفل القدم.

وحيث نجد ان محمود بين على أهمية:

أ- الجري بوجه القدم الخارجي:

ان هذا النوع من الجري يعد أكثر استخداماً من قبل اللاعبين لسهولة الركض بالكرة، ويمكن المحافظة عليها تحت سيطرة اللاعب عن طريق لعبها بالقدم البعيدة عن الخصم وجعل سيطرة الخصم امام جدار يمنعه من الوصول إلى الكرة اي ان جسم اللاعب يكون بين الكرة والخصم.

ب- الجري بوجه القدم الداخلي:

هذا النوع يوفر الحماية والحجز للكرة وتحافظ على بقائها بين قدمي اللاعب الا انها تكون أقل استخداماً من الجري بوجه القدم الخارجي، ويستخدمها اللاعب عندما يركض على شكل قوس إلى الداخل ونظر اللاعب يكون موزعاً باتجاه الملعب الذراعان تكون مفتوحتان مع التأكيد على ارتقاء القدم الفائزة للكرة، وميلان الجذع للامام وتأكد على عدم ركل الكرة بقوة خلال الجري ويفضل دفعها حتى تبقى تحت سيطرة اللاعب.

2-1-1-4 المراوغة والخداع:

ويذكر محمود (2008) ان مهارات كرة القدم عديدة، وعلى اللاعب اتقانها ليصل إلى مستوى متقدم في لعبة كرة القدم الذي اخذت تستهوي الكثير من الناس سواء أكان لممارستها أم لمشاهدة مبارياتها ومن بين هذه المهارات المراوغة والخداع، وهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجري والتمرير ويعرفها المراوغة هي حركات التمويه والخداع والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا تكون هناك فرصة للتمرير أو التصويب على الهدف.

ويعرف محمود (2008) الخداع : هي وسيلة لجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً وبذا تكون استجابة الخصم للحركة الحقيقية استجابة خاطئة.

ويشير جرينورد وآخرون (1989) (Chrinord and others) ، أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لتمرير الكرة، ويحتاج ايضاً إلى تغيير في الاتجاه والتمويه امام المنافس للحصول على فرصة للتقدم وخلخلة دفاع الفريق المنافس، فتغيير الاتجاه خلال الحركة بأقصى سرعة أمر صعب وبنفس الوقت مهم واللاعب الذي يتقن هذه المهارة هو الذي يحتفظ بالكرة تحت سيطرته بحيث تكون ضمن مسافة ملائمة من خلالها يستطيع التصرف بها بشكل سهل وصحيح وعلى اللاعب الذي يقوم بالمراوغة أن يفكر دائماً بكيفية التخلص من الخصم بالتظاهر بالتحرك نحو اتجاه معين ثم التغيير فجأة وبسرعة إلى اتجاه آخر.

ويشير محمود (2008) ان المراوغة تعد أحد التكنيكات المؤثرة والمثيرة في كرة القدم، وعلى أساس ذلك يجب ان يعرف اللاعب القواعد الأساسية للمراوغة حتى ينجح بها وهي اين تراوغ، ومتى تراوغ، ولماذا تراوغ.

يذكر مختار (1985) في كرة القدم الحديثة تلعب المراوغة دوراً هاماً، فقد اصبح من أهم ما يميز اللاعبين الدوليين الممتازين قدرتهم الفائقة على المراوغة مما يصعب من مهمة المدافعين ويربك الدفاع، والمراوغة وسيلة من وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية أساسها مهارة الجري بالكرة معنى هذا ان الجري بالكرة مهارة أساسية فإذا أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة.

يشير محمود (2008) أن هناك نوعان للخداع:

أولاً : الخداع بدون كرة ويقسم:

أ- الخداع بالعينين: يتجه نظر اللاعب إلى جهة معينة لإيهام الخصم، ثم يتحرك إلى الاتجاه الآخر بشكل سريع ومفاجئ

ب- الخداع بالجسم: يقوم اللاعب بميل رأسه وجذعه إلى جهة معينة ثم يعمل حركة مفاجئة وسريعة في الاتجاه الآخر.

ج- الخداع بالرجلين: يعمل اللاعب على اخذ خطوة إلى جانب معين ثم يتحرك إلى الجانب الآخر، أو يبقى في مكانه دون حركة لإيهام الخصم بعدم المشاركة، وفجأة يتحرك لغرض إستلام الكرة أو قطعها.

د- الخداع بتغيير السرعة وتغيير الاتجاه: يركض اللاعب بشكل بطيء أمام الخصم وبعدها يتحول إلى الانطلاق السريع أو يعمل على تغيير إتجاه الركض لإيهام وخداع الخصم.

ثانياً : الخداع بالكرة

وهذا النوع يشتمل على عدة انواع هي:

أ. الخداع بالجسم: يعمل اللاعب الذي بحوزته الكرة بحركة خداع إلى إحدى الجانبين، وفي اللحظة التي يستجيب فيها اللاعب بسرعة إلى الجهة الأخرى مع المراوغة بالقدم البعيدة عن الخصم.

ب الخداع بالتمرير: يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بانه يريد اداء التمرير بطريقة معينة ثم يمرر بطريقة أخرى، أو انه يقوم بالتصويب أو يقوم بالمراوغة.

ج الخداع بالمراوغة: يعمل اللاعب حركة توشي للخصم بانه يرغب المراوغة إلى جهة معينة ثم يقوم بالمراوغة من الجهة الأخرى مع تغيير القدم المستعملة، أو انه يقوم بالتصويب أو اداء التمرير

11-1-2-5 التصويب في كرة القدم:

يشير ابراهيم (1994) إلى أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبناته وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم أيضاً بالرأس الا ان نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة.

ويذكر كشك والبساطي (2000) أن التصويب في المباريات يعتبر عملية إتخاذ قرار فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلاً، ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لا بد أن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف، كما يجب على المدرب إعطاء الحرية للاعبين لإظهار قدرتهم على التصويب مع الإستخدام الأمثل للتوجيه. وقسم كشك والبساطي (2000) التصويب إلى أربعة اقسام:

أ- التصويب بباطن القدم:

يستخدم في التصويبات التي تتطلب الدقة وتوجيه الكرة خاصة في ضربات الجزاء وخلال اللعب المسافة قريبة.

ب- التصويب بوجه القدم الأمامي:

هي أقوى أنواع الضربات وأسرعها، نظراً لصلابة الجزء الضارب، وزيادة المدى الحركي للرجل الضاربة مما يؤثر ايجابياً على زيادة كمية الحركة المنقولة للكرة لحظة الاصطدام بفعل العمل العضلي للعضلات القابضة للفخذ.

ج- التصويب بوجه القدم الداخلي:

يستخدم في حالات قليلة في التصويب على المرمى وخاصة الضربات المنحنية التي على شكل موزة (ويتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الأصبع الأكبر وعظم مفصل القدم.

د- التصويب بوجه القدم الخارجي:

تستخدم في التصويب على المرمى من الضربات الثابتة للتغلب على حائط الصد حيث يأخذ اتجاه التصويب مساراً منحنيّاً يتحدد الجزء الضارب بالمسافة ما بين الاصبع الصغير ومفصل القدم من الخارج.

11-1-2-6 ركل الكرة:

يشير الوحش وبرايم (1994) ان ركل الكرة تعد من المهارات الأكثر استخداماً عند اللاعبين خلال المباريات، ويهدف استخدام هذه المهارة إما إلى التمير، أو التصويب أو التشتيت إلا أن استخدامها بهدف التمير هو الأكثر.

ويذكر ابو رميله (1999) أن اللاعب يستطيع ركل الكرة بقدمه اليمنى بينما اليسرى مساندة مثلاً أي ان هناك القدم الراكلة والقدم المساندة وهي مهمة جداً عند الركل، وذلك لان الزاوية التي تخرج منها الكرة تعتمد على مركز القدم المساندة بالنسبة لخط اتجاه الكرة المقصود.

ويذكر كماش (1999) ان الفريق الذي يجيد أفراده ركل الكرة بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة وتعد هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، إذ إن إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي الا عن طريق ركل الكرة.

11-1-2-7 رمية التماس:

ينص قانون كرة القدم على انه منذ اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيده الاثنتين من فوق رأسه وأن تقع قدماء على خط التماس أو خلفه وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة، وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية، ووفقاً للقانون فإنه لا يمكن تسجيل هدف من رمية تماس، ورمية التماس تستدعي أن يتمرن اللاعبون على تقوية عضلات الذراعين والكتف والجذع ومن المستحسن أن يتمرن اللاعبون عليها بالكرات الطبية.

11-1-2-8 ضرب الكرة بالرأس

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية الصعبة التي تحتاج إلى توقيت مناسب في لحظة ملائمة الكرة للرأس، وشجاعة وثقة عالية بالنفس، واستخدامها مهم في كرة القدم، لأنها المهارة المناسبة ولا بديل عنها مع الكرات ذات التمير العالي، وهي سبب مباشر لإحراز الهدف ولا تقل أهمية عن إحراز الهدف باستخدام القدم في التصويب (السيد، 2008)

ويشير ابرايم (1994) أن الرأس هو السلاح الأول للتصويب عندما يتلقى اللاعب الكرة في الهواء من منطقة التصويب إذ ان من الصعوبة الوصول إلى الكرات العالية بالقدم، لذلك فان إجادة تصويبات الرأس ضرورية للاعب كرة القدم.

فلاعب الكرة بالرأس بهدف التمير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرات العالية أمام المرمى بواسطة المدافعين تعتبر كلها متطلبات مهارة ضرورية خلال المباراة. (ابراهيم، 1994)

ويرى الباحث بأن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات التي تستوجب من المدربين أن يخصصوا لها وحدات تدريبية خاصة نظراً لإهمال المدربين تدريب هذه المهارة ويعتبرونها مهارة

ثانوية ويفضل عند تدريب هذه المهارة للناشئين ان تكون الكرة بيد الناشئ يقوم بضربها بمقدمة الرأس (الجبهة)، ثم يقوم بضرب الكرة بالرأس ومسكها باليدين، وعلى المدرب أن يعلمهم كيفية ضرب الكرة، فاذا كانت للتصويب يضرب الكرة من المنتصف الأعلى، اما اذا كانت للتشتيت فمن المنتصف الأسفل.

2-1-12 أهمية اللعب بالقدمين معا:

يشير ابراهيم (1994) أن تنوع مراكز اللاعبين واختلاف واجباتهم الهجومية والدفاعية يتطلب اجادة اللاعبين لمختلف المهارات لمختلف المهارات الأساسية في كرة القدم بكفاءة عالية وخاصة مهارات التمرير والجري بالكرة والتصويب باستخدام القدمين معا (اليمنى واليسرى) فعندما تتطلب ظروف اللعبة التمرير بأي من القدمين يجب أن يتم التمرير بدقة، وكذلك فان مهارة الجري بالكرة تتطلب احتفاظ اللاعب بالكرة بعيدا عن متناول الخصم، اما التصويب فأن ظروف اللعبة تتطلب أحيانا كثيرة من اللاعب استخدام القدمين في التصويب لإنهاء الهجوم بنجاح.

ويؤكد السيد (2008) كما انه يجب أن تتوفر ميزة اللعب بالقدمين اليمنى واليسرى للاعب المهاجم لما له من فوائد كبيرة، وتعطى للاعب امكانيات فنية عالية تمكنه من الأداء الصحيح في الملعب وتوفر له السرعة المطلوبة في الأداء ويتمتع ادائه ايضاً بالدقة والقوة معا، وبذلك ينجح اللاعب في الأداء الحركي للعبة، ويشكل خطورة فنية على مرمى الخصم من نقطة التسديد المختلفة، بالإضافة إلى تحركاته الهجومية في الزوايا اليمنى واليسرى معا والمنطقة الأمامية المرمى الخصم. ولا يقتصر ميزة اللعب بالقدمين على تسديد الكرة فقط ولكنه يشتمل ايضاً الاستقبال والتمرير والتحكم في الكرة، والمراوغة، والاشتراك في الكرة مع الخصم وتهيئة الكرة للتسديد وخلافه.

تمهيد

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاطات الرياضية على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يرقى ويتطور بدونها. فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا العناصر التالية: **ماهية طبيعة المنافسة الرياضية، أنواعها، أهميتها، قواعدها التي تضبطها؟**

2-2- المنافسة الرياضية

هي عبارة عن تحدي أو ما يشبه الصراع بين أشخاص أو مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو لتحقيق نتيجة معينة وهذا في جو تسوده الروح الرياضية والفوز للأحسن. (العيداني فؤاد، 2011، ص 282)

ويعرف الشعبيني المنافسة الرياضية على أنها كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه وقد يكون الأفراد والجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يردون من اشباعات وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم وعندما يكونون على وعي بالمنافسة، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة الخوض هذا التنافس ومن يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية. (محمد مصطفى الشعيني، 2001)

ويرى علاوي أن المنافسة الرياضية هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي (إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة للتدريب المنظمة، المحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس، أو منافسين آخرين) أو محاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 29).

2-2-1 مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية Sport Comptition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

وتحتل المنافسة أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حواصل الأداء البدني والحركي والمهاري والخططي، وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالتنافس في الرياضة على المستوى القومي والعالمى، ومن المتوقع أن يتأثر الأداء في المنافسة بالعديد من العوامل منها خصائص المنافسة ذاتها، طبيعة النشاط الرياضي، مستوى المنافس، البيئة التي يتم فيها التنافس، وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الموضوعي، ومنها ما يتأثر بالعوامل الشخصية واستعدادات واتجاهات وقدرات الرياضي، كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة، وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الذاتي. (محسن محمد عبد الرحيم محمد، 2007، ص 11)

2-2-2 فترة المنافسات:

يمكن أن تقسم فترة المنافسات إلى مرحلة شبه المنافسات (pre- competition) ومرحلة المنافسات الرسمية (official competition) وتضمن مرحلة شبه المنافسات عددا من المنافسات التي تقود الرياضي إلى المنافسة الرئيسية وأداء بعض الاختبارات الخاصة بقياس مستوى أداء وكفاءة بعض المعدات والتجهيزات الرياضية، ويزيد على ذلك أنها قد تهدف إلى اختبار فاعلية تكتيك جديد في المباراة أو المنافسة، ومن الوسائل الفعالة لخفض القلق لدى الرياضي قبل المنافسات الرسمية، هو أداء منافسات ومباريات تجريبية. (وأحمد يوسف متعب الحسناوي، 2014، ص 171)

2-2-3 التدريب البدني خلال المسابقات:

في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجه نحو تطوير العناصر البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي وتصل نسبة الإعداد العام من 10 إلى 20% بينما الإعداد الخاص يكون من 6900 من زمن الإعداد البدني، وعلى المدرب التأكد على التدريبات البدنية المهارية والبدنية المهارية الخططية، كما يجب على المدرب مراعاة تنظيم وتوزيع المجاهات العمل أو التدريب عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب ومعطيات علوم التدريب لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب، واليك بعض النقاط العامة والهامة التي يتضح باستخدامه علماء التدريب ويستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات:

- يفضل تخصيص إحدى الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية فقط (وفي أشكال تنافسية ومهارات فنية).
- يخصص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة والمرونة والسرعة.
- تخصيص وحدة تدريبية للتحمل للعام كل أسبوعين على الأقل.

- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على تحمل القوة والقوة الانفجارية مرة واحدة على الأقل كل سبعة إلى عشر أيام.
- القوة المميزة بالسرعة يتم التدريب عليها يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري (طابع اللعبة).
- الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع.
- وأخيرا التدرّب يوميا على المرونة. (أمر الله احمد البساطي، 2001، ص 48-49)

2-2-4 أشكال المنافسة: قسم على فهمي البيك و عماد عباس أبو زيد المنافسة إلى:

2-2-4-1 التنافس الجماعي (فريق ضد فريق):

وهنا يلعب التعاون والانسجام بين أفراد المجموعة دورا رئيسا هاما للنجاح والاقتراب من تحقيق أهداف المشاركة حيث تظهر قدرات ومهارات الفرد الخدمة بعضهم بما يظهر أثره على الفريق كمجموعة وغالبا ما تعود النتيجة على جميع أفراد الفريق حيث يتأثر الهدف العام للفريق بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

2-2-4-2 التنافس الفردي (لاعب ضد لاعب):

تلعب هذا الوسائل المختلفة لإظهار القدرات والمهارات الفردية لكل لاعب بما يحقق له الاقتراب أو التساوي أو التغلب على منافسه وهنا غالبا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه.

2-2-4-3 تنافس فرد مع نفسه:

وهنا يكون الهدف هو تحقيق أفضل مستوى للفرد نفسه تعاونه مع نفسه وقدراته وهي تشمل جميع خبرات الحياة وجميع نواحي العمل فتحد الفرد وهو تلميذ يحاول التفوق في الدراسة أما الدراسة أما وهو لاعب يحاول تحسين مستواه حيث يحاول تحقيق فرص أفضل.

وبمنافسة الفرد مع نفسه بالرغم من وقوعها ضمن أشكال المنافسة إلا أنها قد يكون لها دورا مباشرا في كل من المشكلين الآخرين بالرغم من أن التنافس الجماعي يعتمد على التعاون إلا انه يحاول كل لاعب في الفريق تحقيق أفضل أداء لنفسه للمحافظة على المكانة التي اكتسبها على الأقل أو لتأكد على تقدمه وتطوره ويلعب نفس الأداء للشكل الثاني من أشكال المنافسة وهي المنافسة الفردية أو تنافس الفرد مع فرد آخر فهو يحاول كل فرد تحقيق أفضل مستوى من السابق لتحقيق مركز أفضل و مستوى أحسن. (على فهمي البيك، عماد الدين عباس، 2003، ص 223)

2-2-5 فترة المنافسات: قسم خالد جمال السيد فترة المنافسات إلى ثلاثة أقسام كما يلي:

2-2-5-1 القسم الأول من الدوري (الذهاب):

يهدف برنامج التدريب في هذه الفترة إلى الحفاظ على المستوى العالي الذي وصل إليه اللاعبين خلال الفترات السابقة أو أكبر قدرًا منها وذلك للاحتفاظ بالفورمة الرياضية التي اكتسبها اللاعبون، كذلك يجب الاهتمام بالحفاظ على الحالة النفسية المرتفعة واستمرار تنمية الصفات الإرادية حتى يتمكن اللاعبون من بذل أقصى جهد ممكن خلال المسابقة.

ويلاحظ في هذه الفترة أن حمل التدريب يكون ذو شدة عالية وحجم تشكيل، مع الاهتمام بزيادة التدريب على العمل الجماعي و الفرقي لتأخذ التدريبات طابع التنافس كما يحدث في ظروف اللعب أثناء المباريات. (خالد جمال السيد، 2016، ص 206)

2-2-5-2 الفترة بين القسم الأول والثاني من المباريات:

هذه الفترة تختلف حسب طبيعة وعدد الفرق المشاركة و الزمن المخصص للبطولة، فأحيانا تكون هذه الفترة في منتصف البطولة وتعطي بصورة جماعية لكل الفرق وأحيانا تكون فترة الراحة أسبوع لكل فريق إذا كان عدد الفرق المشاركة خلال البطولة فرديا.

وغالبا ما تستغرق هذه الفترة ما بين أسبوع إلى أسبوعين وفقا لنظام المسابقة، وبصورة عامة يجب أن يتضمن محتوى التدريب في هذه الفترة إصلاح الأخطاء واستكمال نواحي النقص في الإعداد البدني بشقيه العام والخاص وزيادة الاهتمام بالأداء الفردي والتدريبات الإضافية والاشتراك في المباريات الودية للحفاظ على المستوى الفني مرعاه أن يكون مستوى حمل التدريب من حيث الحجم والشدة اقل بشكل عام من فترة القسم الأول من مباريات الدوري حتى تضمن استعادة الشفاء للاعبين.

2-2-5-3 القسم الثاني من الدوري (الإياب):

وفي هذا القسم يجب أن يخطط المدير الفني والمدرّب إلى الإقلال من المباريات التحريبية و العمل على إثارة المرح والتشويق لدى اللاعبين والإكثار من عرض شرائط الفيديو الخاصة بمباريات الفريق في الدوري الأول حتى يتعرف اللاعبون على السلبيات والايجابيات للتركيز عليها أثناء مباريات الدوري الثاني، ويجب على الجهاز الفني العمل على رفع الروح المعنوية للفرق وحل مشاكل اللاعبين ومساعدتهم وصرف مستحقاتهم المالية حتى تكون دافع نحو المنافسة على البطولة.

(خالد جمال السيد، 2016، ص 206-207)

2-2-6 مراحل المنافسة:

يؤكد "واينبوع وقولد (weinberg et Gould)" نقلا عن مارتين أن المنافسة ليست حدثنا منعزلا بل تمثل عملية تحتوي على عدة مراحل أو أحداث.

ومنه فإنه يمكن تقسيم المنافسة إلى أربع مراحل مترابطة فيما بينها وهي:

المرحلة الأولى: الوضعية الهادفة للمنافسة:

ترتكز هذه المرحلة على نظرية التطور الاجتماعي، بحيث يقارن مردود الفرد في هذه الوضعية بنموذج مقياسي مثالي، وذلك بحضور شخص آخر على الأقل يعرف مقياس المقارنة.

المرحلة الثانية: الوضعية غير الهادفة للمنافسة:

إن وجود الرياضي في وضعية منافسة بمحض الإرادة أو بدونها يخضعه للتقييم، وهو ما يفسر حدوى وجود هذه المرحلة، والمتمثلة في الأسلوب الذي يرى من خلاله الرياضي، ويقبل ويقيم الوضعية لغير الهادفة للمنافسة، وهنا تكمن أهمية الخصائص الفردية والماضي الشخصي والرياضي لكل فرد إذ تؤثر كل هذه المعطيات في وجهة نظره وأحكامه غير الهادفة للمنافسة.

إنه كلما اختلف المستوى التأهيلي للرياضيين وقدراتهم البدنية والمهارية والخططية، كلما اختلفت وجهة نظرهم، فالرياضي ذو المستوى العالي يكون أكثر تحفرا واندفاعية تحقيق الفوز من الرياضي للمبتدئ.

غير أن تنافسية الرياضيين وحدها لا تكفي لمعرفة المسبقة لطبيعة رد فعلهم في مختلف الوضعيات التنافسية فهناك مؤثرات أخرى لها وزنها وتأثيرها كنوعية النشاط الرياضي الممارس، والمدرّب، ومحتوى التدريب، والعائلة والملاء، وغيرهم، فخصائص الشخصية إذا تسمح إلى حد بعيد بمعرفة كيف يقيم الرياضيون الوضعية الهادفة للمنافسة والتنافسية.

المرحلة الثالثة: الجواب:

و يؤكد "واينبوع وقولد (weinberg et Gould)" أن الفرد وبعد تقييمه للموضعية يقوم بفعل هجومي كان أو دفاعي، يندفع أو يتجنب بكر أم يقر، فاختيار الإجابة هو مرحلة أخرى مستقلة بذاتها، وهنا عدة عوامل يمكن أيضا أن تؤثر على اختيار الإجابة وهي الدوافع، والثقة في النفس، ومعرفة الرياضي لمستواه الشخصي، والمؤهلات المنافس، وغيرها.

المرحلة الرابعة: العواقب

أن المرحلة النهائية لعملية المنافسة هي حصيلة مقارنة جواب الرياضي ومقاييس المقارنة، وعليه يجب حصروه بإحكام وما يترتب عن جواب الرياضي من إيجابيات وسلبيات إن أحاسيس النجاح

والفشل لا تحدث منعزلة، بل إنها تأخذ مكانها في ذات الرياضي فيكون لها تأثير كبير على المنافسات اللاحقة. (محيمدات رشيد، 2012 من 171-172)

2-2-7 التدريب أثناء مرحلة المنافسات:

يذكر عبد القادر برقوق وعبابسة تجيب نقلا عن أبو العلاء عبد الفتاح أن علم التدريب الرياضي يعتبر من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي رياضة المستويات العالية بصفة خاصة، إن أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. (عبد القادر برقوق وعبابسة نجيب، 2017، ص 675) ويرى بعض الباحثين العرب في هذا المجال بان التدريب الرياضي عبارة عن جميع العمليات التي تشمل بناء عناصر اللياقة البدنية وتطويرها وتعلم الأداء الحركي والخططي والتوجيه الإرادي ضمن منهج علمي مبرمج وهادف، يخضع القواعد تربوية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن. (المجد محمد السديري، 2009، ص 3)

2-2-8 خصائص التدريب في مرحلة المنافسات:

في كرة القدم تعتبر مرحلة المنافسات من أطول المراحل مقارنة بالرياضات الجماعية الأخرى، وذلك نظرا لعدد الفرق المشاركة في البطولات الكروية، فلو افترضنا أن البطولة تحتوي على 16 فريقا فان مرحلة المنافسات تمتد إلى 30 اسبوعا ناهيك عن مقابلات الكأس، وتتخلل مرحلة المنافسات في كرة القدم فترة راحة بين مقابلات الذهاب ومقابلات الإياب تمتد إلى 15 يوما. فالتدريب الرياضي في هذه المرحلة يرتبط بإيقاع المنافسة ويجب أن يكون مشابها إلى حد بعيد بمجريات المقابلات وذلك في كل المتغيرات التي لها علاقة بمستوى الأداء، كالمتغيرات البدنية والمهارية من شدة وحجم وكثافة التدريب بهدف إعداد اللاعب لتحمل حمل المقابلات.

2-2-9 واجبات التدريب في مرحلة المنافسات:

يهدف التدريب في مرحلة المنافسات حسب عبد القادر برقوق وعبابسة نجيب نقلا عن أمر الله البساطي إلى المحافظة على الحالة البدنية للاعبين المكتسبة من مرحلة الإعداد البدني العام والخاص، لكن المحافظة على الحالة البدنية للاعبين تتطلب تدريبات معينة في كل أسبوع نظرا لطول المرحلة، ومن جهة أخرى فان المدربين يجدون أنفسهم بين مقابلتين على الأقل في كل أسبوع، مقابلة التمهت والمقابلة القادمة في نهاية الأسبوع، ولهذا فان التجربة والخبرة الشخصية للمدرب لا تكفي من اجل تحديد جرعات الحمل التدريبي خلال أسبوع المقابلة، بل عليه التسلح

بالعلم فسيولوجيا الجهد البدني من اجل ضمان المستوى العالي الذي يطمح إليه، وعموما فان واحبات التدريب في هذه المرحلة تتلخص في العناصر التالية:

- تحسين قدرة اللاعب على العمل المتميز بالسرعة وقوة السرعة.
- تطوير القدرة على إنتاج الطاقة اللاهوائية.
- التكيف مع الشدات العالية ومقاومتها لفترات طويلة نسبيا.
- تحسين قدرة اللاعب على سرعة الاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد تكرار شدات عالية. (عبد القادر برقوق وعبابسة نجيب، 2017، ص 676)

2-2-10 الأداء الرياضي والمنافسة:

يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته الرياضة، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فإذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية والتقنية وال نفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالإسناد على العوامل السابقة والنظر إلى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي. (سريوت عبد المالك وآخرون، 2018، ص 198)

2-2-11 التخطيط الاستراتيجي للنشاط التنافسي:

- تحديد الأهداف المطلوبة تنفيذها من العابين والمدربين والإداريين.
- جمع كافة المعلومات على الفرق المنافسة.
- إعطاء تدريبات عملية للفرق المشاركة لتنمية اللياقة البدنية والتدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة النشاطات التنافسية. (عماروش راضية، 2012،

ص 25)

2-2-12 متطلبات النشاط التنافسي:

الإعداد المبكر للمشاركة في الدوريات الرياضية والبطولات. أن يكون النشاط الرياضي التنافسي تنويفا للنشاط الرياضي التدريبي. توفير الإمكانيات والملاعب المنافسة لتنفيذ هذا النشاط. تدريب الفرق الرياضية الممثلة لإدارات المنافسات وفق أسلوب علمي ميداني. (عماروش راضية، 2012، ص 25)

2-2-13 إعداد الرياضي للنشاط التنافسي:

هو إعداد نفسي بدني لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل النتائج الممكنة حسب استعداداته وإمكانياته، يبدأ هذا الإعداد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية التي يمر بها الرياضي.

ومن خلالها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية لأن التنافس الرياضي هو مشروط بقواعد تحدد الأداء ومن خصائصه السيكلوجية أنه غالباً يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته النفسية والبدنية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيدا عن من ينافسه. (عماروش راضية، 2012، ص 25-26)

2-2-13-1 أهداف إعداد الرياضي للنشاط التنافسي:

يهدف النشاط الرياضي التنافسي إلى ما يلي:

- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال للإنجاز.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية للممارسة الرياضية ورفع المستوى.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية.
- إعداد الرياضي نفسياً لخوض غمار المنافسات والتكيف مع المواقف الطارئة.
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لتفادي كل الأخطاء والضغوطات النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية (عماروش راضية، 2012، ص 26)
- أهميته تكمن أهمية النشاط الرياضي التنافسي في النقاط التالية التنافسية. (عماروش راضية، 2012، ص 26)
- المحافظة على المستوى وثباته وذلك بتخلص اللاعب من الرهبة التي تصيبه أمام الجمهور خاصة المباريات المصيرية. سويادة كفاءة الأداء وفاعليته.
- المساعدة على التركيز والعمل على عدم تكرار الخطأ. احترام القوانين وتقوية التعاون والثقة بالنفس. (عماروش راضية، 2012، ص 26-27)

2-2-14 الدوائر المتوسطة التنافسية:

وهي الأكثر استخداماً في فترة المنافسات الرئيسية. وتختلف الدوائر المتوسطة التنافسية تبعاً لنوع اللعبة من حيث كونها فردية أو فرقية. ففي المنافسات الفردية لا تتجاوز (2-3) دوائر صغيرة والتي تحدد مرحلة المنافسات حيث لا يستطيع الرياضي الاحتفاظ بمستواه أكثر من تلك الفترة

الحفاظ على الفورمة الرياضية) وعادة ما تشكل الدوائر المتوسطة التنافسية في المنافسات الفردية كما يأتي:

● دائرة صغير إعدادية + دائرة صغيرة تنافسية.

● دائرة صغيرة إعدادية - دائرة صغيرة استشفائية + دائرة تنافسية.

أما في الألعاب الفرقية فيتوقف عدد الدوائر المتوسطة على طول فترة المنافسات (الدوري مثلا في كرة القدم كرة السلة كرة اليد..... حيث يمتد إلى أشهر عدة وبذلك قد تقسم المنافسات إلى دورتين متوسطتين يفصلهما فترة راحة. (أحمد يوسف متعب الحساوي، 2014، ص 169)

2-2-15 أنواع المنافسة: تنقسم المنافسة إلى أربعة أصناف هي:

2-2-15-1 المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تیکنوتکنيكية لنشاط المنافسة وتحضير لاعب كرة القدم إلى المواجهة.

2-2-15-2 المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات لاعب كرة القدم للتركيز على حالته التحضيرية ودور منافسات المراقبة يمكن أن يأخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

2-2-15-3 المنافسة الإقصائية:

هي منافسات تستعمل خاصة في الرياضات الفردية، وتسمح بتصنيف المشاركين وتكوين الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية تبعا لقوانين معروفة من قبل.

2-2-15-4 المنافسة الرسمية:

حسب (PLAMTOV) أن وظيفتها هي أن تكون فرصة للفوز أو نيل مرتبة مشرفة، إن المنافسات الرسمية تشكل عنصر لا بديل له في تكوين لاعب كرة القدم التحضير الفوري للمواجهة التي تدخل ضمن المنافسات نفسها وتساهم بشدة في تثبيت التفوق الوظيفي للجسم وتربية المقاومة للاعب كرة القدم وتزيد في نشاط ردود أفعاله المتكيفة، أو نادي. (محمد، 2008، ص 53-54)

ولهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضير الهم وعتبرو المنافسات كوحدة من الأشكال الجد عامة لتدريبهم ومباشرة العمل للممارسة التنافسية، ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة لمنافسة.

اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها، يجب أن تكون مكيفة في مرحلة تحضير لاعب كرة القدم.

لا يمكن للاعب كرة القدم المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهيناً بدنياً تكتيكياً ونفسياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة.

الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هاذين الأخيرين لتمثل نهاية المرحلة تطوير التحضير يجب أن تعطى المنافسات جواً المواجهة الشدائد، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية. حيث لاحظ (WEINECK) بان مرحلة المنافسة تسمح بتطوير اللياقة البدنية الفردية العلمية للاعب كرة القدم، إن ديناميكية الحملات في مرحلة المنافسة تتبع نفس الطريق أثناء المرحلة التحضيرية الثانية، مع العلم أن الحملة تصبح ذات شدة مرتفعة ومن المنصوح به تخفيف الحجم الإجمالي للتدريب.

ولقد لاحظ (MATVIEV) خصوصيات ديناميكية الحملات في ما يلي:

عندما تكون فترة المنافسة طويلة فإن الحجم الإجمالي للحملات في التدريب يكون منخفض قليلاً ثم ثابتاً، وشدة الحملات تنمو وهناك بعض اللحظات الإضافية بجانب كثيبت متطلبات التدريب وينبغي علينا تطوير جديد للحجم العام للحملات مع تخفيض خفيف لشدة المنافسة للتدريب، ثم فيما بعد تكون عودة الاتحاد التخفيض الحجم الصالح الشدة، إن ديناميكية الحملات أثناء المنافسة تعتبر من شروط التمديد التحضير الحسن للنتائج الرياضية (أونادي مجيد، 2008، ص 54-55)

2-2-16 الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

2-2-16-1 الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه. تعتمد المنافسة الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات أو غيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضاً المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستشيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.

2-2-16-2 الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد بصورة الجانبيه على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية والفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.

إن كثر وشدة وتنوع من المواقف الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة التنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثروا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنيها الرياضي من حراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، أنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (أحمد أمين

فوزي، 2003، ص 112-113)

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائماً تعرضه للنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي يتعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل والتعامل الهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثر من اضطرابات الشخصية. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 214)

2-2-16-3 الخصائص السيكلوجية السلبية للمنافسات الرياضية:

وبالرغم من الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب للفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقاً للاعب أو الفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكلوجية السلبية التالية: تتم المنافسات غير الموجهة تربوياً والغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات الفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى حد الإصابة البدنية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف الأحمال البدنية أثناء الحصص التدريبية والتنافسية أيضاً، مما يشكل تحديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع النسب الخطط وأساليب المنافسة والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، وتركيب عناصره يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تقسم المنافسات الغير واعية بالتعصب وهو اتحاد عدالي دون مبررات منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة في المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص 215)

2-2-17 أبعاد المنافسة:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة، وتتمثل أبعاد المنافسة الرياضية فيما يلي:

2-2-17-1 المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في وقت معين، وكما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الايجابية الفعالة والمعنية بالنجاح والتفوق.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع النسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 348).

2-17-2-2 المعلومات:

مثل المعلومات أمرا هاما ومؤثرا في جميع عمليات الإعداد والاشتراك واختيار المنافسات. وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دورا رئيسيا في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحداثة المعلومات في توفير المتطلبات التالية: وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات. تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف المحددة. المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب والطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.

-توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية والإعداد لها والتخطيط المواجهتها. المساعدة على تقويم العمل والانجاز وإظهار جوانب الضعف والقوة لتحقيق النتائج المستهدفة. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 348)

2-17-2-3 الأساليب والطرق: ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتنظيمية والتخطيطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق أحد الأبعاد الحيوية في استراتيجية المنافسات. حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة والأهداف المحددة، وتبنى فكرة الاشتراك أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق والوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، 2002، ص 349)

التقويم: بالرغم من أن عملية التقويم نضعها أحد الأبعاد الاستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض الطرق والأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ أو نحاليا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة المراحل التنفيذ وتستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة والمعلومات المتاحة.

18-2-2 وظيفة المنافسة

تدور حول أهداف رئيسية:

- الإعلام والاستعلام.
- التعليم والتعلم.
- التنقيف والتنقف. (كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون ، 2002 ، ص 351)

خلاصة الفصل:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال خاصة المنافسة الرياضية في كرة القدم.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل الأول: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1-1-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية

2-1 الأسس العلمية للأداة المستخدمة

1-2-1 الصدق

2-2-1 اختبار الثبات

3-2-1 الموضوعية

3-1 منهج الدراسة

4-1 مجتمع الدراسة

5-1 عينة الدراسة

6-1 - مجالات الدراسة

1-6-1 المجال المكاني

2-6-1 المجال الزمني

3-6-1 المجال البشري

7-1 - متغيرات البحث

1-7-1 المتغير المستقل

2-7-1 المتغير التابع

تمهيد:

في هذا الفصل قمنا بعرض مختلف إجراءات الدراسة الميدانية من دراسة استطلاعية و أهم النتائج التي توصلنا إليها و المنهج المستعمل في الدراسة نظرا إلى أهميته في البحث العلمي ثم تطرقنا إلى مختلف مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال المكاني و البشري و الزمني و تطرقنا أيضا إلى تقنيات جمع المعطيات الإحصائية من الميدان و المتمثلة في استمارة ذات أسئلة مغلقة ثم حولنا شرح عملية اختيار العينة من مجتمع الدراسة و أخيرا تطرقنا إلى خصائص عينة دراستنا و صدق و ثبات العبارات و الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة .

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تلعب الدراسة الاستطلاعية دورا هاما في البحوث الميدانية حيث تساعد الباحث التعرف أكثر على مجتمع الدراسة والعينة والتقرب من ميدان الدراسة أكثر من أجل الحصول على معلومات كافية خاصة منها خصائص الباحثين والتعرف أكثر على الظروف الدراسية حيث قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الشبانية وبعض المدربين الذين ينشطون على مستوى رابطة سعيدة نذكر منها ولايات التالية: تيارت، معسكر، سعيدة وتيسمسيلت. وحيث قمنا بدراسة بمحاولة جمع المعلومات التي ترتبط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة وكذا تجسيد وتقنين أدوات الدراسة المعتمدة والمتمثلة في الاستمارة. وتهدف أيضا هاته الدراسة إلى التأكد من أدوات الدراسة المستعملة وفي هذا الصدد قام الباحث بالتعامل مع خمس مدربين (05 مدربين) من رابطة سعيدة خارج العينة الأساسية، كما قام أيضا بإجراء مقابلة مع مجموعة من المدربين لشرح أهداف الدراسة وكيفية التعامل مع الاستبيان المقدم للدراسة. من أجل إعدادها في مرحلة نهائية بقصد جمع المعطيات التي نحن في حاجة ماسة إليها بقيام بحثنا حيث كانت دراستنا حول موضوع معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة فئة أقل من U17 وقمنا بدراسة استطلاعية خلال الموسم الكروي 2023-2024.

1-1-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، خلصنا إلى جملة من النتائج كانت مبعثا في توضيح الرؤية حول متغيرات الدراسة وكانت كالتي :

- توفر العينة المراد دراستها.
- السلاسة والسلامة اللغوية لأسئلة الاستمارة، بحيث كانت الأسئلة المغلقة والمفتوحة واضحة وغير غامضة لدى جميع الباحثين بأسلوب بسيط يمكن لكل الباحثين فهمها والإجابة عليها بسهولة.

- كان هناك تجاوب كبير مع أفراد العينة مدربي فئة أقل من U17 بالاستجابة، والإجابة على أسئلة الاستمارة كان في الوقت المحدد والمبرمج لذلك.
- لم نسجل أي امتناع من قبل المدربين بل بالعكس كان الجميع مستعد لإدلاء بإجاباتهم بارتياح كبير.
- وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قدرت ب 05 مدربين فئة أقل من كرة القدم من مختلف مستويات الجهوية: جهوي الأول-جهوي الثاني- ما بين الرابطات.

1-2-1 الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

1-2-1-1 الصدق:

صدق المحكمين للتأكد من صدق الاستبيان حول معيقات التحضير البدني و المهاري و قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في الجامعة وذلك لإبداء آرائهم وتقديم مقترحاتهم حول الاستبيان، والاستفادة من خبراتهم في الحكم على الأسئلة المستخدمة ومدى ملاءمتها للتطبيق في الدراسة وبناء على الملاحظات القيمة الواردة من المحكمين تم إجراء بعض التعديلات على الاستبيان بشكلها النهائي.

كما يعد الصدق من الشروط المهمة الواجب توفرها في أداة جمع البيانات ويتعلق الصدق بالسؤال التالي: هل أنا اقيس ما نويت قياسه؟ و عليه يقصد بالصدق " صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه أو بمعنى آخر صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة و بالتالي ارتفاع مستوى الثقة في ما توصل إليه الباحث من نتائج بحيث يمكن الانتقال منها إلى التعميم" (مشهداني، 2019، ص167)

1-2-1-2 اختبار الثبات:

" ان كلمة الثبات قد تعني الاستقرار بمعنى أنه لو كررت عملية قياس الفرد الواحد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار كما أن الثبات قد يعني الموضوعية بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه وفي هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديراً ثابتاً لا يختلف في حسابه اثنان " (المشهداني، 2019، ص169).

و المقياس الثابت " هو المقياس الذي يعطي النتائج نفسها إذا قاس الشيء نفسه مرات متتالية تحت الظروف نفسها أي عدم تناقض المقاييس النفسية الى دقت مقياس الظواهر المادية المختلفة كالطول و الوزن و الزمن " (الدليمي صالح 2014، ص 119)

قام الباحث باستعمال طريقة اجراء و إعادة اجراء الاختبار (test ،،retest).و ذلك بتقسيم الاستبيان على مرحلتين و ذلك على مجموعة من المدربين عددهم 05 مدربين عينة استطلاعية بفارق زمن قدره " 07 أيام" مع احترام متغيرات التالية: " نفس العينة" 'نفس التوقيت" " نفس المكان" ليقوم بعدها بحساب معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين مجموع درجة الأفراد حسب كل محور ثم بالنسبة لكل الاستبيان ككل هذا ما يمثله الجدول الآتي:

الجدول رقم (01) نتائج الاختبار الأول قبل أسبوع " معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على الأداء الرياضي" - عينة تتكون من 05 مدربين-

5	4	3	2	01	
14	14	14	14	13	المحور الأول
21	26	23	21	23	المحور الثاني

الجدول رقم (02) نتائج الاختبار الثاني بعد أسبوع على نفس عينة .

5	4	3	2	01	
14	14	13	14	13	المحور الأول
21	25	23	22	23	المحور الثاني

الجدول رقم (03) يمثل ثبات التطبيق قبل وبعد إعادة تطبيق الاختبار على نفس العينة

الاستبيان	حجم العينة	درجة الحرية	معامل ثبات الاختبار	القيمة المجدولة	مستوي الدلالة
المحور 1	05	03	0.96	0.87	0.05 دالة إحصائية
المحور 2	05	03	0.97	0.87	0.05 دالة إحصائية

يعد اختبار الثبات من أكثر الأساليب الإحصائية استخداماً للتأكد من الانسحاق الداخلي لأداة القياس التي تتضمن عدداً من العناصر، و يعد الثبات من المفاهيم الأساسية التي يتعين توافرها في الاستبيان حتى يكون صالحاً للاستخدام، ويقصد بثبات الاستبيان الاتساق الداخلي بين عباراته، كأن يتم الحصول على نفس النتائج إذا قيس المتغير مرات متتالية، أما الجانب الآخر لثبات فهو الموضوعية، وهو أن يتم

الحصول 0.96 المحور الأول و 0.97 المحور الثاني على ذات الدرجة و التحقق من ثبات الاستبيان المستخدمة في الدراسة.

بعد حساب قيمة معامل الارتباط (بيرسون) وبعد المقارنة بين القيمة المحسوبة والمجدولة وعند درجة حرية 03 ومستوي دلالة إحصائية 0.05 تبين لنا ان الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات خاصة في المحور الثاني لان الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة المجدولة وهي 0.87 اما بالنسبة للمحور الأول كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة المجدولة.

1-2-3 الموضوعية:

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز او التعصب ، وعدم ادخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من احكام (عبد الرحمان محمد عيسوي ، 2003 ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحساب الدرجات والنتائج الخاصة (اخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي 2000 ص 179) حيث كانت عبارات وفقرات الاستبيان سهلة وواضحة بعيدة عن الصعوبات والغموض ايضا تم القيام بالتعديلات اللازمة حسب توجيهات الاساتذة المحكمين وقد تم تعزيز المبحوثين بكل تفاصيل ومتطلبات الاجابة على الاستبيان من خلال توضيح طريقة الاجابة ، كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الافراد واستنادا لما سبق يستخلص الباحث ان الاستبيان في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية بالإضافة الى الصدق والثبات

1-3 منهج الدراسة:

نظرا لأهمية المنهج في دراستنا حيث تعتبر مرحلة اختيار المنهج الذي يتوافق مع الدراسة من اهم المراحل في البحث العلمي وهذا نظرا لأهميته في الوصول إلى الوصول إلى نتائج دراسية علمية ودقيقة و هذا باحترام قواعده و أسس العلمية، حيث ان هذا المنهج يصف هذه الظاهرة كما هي في الواقع وصفا دقيقا و يعبر عنها كميا فيقدم وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها و درجات ارتباطها و اعتمدنا على مجموعة من القواعد التي تم وضعها قصد الوصول إلى الحقيقة في بحثنا. اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي لذي هو مجموعة من الإجراءات المستعملة لقياس العملية الفرضيات ومدى والتعرف على الإمكانيات المتوفرة في نوادي الشبان لكرة القدم وكيف تأثر في الأداء الرياضي وايضا على مسارهم الكروي اعتمدنا على بيانات إحصائية عن طريق استمارة بحث لقياس الظاهرة وتحليلها المعطيات المتحصل عليها من اجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة واعتمدنا على الاستمارة وهي الوسيلة الممكنة لجمع البيانات ميدانيا مع معالجتها ببرنامج SPSS ووصفها.

1-4- مجتمع الدراسة:

تتمثل مجتمع الدراسة في مجموعة من المدربين ينشطون في البطولة الجهوية لرابطة سعيدة صنف أقل من لكرة القدم في مختلف الفرق الشبانية للرابطة: الجهوي الأول، الجهوي الثاني، ما بين الرابطات للولايات التالية : سعيدة، معسكر ، تيسمسيلت وتيارت كما نذكر بعض الأندية منها:

مولودية الحساسنة	مثالية تغنيف
شباب السخونة	وفاق تيغنيف
شباب معمورة	أمل غريس
اتحاد لرجام	شباب تخمارت
نادي خميستي	وداد عين كرمس

1-5 عينة الدراسة:

إن مرحلة اختيار العينة هي مرحلة حاسمة من مراحل إجراء الدراسة، وتختلف طريقة المعاينة حسب ميدان الدراسة وتصميم العينة يعتمد على موضوع البحث وصحة المعلومات التي يريد الباحث تحقيقها في دراسته.

وتعتبر العينة إحدى الدعائم الأساسية للبحث حيث أنها تسمح بالحصول في حالات كثيرة علي المعلومات المطلوبة مع اقتصاد ملموس في الموارد البشرية و الاقتصادية و في الوقت دون أن يؤدي ذلك علي الابتعاد عن الواقع المراد معرفته تكونت عينة الدراسة الأساسية على 25 من المدربين فئة أقل من U17 و فئة U19 للولايات التالية : سعيدة، معسكر ، تيسمسيلت و تيارت. لكرة القدم و طريقة اختيار عينتنا كانت عشوائية للمدربين الذين ينشطون في هاته الرابطة بمراعاة كل خصائص مجتمع البحث و بعد الحصول على نتائج الدراسة يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة لان العينة هي جزء منه يعكس نفس الصورة. (أنجرس موريس ، ط2 ، ص 301).

1-6- مجالات الدراسة :

1-6-1 المجال المكاني:

إن المجال الجغرافي هو مقياس يساهم في تمييز البحث، وأن المجال الجغرافي له علاقة بالإقليم الذي يغطيه البحث، في حين يعود المجال الرمزي إلى دراسة المجموعات المتميزة وتتمثل ويتمثل مجال المكاني لدراستنا رابطة سعيدة المتمثلة في الجهوي الأول، الجهوي الثاني وما بين الرابطات يمثل مجموعة من المدربين لهم علاقة بجانب التدريب الرياضي ومؤهلات يوظفونها في مسارهم الرياضي.

1-6-2 المجال الزمني:

تتميز الحدود الزمنية لدراستنا هو وقت إجراء الدراسة من النظرية والميدانية وزمن الحصول على نتائج الدراسة لان هذا الجانب على علاقة وطيدة بالدراسة وقد تمت الدراسة خلال لفترات زمنية معينة لملاحظة تطور الظاهرة وإعداد الجانب المنهجي و النظري و الميداني لدراسة، مثلا يمكن دراسته علي فترات زمنية مختلفة. واعتمدنا على عدة مراحل مختلفة في إعداد البحث من البداية إلى النهاية وأصبح بحثنا وفق مراحل وهي لما استغرقت مراحل الدراسة المختلفة

• مرحلة الإعداد النظري: حيث انتهينا من إعداد فصول الدراسة وصياغتها من شهر فيفري إلى نهاية شهر أفريل 2024 على وجه التقريب.

• مرحلة الإعداد للعمل الميداني: حيث تم تصميم أداة البحث والمتمثلة في الاستمارة وقمنا بعرضها ومناقشتها مع الأستاذ المشرف وبعض من الأساتذة المحكمين.

• مرحلة اختبار الأداة: وذلك بقيام دراسة استطلاعية على عينة الدراسة.

• مرحلة جمع البيانات من المبحثن.

• مرحلة تفرغ البيانات ومعالجتها وتحليلها وعرضها بيانيا عن طريق برنامج SPSS

• مرحلة صياغة البحث في صورته النهائية.

وقد انتهينا من هذه كل المراحل مع نهاية شهر بداية شهر أفريل 2024 ، وعلى القارئ أن يضع في اعتباره هذا التاريخ عند قراءة نتائج الدراسة.

1-6-3 المجال البشري:

يشكل المجال البشري الإطار المرجعي وإطار العينة، وتتمثل في مجموعة من المدربين الذين ينشطون في الرابطة الجهوية صنف اشبال من مختلف المستويات وفئات السن والتخصص اخترنا عينة تتكون من 25 مدرب بطريقة بطرقة عشوائية بمراعاة كل الخصائص الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للمجتمع الأصلي الذي هو مجموعة من المدربين ينشطون في القسم الجهوي كرة القدم.

1-7-1 متغيرات البحث:

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين، الأول مستقل والثاني تابع.

1-7-1 المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها الى احداث تغيير في قيم متغيرات أخرى و تكون ذات صلة بها كما أنه السبب في علاقة السبب و النتيجة أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج (delandesheever,1976, P 20). ويظهر المتغير المستقل في البحث في معيقات التحضير

البدني و المهاري.

1-7-2 المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تحديثات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع ويظهر المتغير التابع في البحث في الأداء الرياضي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم فئة أقل من أقل من 17 سنة.

1-8-1- التقنيات المستعملة في الدراسة :

1-8-1-1 الاستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الاقتصاد في الوقت الجهد كما أنها تسهم الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (مرسلي، بدون سنة، صفحة 205).

وكانت استمارة البحث تعتمد على محورين بالإضافة الى معلومات شخصية للمدربين وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة الاستبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأياً فيه أما المغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

إن الاستبيان و المقدر ب 25 استمارة ذات أسئلة مغلقة قسمناها إلى محورين المحور الأول يمثل أسئلة الفرضية الأولى حول معيقات التحضير البدني و المهاري و تتكون الأسئلة المغلقة ثلاث درجتين و هي (نعم- لا) و في بعض الأسئلة تتكون من ثلاث درجات و هي (ضعيفة – متوسطة – جيدة) يتكون من 10 سؤال ثم المحور الثاني خصصناه للفرضية الثانية التحضير البدني و المهاري و يتكون 13 سؤال مغلقة درجتين (نعم-لا) و ثلاث درجات (الصباح-مساء -زوالا) (قصير المدى-متوسط المدى- طويل المدى) و (لقب البطولة- الكاس –البقاء) كل أسئلة الاستمارة ذات أسلوب سهل و لغة سهلة مفهومة تراعي مستوي المدربين و خصائصهم بالإضافة الى المعلومات الشخصية للمدربين (المستوي التعليمي- السن –ممارسة كرة القدم من قبل في نادي - سنوات الخبرة في مجال التدريب – نوع الشهادة المتحصل عليها – القيام بتربص تكويني في مجال التدريب-الأصناف التي يدر بها)، حيث تعتبر الاستمارة هي الوسيلة الأنسب للبحث الكمي اعدناها بطريقة موضوعية و دقيقة يتناول جانباً مهم من موضوعنا ، و قمنا في باحثنا باستيفاء بياناتها من خلال مقابلة الباحثين . ونظراً لأن الباحثين الذين شملهم نطاق العمل الميداني غير متجانسين من حيث السن و المستوي التعليمي و الخبرة المهنية .

1-8-2 مرحلة اختيار الاستبيان:

تم فيها تسليم الاستمارة الأولية على فئة من الباحثين لهم نفس الخصائص وهذا بعد مقابلتهم وتم توزيعها بشكل أولى على كل مدرب مؤهل لملاً الاستمارة وأخيراً قمنا بتعديل بعض الأسئلة وحذف البعض الغير مناسبة واستبدالها بأسئلة مناسبة تراعي كل خصوصيات الباحثين وفي النهاية تم اختبار أسئلة الاستمارة التي كانت متلائمة للمبشرين كمرحلة نهائية.

1-8-3 مرحلة تسليم الاستبيان في شكلها النهائي:

بعد امتحان الاستمارة وتعديلها وتصحيحها تم اختبار الاستمارة في شكلها النهائي وتم توزيعها على 25 مدرب فئة أشبال كرة القدم وتم طرح أسئلة الاستمارة باللغة التي يفهمها والأسلوب الذي يناسبهم مع بداية شهر فيفري 2024، وانتهت العملية بجمع 25 استمارة أي كل الاستمارات بدون ضياع أي استمارة في نهاية أبريل من نفس السنة.

وعند الانتهاء من الميدان قمنا بتفريغ البيانات باستعمال برنامج (SPSS) وهي التقنية المناسبة في البحث العلمي لما تحتويه من دقة في تفريغ الجداول والبيانات الإحصائية، لذلك اعتمدنا على هذه التقنية، فان العمل يتمثل في معرفة عميقة لمعاني المعطيات التي نقوم بفحصها والتي جمعناها من أشكال محددة قدر الإمكان. ثم قمنا بقراءة جيدة للأرقام وتحليلها إحصائياً بالاعتماد على الأسس والوسائل الإحصائية الآتية ذكرها:

9-1 الوسائل الإحصائية:

النسبة المئوية : طريقة حسابها تكون هي الشكل التالي :

عدد التكرارات $\times 100$ / العينة.

ع $\leftarrow 100\%$

ت \leftarrow س

س \leftarrow ت $\times 100$ / العينة

ت : عدد التكرارات.

س : النسبة المئوية.

اختبار كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} \times \frac{(ت-ح-ت ن) 2}{ن ت}$$

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) .

ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

مستوى الدلالة: $\alpha = 0.05$

درجة الحرية = ن-1 حيث ن هي عدد الحالات.

$$\text{معامل الارتباط بارسون : } ر = \frac{ن \text{ مج س ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{[ن \text{ مج س} - 2] \times [ن \text{ مج ص} - 2]}}$$

خلاصة الفصل:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث. والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض و تحليل نتائجها و مناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضية الدراسة

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-تمهيد

1-2 عرض نتائج الدراسة

1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

2-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية

2-2 مناقشة نتائج الدراسة

1-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تمهيد:

سنحاول في هذا الفصل عرض نتائج الفرضيات بتحليل مختلف الجداول لكل فرضية أي تحليل جداول الفرضية الأولى تحليلاً إحصائياً وحسب الاختصاص ثم مناقشة نتائج كل فرضية بالاستعانة بالدراسات السابقة التي تناولت موضوع دراستنا في نفس التخصص وصولاً إلى النتائج العامة لدراسة ثم الخاتمة وتقديم توصيات.

1-2 عرض نتائج الدراسة

• **معلومات شخصية حول المدربين**

جدول رقم (04) يمثل المعلومات الشخصية حول المدربين

رقم	العبارات	التكرار	%
المستوي التعليمي			
1	ابتدائي	00	0.0
2	متوسط	00	0.0
3	ثانوي	07	28
4	جامعي	18	72
الخبرة في مجال التدريب			
1	أقل من 5 سنوات	04	16
2	من 5 إلى 10 سنوات	14	56
3	أكثر من 10 سنوات	07	28
الشهادة المتحصل عليها			
1	لسانس في الرياضة	10	36
2	ماستر في الرياضة	08	32
3	دكتوراه في الرياضة	00	0.0
4	شهادة أخرى	08	32
الأصناف المشرف على تدريبها			
1	ناشئين	20	80
2	أكابر	05	20

من خلال الجدول رقم (1) الذي يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة حسب البيانات الشخصية سجلنا أعلى نسبة في متغير المستوى التعليمي و المقدره ب 72% لدي مستوي جامعي و في متغير السن سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 60% لدي فئة السن (36-45 سنة) و في متغير ممارسة كرة القدم في نادي معين سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 92% من أفراد العينة الذين عبروا ب(نعم) و في متغير الخبرة في مجال التدريب سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 56 لدي الخبرة في مجال التدريب (من 5 إلى 10 سنوات) و هذا ما يبين ان أفراد العينة لهم خبرة كبيرة في مجال التدريب ما يكسبه تجربة كبيرة في الميدان و في متغير الشهادة المتحصل عليها سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 36% لدي الذين لديهم لسانس في الرياضة البدنية و نسبة 32% من الذين لديهم ماستر في الرياضة البدنية و شهادات أخرى و في متغير مدي تلقي أفراد العينة تربص تكويني في مجال التدريب سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 92% من الذين عبروا ب(نعم) في الدرجة الأولى بنسبة 48% و في متغير الأصناف المشرف على تدريبها سجلنا أعلى نسبة و المقدره ب 80% مشرف على تدريب أقل من .

1-1-2 عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

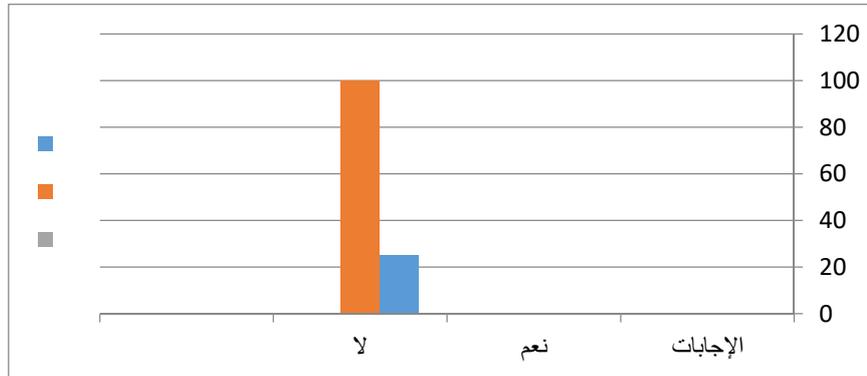
توجد معيقات التحضير البدني وانعكاساته على أداء الرياضي للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفئة أقل من 17 سنة:

السؤال الأول: هل أنتم تشعرون بالرضا تجاه الظروف المادية المحيطة بالنادي؟

الغرض منه: معرفة مدى الشعور بالرضا تجاه الظروف المادية المتوفرة في النادي

الجدول رقم (05) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (01)

السؤال	التكرار	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دالة إحصائية
نعم	00	0.0	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100					



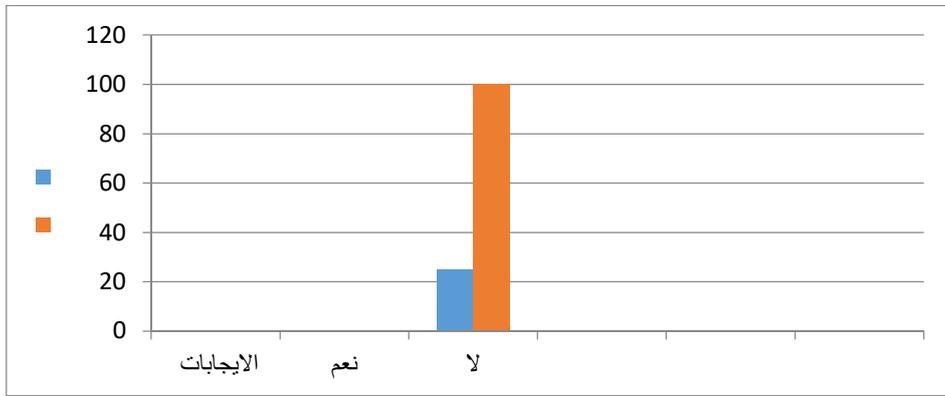
الشكل 01 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (01)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 5 الذي يمثل مدى شعور اللاعبين بالرضا تجاه الظروف المادية المتوفرة سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و التي تمثل 100 % من المدربين الذين لا يشعرون بالرضا تجاه الظروف المادية المتوفرة في النادي و هي الأغلبية الساحقة بينما لم نسجل أي نسبة من اللاعبين الذين عبروا بنعم بينما قدرت k² المحسوبة ب 25 و k² الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر المحسوبة و من درجة الحرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هذا يدل ان أغلبية المدربين لا يشعرون بالرضا بالظروف المادية المتوفرة في النادي .

السؤال الثاني: هل يكفي النادي من الإمكانيات المادية والمالية لضمان نجاح مخططكم التدريبي؟
الغرض منه : مدى اكتفاء النادي بالإمكانيات المادية لنجاح المخطط التدريبي

الجدول رقم (6) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (02)

السؤال	العينة	النسبة %	K^2 لمحسوبة	K^2 المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	00	0.0%	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100%					



الشكل 02 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (02)

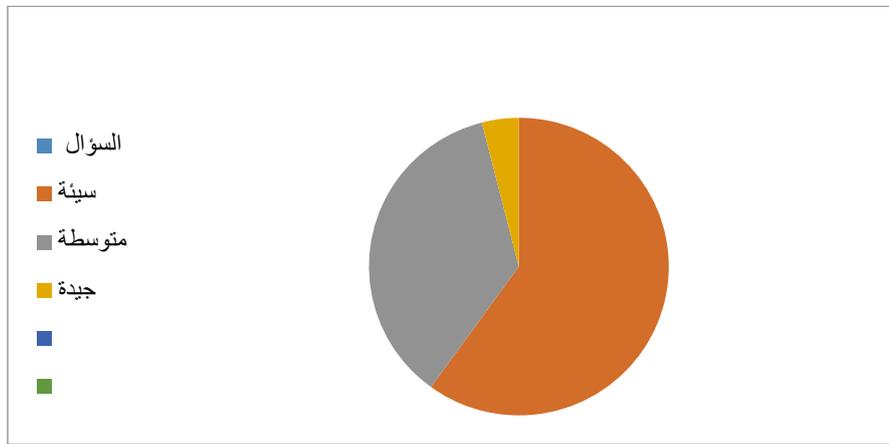
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 6 الذي يمثل مدى اكتفاء النادي بالإمكانيات المادية و المالية لنجاح المخطط التدريبي سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و التي تمثل 100 % من المدربين الذين عبروا بلا و هي الأغلبية الساحقة بينما لم نسجل أي نسبة من المدربين الذين عبروا بنعم بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 المجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر المحسوبة و من درجة الحرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية و هذا يدل ان أغلبية المدربين يعتبرون ان النادي ليس له اكتفاء بالإمكانيات المادية و المالي الذي يساهم في إنجاح المخطط التدريبي الذي تم إعداده من طرف المدربين .

السؤال الثالث : كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لديكم؟

الغرض منه : معرفة حالة الوسائل البيداغوجية للفرق

الجدول رقم (7) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (03)

السؤال	العينة	النسبة%	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
سيئة	15	60%	9.84	5.99	02	0.05	دالة
متوسطة	09	36%					
جيدة	01	4.0%					



الشكل 03 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (03)

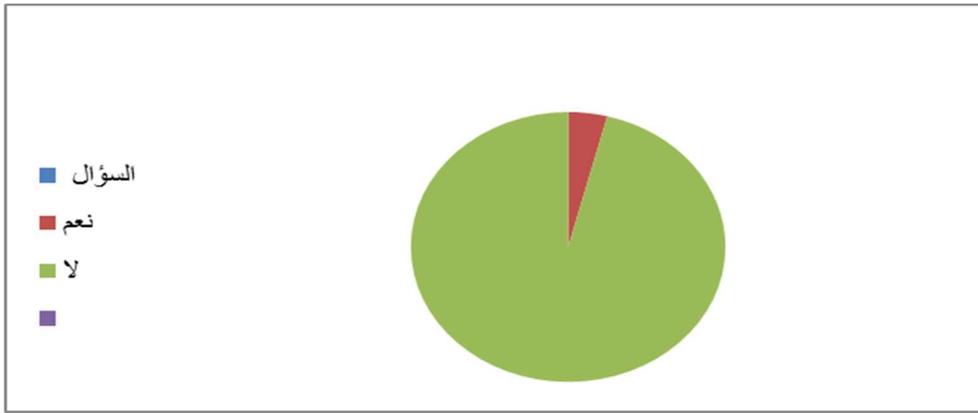
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 7 الذي يمثل حالة الوسائل البيداغوجية للفرق سجلنا 15 تكرارات من مجموع التكرارات و التي تمثل 60 % الحالة السيئة للوسائل البيداغوجية بينما سجلنا 09 تكرار ما يمثل 36 % الحالة المتوسطة للوسائل البيداغوجية بينما سجلنا 1 تكرار ما يمثل نسبة 4.0 % الحالة الجيدة للوسائل البيداغوجية ما يعبر عن تدهور حالة الوسائل البيداغوجية للنادي و ما يعبر عن عدم إعطاء أهمية للوسائل البيداغوجية بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 9.84 و k^2 الجدولة ب 5.99 أي قيمة اكبر المحسوبة و من درجة الحرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دالة إحصائية. وهذا ما يدل عن عدم اهتمام القائمين عن النادي بحال وسائل البيداغوجية.

السؤال الرابع: هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز مخصصة للاسترجاع لفئة U17 ؟

الغرض منه: معرفة مدى توفر النادي على هياكل ومراكز مخصصة للاسترجاع

الجدول رقم (8) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (04)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	01	4.0	21.16	3.84	01	0.05	دالة
لا	24	96					



الشكل 04 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (04)

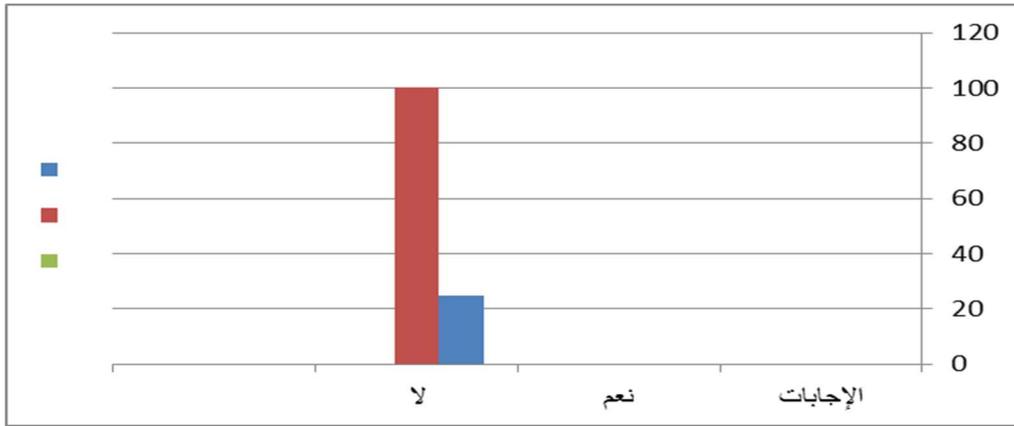
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 8 الذي يمثل مدى توفر النادي على هياكل و مراكز مخصصة للاسترجاع سجلنا 24 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل 96 % عبروا بعدم توفر النادي على هياكل و مراكز مخصصة للاسترجاع بينما سجلنا 01 تكرار ما يمثل 4.0 % الذين عبروا بتوفر النادي على هياكل و مراكز مخصصة للاسترجاع هذا ما يعبر عن نقص الهياكل و المراكز المخصصة للاسترجاع بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 21.16 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل على ان النادي يعاني من نقص الهياكل و المراكز المخصصة للاسترجاع خلال التدريبات .

السؤال الخامس : هل يتم تخصيص ميزانية مادية خاصة للاعبين كرة القدم في فئة U17 سنة؟

الغرض منه: معرفة مدى تخصيص ميزانية خاصة للاعبين كرة القدم فئة U17

الجدول رقم(9) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (05)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	00	0.0	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100					



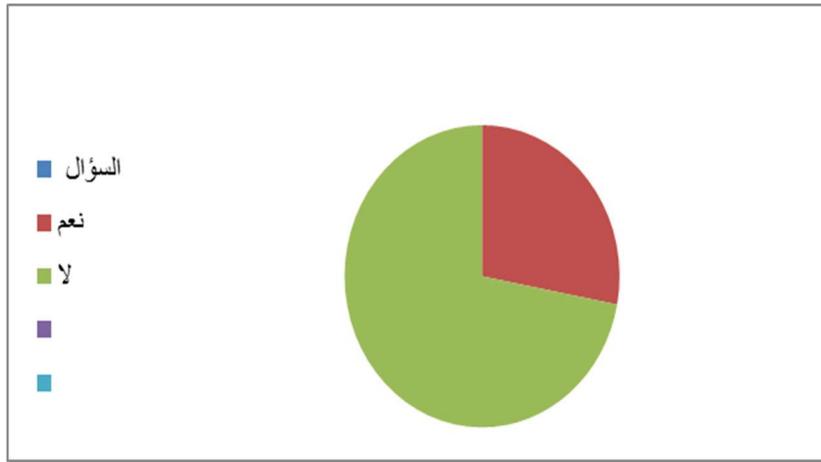
الشكل 05 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (05)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 9 الذي يمثل مدى تخصص ميزانية للاعبين فئة U17 سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % عبروا بعدم تخصيص ميزانية للاعبين فئة U17 بينما لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بتخصيص ميزانية للاعبين U17 هذا ما يعبر ان اللاعبين ليس لديهم ميزانية مقابل المجهودات المبذولة خلال المنافسات و التدريبات و الذي يعتبر حافز مادي للاعبين في تقديم مردود احسن بينما قدرت k² المحسوبة ب 25 و k² المجدولة ب3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة ومن درجة حريو 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي لا يهتم بتقديم حوافز مادية للاعبين فئة U17.

السؤال السادس : هل يوجد ملاعب مخصصة للناشئين يتدربون عليها تناسب أعمارهم؟
الغرض منه: معرفة وجود ملاعب مخصصة للناشئين للتدريب تناسب أعمارهم

الجدول رقم (10) يوضح الإجابة عن السؤال رقم (06)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	07	28	4.84	3.84	01	0.05	دالة
لا	18	72					



الشكل 06 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (06)

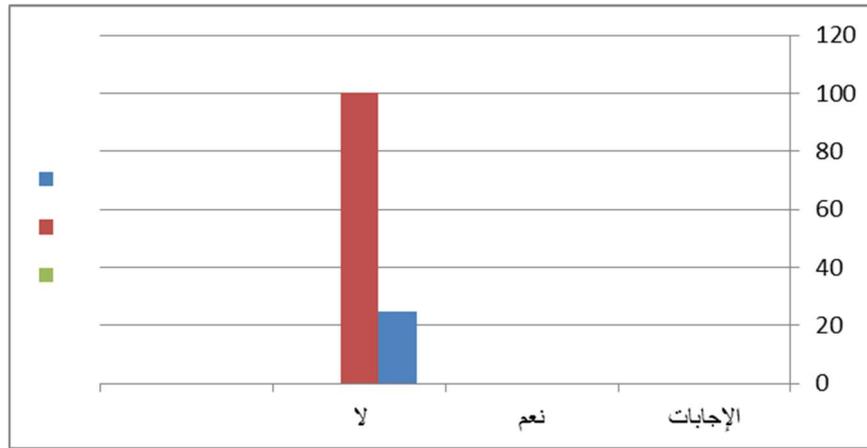
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 10 الذي يمثل مدى وجود ملاعب مخصصة للناشئين لتدريب سجلنا 18 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 72 % عبروا بعدم وجود ملاعب مخصصة للناشئين لتدريب سجلنا 07 تكرارات ما يمثل 28 % عبروا بوجود ملاعب مخصصة للناشئين لتدريب هذا ما يعبر ان اللاعبين من فئة أقل من لا يوفر لهم ملاعب مخصصة لتدريب و هذا يآثر بالسلب على تدريباتهم حسب آراء المدربين بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 4.84 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة ومن درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي لا يوفر ملاعب مخصصة للاعبين فئة U17.

السؤال السابع : هل هناك كم كافي للكرات بمقاسات مختلفة حسب أعمار أقل من من اجل تعلم الحركات الإبداعية والمهارية؟

الغرض منه: معرفة يمثل مدي توفر الكرات بمختلف المقاسات حسب أعمار أقل من من اجل تعلم الحركات الإبداعية والمهارية.

الجدول رقم (11) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (07)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	00	0.0	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100					



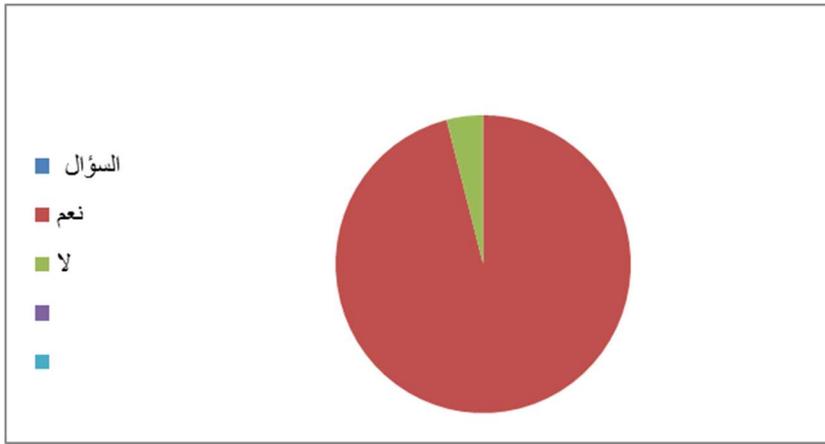
الشكل 07 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (07)

تبينا لنا من خلال الجدول رقم 11 الذي يمثل مدي توفر الكرات بمختلف المقاسات سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % عبروا بعدم توفر الكرات بمختلف المقاسات و هي الأغلبية الساحقة بينما لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بوجود كرات بمختلف المقاسات هذا ما يعبر ان الناي لا يتوفر على كرات بمختلف المقاسات مخصصة لتدريب بينما قدرت k² المحسوبة ب 25 و k² المجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوى دلة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي لا يهتم بتوفير كرات بمختلف المقاسات للاعبين فئة U17 أثناء التدريبات حسب آراء المدربين .

السؤال الثامن: هل تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر سلبا على مردودهم أثناء المنافسة؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير تأخر المستحقات المالية بالسلب على اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (12) يوضح الإجابة عن السؤال رقم (08)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	01	0.05	دالة
لا	01	4.0					



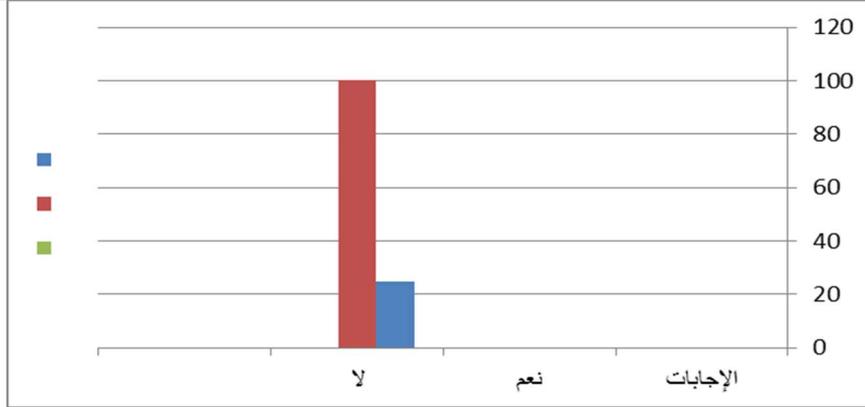
الشكل 08 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (08)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 12 الذي يمثل مدى تأثير تأخر المستحقات المالية بالسلب على اللاعبين سجلنا 24 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 96 % عبروا عن تأثير تأخر المستحقات المالية بالسلب على اللاعبين بينما سجلنا 01 تكرار ما يمثل 4.0 % الذين عبروا بعدم تأثير تأخر المستحقات المالية بالسلب على اللاعبين هذا ما يعبر عن تأثير تأخر المستحقات المالية على أداء اللاعبين في التدريبات و خلال المباريات بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 21.16 و k^2 المجدولة ب 3.84 أي قيمة اكبر من المحسوبة ودرجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ما يدل ان النادي لا يسدد مستحقات اللاعبين في وقتها المناسب و هذا يآثر على مصداقية الإدارة مع اللاعبين و على أداء اللاعبين فئة U17 حسب آراء المدربين.

السؤال التاسع : هل يوفر النادي وسيلة النقل للاعبين أثناء التدريب ومسكن خاص للمغتربين **الغرض منه:** معرفة يمثل مدي توفير النادي وسيلة النقل للاعبين أثناء التدريب و مسكن خاص بالمغتربين

الجدول رقم (13) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (09)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	00	0.0	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100					

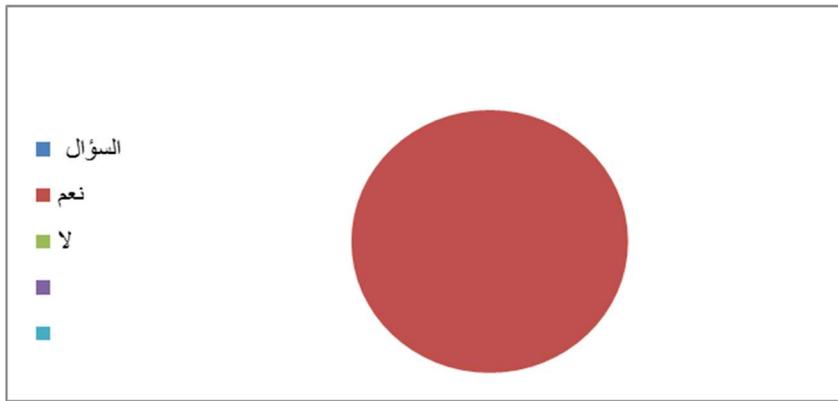


الشكل 09 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (09)

تبينا لنا من خلال الجدول رقم 13 يمثل مدي توفر وسيلة نقل للاعبين لالتحاق بمراكز التدريب سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % بأغلبية ساحقة من الذين المدربين عبروا بلا أي عدم توفر وسيلة نقل للاعبين لالتحاق بمراكز التدريب في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بنعم أي بتوفر وسيلة نقل للاعبين لالتحاق بمراكز التدريب و هذا ما يفسر ان إدارة النادي لم توفر حافلة لنقل اللاعبين من مقر السكن إلى الملعب من اجل التدريبات خاصة ان فترة التدريبات في المساء و هذا يؤثر على اللاعبين في الوصول متأخرين إلى مقر التدريبات و مقر سكنهم خاصة اللاعبين الذين يسكنون في مناطق بعيدة لا تتوفر على نقل بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة من درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي لا يوفر على حافلة لنقل اللاعبين فئة U17 من مقر سكنهم إلى الملعب حسب آراء المدربين .

السؤال العاشر : هل نقص الوسائل البيداغوجية والتكنولوجية يعيق الحصة التدريبية؟
الغرض منه: معرفة مدى تأثير نقص الوسائل البيداغوجية والتكنولوجية على الحصة التدريبية
الجدول رقم (14) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (10)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	100	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	0.0					



الشكل 10 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (10)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 14 يمثل مدى تأثير نقص الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية على الحصة التدريبية سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % بأغلبية ساحقة من المدربين الذين عبروا بنعم أي هناك نقص في الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية في الحصة التدريبية في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بلا أي توفر الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية على الحصة التدريبية و هذا ما يفسر ان النقص البيداغوجي و التكنولوجي يآثر على الحصص التدريبية بالسلب و يؤدي إلى انخفاض مستوي التحضير البدني و النفسي للاعبين و هذا يظهر من خلال نتائجهم السلبية خلال الموسم بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 المجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ما يدل ان الوسائل البيداغوجية و التكنولوجية تأثر على تدريبات اللاعبين و النقص في التحضير حسب المدربين .

2-1-2 عرض نتائج الفرضية الثانية :

توجد معيقات التحضير المهاري انعكاساته على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم

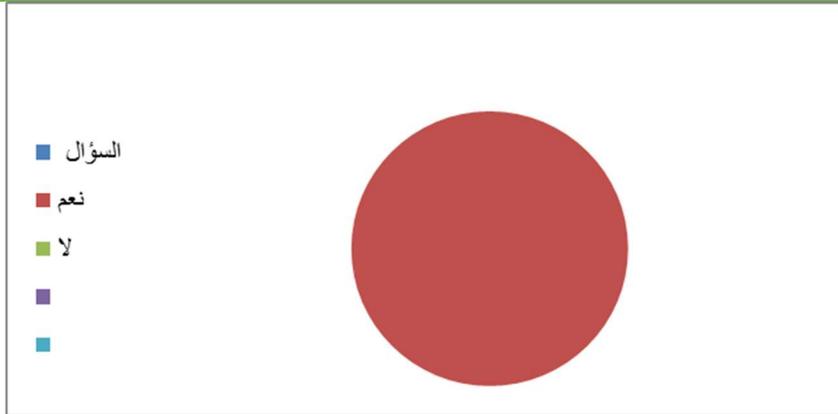
أثناء المنافسة فئة u17

السؤال الحادي عشر: هل يلعب الوقت دورا مهما في تخطيط برامج التدريب لديكم؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية الوقت في تخطيط برامج التدريبية.

الجدول رقم (15) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (11)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	100	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	0.0					



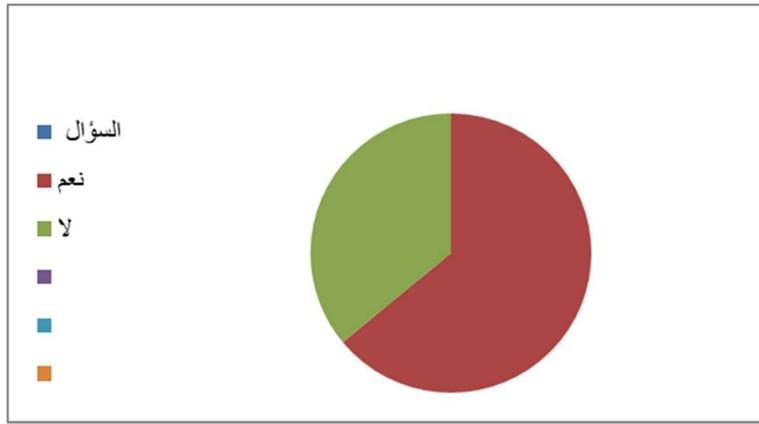
الشكل 11 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (11)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 15 يمثل بين أهمية الوقت في التحضير البدني سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % بأغلبية ساحقة من الذين عبروا بنعم أي هناك أهمية كبيرة للوقت في التحضير البدني في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بلا أي بعدم وجود أهمية كبيرة للوقت في التحضير البدني و هذا ما يفسر ان للوقت دور كبير في التحضير النفسي و البدني للعبين ووصول اللاعبين متأخرين أو عدم تخصيص وقت كبير لهذا الجانب يآثر على تحضير اللاعبين خاصة من الجانب النفسي بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 المجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة ومن درجة الحرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة احصائية و ما يدل ان لعامل الوقت دور كبير في التحضير النفسي للاعبين حسب آراء المدربين .

السؤال الثاني عشر: هل يكفي عدد الحصص المبرمجة أسبوعياً لتحسين أداء اللاعبين؟
الغرض منه: معرفة مدى كفاية الحصص المبرمجة أسبوعياً لتحسين أداء اللاعبين.

الجدول رقم (16) يوضح الإجابة عن السؤال رقم (12)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	16	64	1.96	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	09	36					



الشكل 12 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (12)

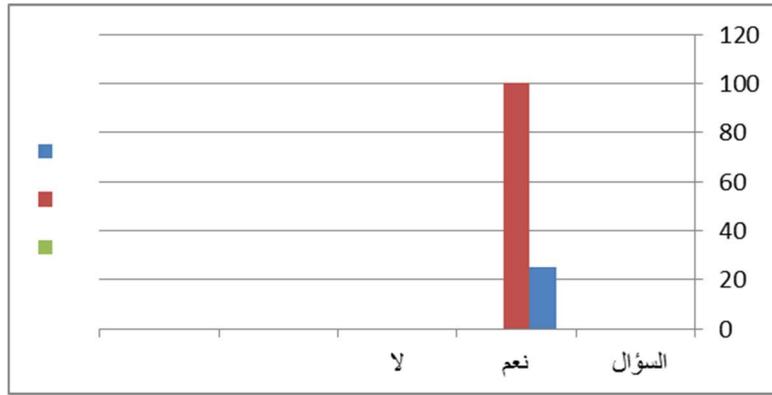
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 16 يمثل مدى كفاية الحصص المبرمجة أسبوعياً سجلنا 16 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 64 % من الذين عبروا بنعم عن كفاية الحصص المبرمجة أسبوعياً في المقابل سجلنا 09 تكرارات ما يمثل نسبة 36 % من الذين عبروا بلا أي بعدم كفاية الحصص المبرمجة أسبوعياً هذا ما يفسر هناك كفاية في الحصص المبرمجة أسبوعياً في التدريب بينما قدرت K^2 المحسوبة ب 1.96 و K^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة أكبر من المحسوبة ، و من درجة حرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 . لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل البرمجة الأسبوعية للحصص التدريبية تكفي اللاعبين من أجل التدريب الجيد حسب آراء المدربين .

السؤال الثالث عشر: هل يلعب ضبط فترات الراحة والحمل دور مهما في التخطيط لتحسين الأداء الرياضي؟

الغرض منه: معرفة مدى أهمية ضبط فترات الراحة والحمل في التخطيط لتحسين الأداء الرياضي.

الجدول رقم (17) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (13)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	100	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	0.0					



الشكل 13 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (13)

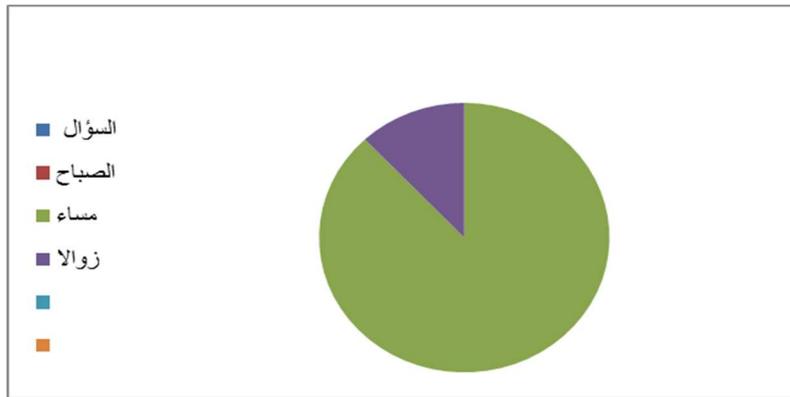
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 17 يمثل مدى اهتمام بضبط فترات العمل و الراحة في التخطيط سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % الأغلبية الساحقة من الذين عبروا بنعم أي وجود اهتمام بضبط فترات العمل و الراحة في التخطيط في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بعدم وجود اهتمام بضبط فترات العمل و الراحة في التخطيط هذا ما يفسر ان هناك اهتمام بضبط فترات العمل و الراحة في التخطيط بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان الإدارة و المدربين تولون اهتمام بضبط فترات العمل و الراحة في التخطيط البرمجة.

السؤال الرابع عشر: متى تبرمجون تدريبات ناديكم؟

الغرض منه : معرفة توقيت برمجة تدريبات النادي .

الجدول رقم (18) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (14)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
الصباح	00	0.0	34.17	5.99	02	0.05	دالة
مساء	22	88					
فترتين معا	03	12					



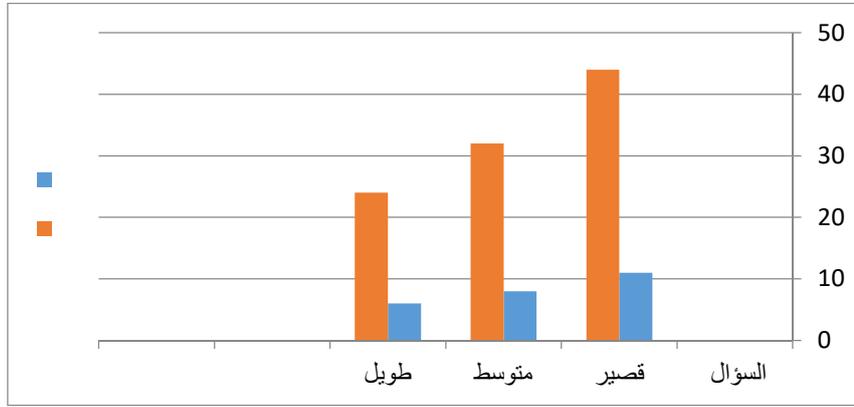
الشكل 14 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (14)

تبينا لنا من خلال الجدول رقم 18 يمثل توقيت برمجة الحصص التدريبية سجلنا 22 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 88 % الأغلبية توقيت برمجة الحصص التدريبية في الفترة المسائية بينما سجلنا 03 تكرارات ما يمثل 12 % توقيت برمجة الحصص التدريبية فترتين معا. بينما لم نسجل أي نسبة في توقيت التدريبات في الفترة الصباحية هذا ما يفسر ان هناك اهتمام في توقيت الحصص التدريبية في المساء و هي الفترة المناسبة لتدريب نظرا إلى ان اغلب الشبان يزاولون الدراسة خلال النهار بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 34.17 و k^2 المجدولة ب 5.99 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة الحرية 2 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ما يدل ان الإدارة و المدربين تولون اهتمام في برمجة الحصص التدريبية في المساء من اجل الانسجام بين فترة دراسة الشبان و التدريب حسب آراء المدربين .

السؤال الخامس عشر: ضمن أي مدى تصنفون برامجكم التدريبية؟
الغرض منه: معرفة ضمن أي تصنف برامج التدريبية .

الجدول رقم (19) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (15)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
قصير	11	44	1.51	5.99	02	0.05	غير دالة
متوسط	08	32					
طويل	06	24					



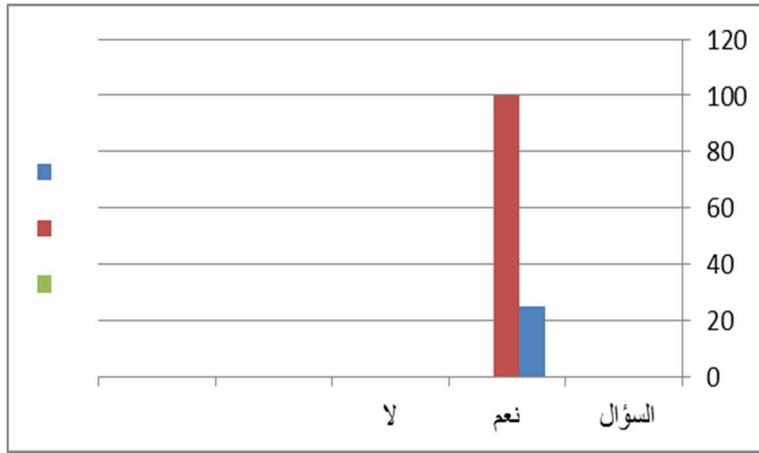
الشكل 15 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (15)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 19 يمثل على مدى إضافة البرامج التدريبية سجلنا 11 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 44 % الذين عبروا إضافة البرامج التدريبية على مدى قصير بينما سجلنا 08 تكرارات ما يمثل 32 % الذين عبروا إضافة البرامج التدريبية على مدى متوسط بينما سجلنا 06 تكرارات ما يمثل 26% الذين عبروا إضافة البرامج التدريبية على مدى طويل هذا ما يفسر ان مدة إضافة البرامج التدريبية قصيرة غير كافية للتحضير الجيد بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 1.51 و k^2 الجدولة ب 5.99 أي قيمة اكبر من المحسوبة و من درجة حرية 2 و مستوي دالة إحصائية 0.05 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ما يدل ان الإدارة و المدربين تولون اهتمام في للمدة التي تضاف للبرامج التدريبية .

السؤال السادس عشر: هل ترون أن التخطيط من العناصر الهامة لنجاح العملية التدريبية؟
الغرض منه: معرفة مدى أهمية التخطيط لنجاح العملية التدريبية.

الجدول رقم (20) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (16)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	100	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	0.0					



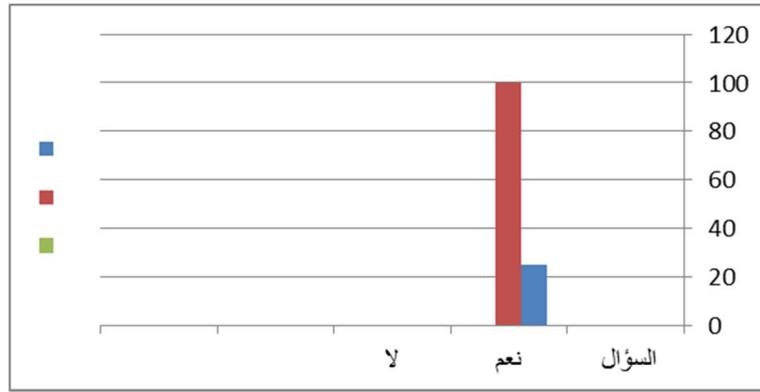
الشكل 16 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (16)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 20 يمثل مدى أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % الأغلبية الساحقة من الذين عبروا بنعم وجود أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بلا عدم وجود أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية هذا ما يفسر ان هناك وعي كبير في أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي يولي أهمية التخطيط في نجاح العملية التدريبية.

السؤال السابع عشر: هل تعتقد ان التخطيط يلعب دورا حاسما في تحقيق أداء جيد في كرة القدم؟
الغرض منه: معرفة دور التخطيط في تحقيق أداء الجيد في كرة القدم.

الجدول رقم (21) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (17)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	100%	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	00%					



الشكل 17 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (17)

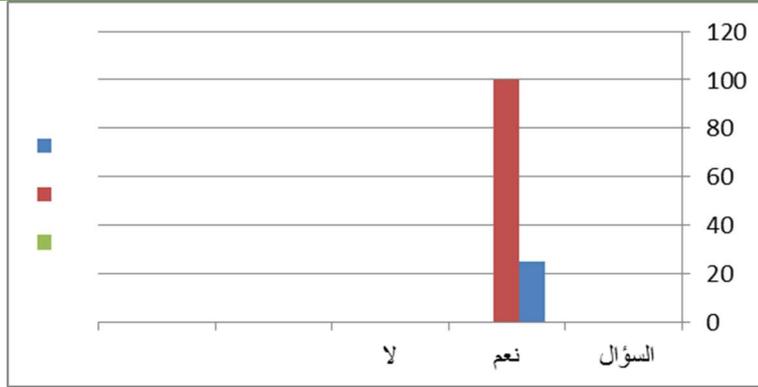
تبينا لنا من خلال الجدول رقم 21 يمثل مدي أهمية التخطيط في تحقيق أداء جيد في كرة القدم، حيث سجلنا 25 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 100 % الأغلبية الساحقة من الذين عبروا بنعم عن وجود أهمية التخطيط في تحقيق أداء جيد في كرة القدم في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بلا عدم وجود أهمية التخطيط في تحقيق أداء جيد في كرة القدم . هذا ما يفسر ان هناك وعي كبير في أهمية التخطيط في تحقيق أداء جيد في كرة القدم. بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 25 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي يولى أهمية التخطيط في تحقيق أداء جيد في كرة القدم

السؤال الثامن عشر : هل ترى ان وضع خطة محكمة يساهم في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم ؟

الغرض منه : معرفة أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم

الجدول رقم (22) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (18)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	25	%100	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	00	%00					



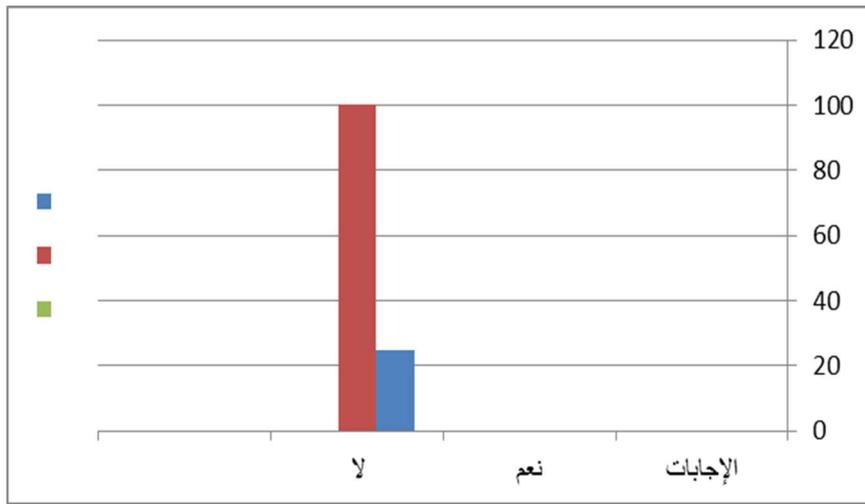
الشكل 18 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (18)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 22 يمثل مدي أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف وتطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم. والذي يمثل نسبة 100 % الأغلبية الساحقة من الذين عبروا بنعم عن وجود أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم، في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بلا عدم أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم. هذا ما يفسر ان هناك وعي كبير في أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم . بينما قدرت k² المحسوبة ب 25 و k² الجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي يولي أهمية وضع الخطة المحكمة في تحقيق أهداف و تطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم.

السؤال التاسع عشر : هل تعتمدون على اختبارات قياس أثناء التدريب ؟
الغرض منه : معرفة مدى الاعتماد على اختبارات القياس أثناء التدريب

الجدول رقم (23): يوضح الاجابة عن السؤال رقم (19)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	00	% 00	25	3.84	01	0.05	دالة
لا	25	100%					



الشكل 19 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (19)

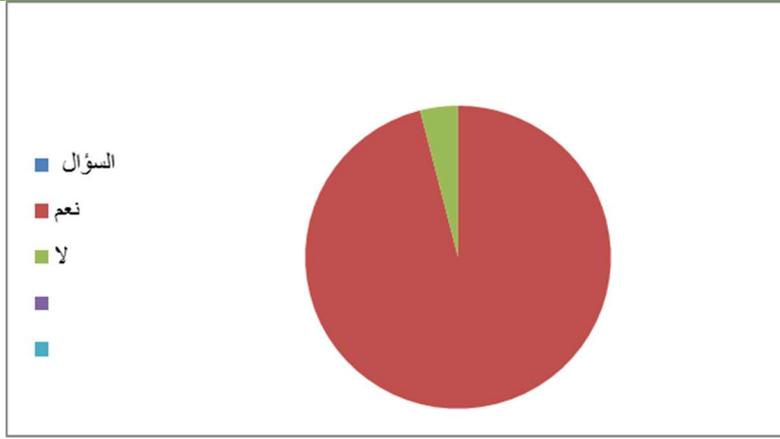
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 23 يمثل معرفة مدي الاعتماد على اختبارات القياس أثناء التدريب. و الذي يمثل نسبة 100 % الأغلبية الساحقة من الذين عبروا بلا بعدم وجود أهمية الاعتماد على اختبارات القياس أثناء التدريب. في المقابل لم نسجل أي نسبة من الذين عبروا بنعم عن أهمية الاعتماد على اختبارات القياس أثناء التدريب. هذا ما يفسر ان هناك عدم اعتماد اختبارات القياس أثناء التدريب. بينما قدرت K² المحسوبة ب 25 و K² المجدولة ب 3.84 أي قيمة اصغر من المحسوبة و من درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي لا يولي أهمية على وسائل القياس أثناء التدريب.

السؤال العشرون : هل نقص التحضير البدني والمهاري يؤثر سلبا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير نقص التحضير البدني و المهاري و انعكاساته على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (24) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (20)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	01	0.05	دالة
لا	01	4.0					



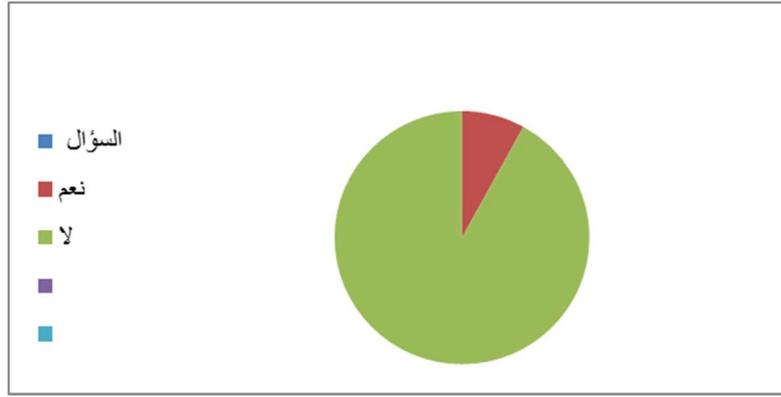
الشكل 20 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (20)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 21 يمثل مدي تأثير نقص التحضير و المهاري على مردود اللاعبين سجلنا 24 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 96 % الأغلبية الذين عبروا بنعم عن تأثير نقص التحضير و المهاري يآثر على مردود اللاعبين في المقابل سجلنا 01 تكرار ما يمثل 4.0 % من الذين عبروا بلا أي عدم أي تأثير نقص التحضير و المهاري يآثر على مردود اللاعبين هذا ما يفسر ان هناك و عي كبير في تأثير نقص التحضير و المهاري على مردود اللاعبين بينما قدرت k² المحسوبة ب 21.16 و k² المجدولة ب 3.84 أي قيمة اكبر من المحسوبة و من درجة حرية و مستوي دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة احصائية ما يدل على ان نقص التحضيرات تأثر السلب على التحضير البدني و النفسي و المهاري و ما يؤدي إلى انخفاض مردود اللاعبين .

السؤال الحادي و عشرون : هل تعتمدون على وسائل تكنولوجيا أثناء التدريب ؟
الغرض منه : معرفة مدى الاعتماد على الوسائل التكنولوجية أثناء التدريب .

الجدول رقم (25) يوضح الإجابة عن السؤال رقم (21)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	02	8.0	17.64	3.84	01	0.05	دالة
لا	23	92					



الشكل 21 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (21)

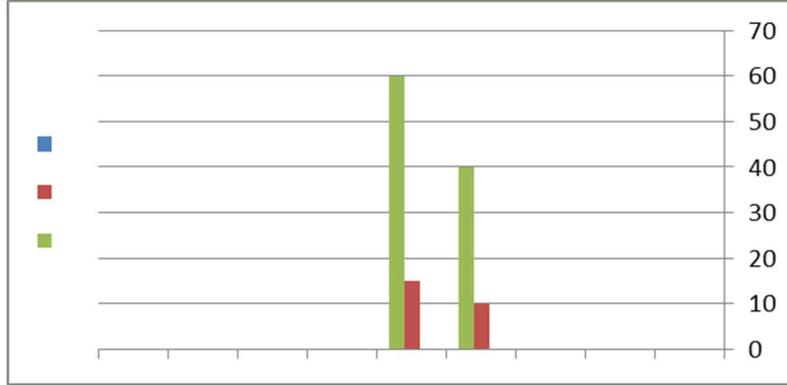
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 22 يبين مدى الاعتماد على الوسائل التكنولوجية في التدريبات سجلنا 23 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 92 % الأغلبية من الذين عبروا بلا أي عدم اعتماد النادي على الوسائل التكنولوجية في التدريبات في المقابل سجلنا 02 ما يمثل نسبة 8.0 % من الذين عبروا بنعم أي هناك اعتماد النادي على الوسائل التكنولوجية في التدريبات هذا ما يفسر ان النادي لا يعتمد على الوسائل التكنولوجية في التدريبات بل يكتفي بالوسائل التقليدية بينما قدرت K² المحسوبة ب 17.64 و K² المجدولة ب 3.84 أي قيمة اكبر من المحسوبة ومن درجة حرية 1 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة احصائية ما يدل ان النادي لا يولي اهتمام للوسائل التكنولوجية في التدريبات .

السؤال الثاني و عشرون : هل تحققت غالبا الأهداف التي وضعتوها؟

الغرض منه: معرفة مدى تحقيق الأهداف المسطرة

الجدول رقم (26) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (22)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
نعم	10	40	1	3.84	01	0.05	غير دالة
لا	15	60					



الشكل 22 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (22)

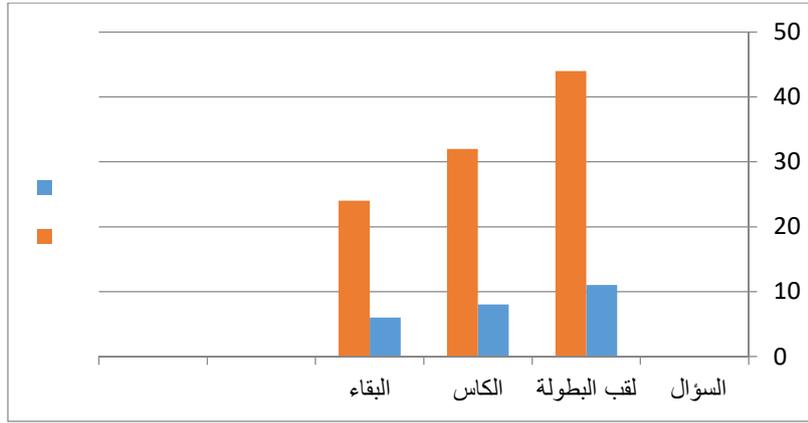
تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 23 يمثل مدى تحقيق الأهداف المسطرة سجلنا 15 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 60 % من تحقيق الأهداف المسطرة في المقابل سجلنا 10 تكرارات ما يمثل نسبة 40 % من عدم تحقق الأهداف المسطرة هذا ما يفسر ان النادي لم يحقق بنسبة كبيرة الأهداف المسطرة للموسم الرياضي بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 1 و k^2 الجدولة ب 3.84 أي قيمة اكبر من المحسوبة ومن درجة حرية 1 و مستوي دالة إحصائية 0.05 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. ما يدل ان النادي لم يحقق الأهداف المسطرة بنسبة كبيرة و ما يدل أيضا فشل النادي في بلوغ بعض الأهداف و هذا راجع إلى عدم توفر الإمكانيات اللازمة لبلوغ الأهداف بنسبة كبيرة و لعل العراقيل المادية و المعنوية التي يواجهها النادي هي السبب في عدم بلوغ تلك الأهداف حسب آراء المدربين .

السؤال الثالث وعشرون : إذا كانت إجابتكم بنعم فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

الغرض منه : معرفة نوع الأهداف المحددة في تحقيقها لهذا الموسم

الجدول رقم (27) يوضح الاجابة عن السؤال رقم (23)

السؤال	العينة	النسبة %	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوي الدالة	دلالة إحصائية
لقب البطولة	11	44	6.28	5.99	02	0.05	دالة
الكاس	08	32					
البقاء	06	24					



الشكل 23 : يوضح التمثيل البياني للسؤال رقم (23)

تبيننا لنا من خلال الجدول رقم 24 يمثل نوع الأهداف المحددة لتحقيقها خلال الموسم سجلنا 44 تكرارات من مجموع التكرارات و الذي يمثل نسبة 44 % من تحقيق لقب البطولة بينما سجلنا 08 تكرارات ما يمثل نسبة 32 % من تحقيق الكاس و أخيرا سجلنا 06 تكرارات ما يمثل 24 % هذا ما يفسر ان النادي لديه أهداف مختلفة خلال الموسم الرياضي لكن اكبر تركيز من حيث الأهداف على البطولة بينما قدرت k^2 المحسوبة ب 6.28 و k^2 الجدولة ب 5.99 أي قيمة اكبر من المحسوبة ومن درجة حرية 2 و مستوى دالة إحصائية 0.05 توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل ان النادي يريد تحقيق عدة أهداف و في مقدمتها البطولة الوطنية .

2-2 مناقشة نتائج الدراسة

2-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

بعد عرض نتائج جداول الفرضية الأولى توصلنا إلى ان معظم آراء المدربين ادلو ان هناك نقص في الهياكل الرياضية و الوسائل التكنولوجية في التدريبات ما اثر بالسلب على التحضير البدني و النفسي للعبين أشبال كرة القدم خلال التدريبات المختلفة و هذا ما لمسناه عند أغلبية اللاعبين رغم الإمكانيات المادية و المعنوية عنصر مهم جدا في التدريبات و المنافسات و لعل هذا النقص هو العنصر الأساسي في فشل بعض النوادي في الوصول إلى الأدوار المتقدمة خلال البطولات المختلفة و عدم تحقيق الأهداف المسطرة خلال الموسم الرياضي في كرة القدم صنف أشبال U17 و النوادي التي وصل إلى مراتب متقدم في مختلف المنافسات الوطنية و القارية و الدولية كانت تركز على توفير الإمكانيات المادية و المعنوية للمدربين و اللاعبين في ان واحد و هذا يساعد على التحضير الفريق على المستوي العالي لان الإمكانيات تعتبر حوافز مهمة في تقديم المردودية سواء لدي المدربين و اللاعبين و تجنب مختلف ضغوطات و الإحباط و هذا ما أكدته مختلف الدراسات في المجال ان في هذه المرحلة ان الإمكانيات المادية تساعد المدربين في ممارسة مهامهم في احسن الظروف و لعل المعوقات المادية المتمثلة في نقص هياكل رياضية حديثة و وسائل تكنولوجية في التكوين البيداغوجي و حوافز مادية مثل الأجر و منح المردودية و الفوز كلها تأثر بالسلب على عدم بلوغ الأهداف المسطرة لنادي و اللعب في الأدوار المتأخرة في البطولة و الكاس و عدم تحقيق النتائج المرجوة في المقابل كل النوادي التي تلعب الأدوار المتقدمة في البطولة و الكاس اهتمت على الجانب المادي ووفرت كل ما يحتاجه المدرب و اللاعبين .

كل موسم الأزمة المالية تلقي بظلالها على أندية أشبال لكرة القدم، بعد بدء العد التنازلي لانطلاق منافسات في كل موسم. وتواجه الأندية الصعوبات المالية في ظل شح الموارد المالية، وفي ظل غياب الدعم من اتحاد كرة القدم، و عدم نجاح الأندية في استقطاب شركة راعية لمنافسات الموسم الكروي الجديد رغم ان هناك نوادي قليلة جدا التي لها شركات داعمة و اغلب المواسم الكروية هي التي تتحصل على الألقاب و اغلب الأندية تعبر عن مواصلتها التحضير لمباريات الدوري في غياب الإمكانيات المالية القادرة على تأمين مرحلة إعداد مثالية للفرق الباحثة عن موسم كروي جيد و معظم النوادي تعاني شح الموارد وصعوبة الوضع المالي و تطالب الاتحادية و الرابطة الجهوية بالتحرك لمساعدة الأندية على الخروج من المأزق المالي الصعب. وأشار معظم المدربين أن أهداف النادي تفوق إمكانياته المادية المتوفرة لنادي ، و معظم مستحقات الموسم الماضي لم يتسلمها المدرب و اللاعبين حتى الآن، ما يتسبب في تفاقم الأزمة المالية وتأثيرها على مسيرة النوادي التي تلعب على البطولة و الكاس .

2-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

بعد عرض نتائج جداول الفرضية الثانية توصلنا إلى ان معظم آراء المدربين ادلو ان هناك مخططات مسطرة لتحضير البدني المهاري للاعبين سواء علي الجانب التقني و النفسي لكن النقص الهياكل الرياضية و الوسائل التكنولوجية أدت إلى عدم تحقق ذلك و من اجل التحضير الجيد بدنيا و مهاريا للعبين يجد توفر على إمكانيات لذلك مثلا تدريب و تطوير مهارتي التسديد و المراوغة و هذا ما يجسده تطبيق الوحدات التدريبية على العبي كرة القدم أشبال بحاجة إلى عدد كبير من الكرات بمختلف الأحجام الاسترخاء و الاسترجاع بعد التدريبات يجب ان تتوفر قاعات تتوفر على إمكانيات لذلك ملاعب تتوفر على العشب الطبيعي لتمكين اللاعبين في إبراز مهاراتهم المختلفة و عند تفسير آراء المدربين من جانب التخطيط و الأهداف المسطرة و البرمجة و نسبة الحواز المقدمة للاعبين و المدربين هناك تجاوب إيجابي لكن نسبة التطبيق ميدانيا قليلة جدا هذا راجع الى نقص الإمكانيات المادية و هذا ما يزهر لنا مدي تأثير الإمكانيات المادية على التحضير البدني و المهاري للاعبين أشبال و لهذا و تعتبر عائق في عدم بلوغ الأهداف المسطرة خلال الموسم الكروي سواء البطولة أو الكاس و حسب دراستنا معظم النوادي التي تعاني من معيقات مادية تلعب في المراتب الأخيرة و تعاني سبب السقوط إلى الأقسام السفلى عكس النوادي التي لديها شركات تدعمها هي التي تلعب على الألقاب سواء الكاس أو البطولة و هذا يعبر مدي مساهمة العوامل المادية في تفوق النوادي في مختلف البطولات خاصة الأشبال و نجاح المدرب مرتبط بمدي توفر النادي على مختلف الإمكانيات المادية .

3-2 الاستنتاج العام لدراسة :

بعد مناقشة فرضيات الدراسة حول تأثير المعوقات المادية على التدريب البدني المهاري للاعبين و حسب آراء المدربين الذين تمت الدراسة عليهم توصلنا إلى ان مختلف المعوقات المادية التي تعاني منها نوادي فئة أشبال كرة القدم أدت إلى عدم بلوغ الأهداف المسطرة رغم ان التخطيط و البرمجة في المستوي لكن نقص الإمكانيات المادية عائق في تحقيقها و ساهم أيضا في انخفاض التحضير البدني المهاري للاعبين و أثر سلبا على مردودهم الرياضي أثناء المنافسات كما اثر بالسلب على مهام المدربين و عدم التحضير في احسن الظروف ما جعل طموحات و أهداف المدربين النادي لم تتحقق و توصلنا إلى مجموعة من النتائج العامة للدراسة و هي كالتالي :

- ✓ معظم المدربين لديهم خبرة في مجال التدريب
- ✓ معظم المدربين سبق لهم ان لعبوا في نوادي مختلفة
- ✓ معظم المدربين لديهم شهادات في التربية البدنية و مجال التدريب فئة أشبال

- ✓ معظم النوادي ليس لها شركات راعية و مدعمة ماديا
- ✓ أغلبية النوادي تعاني من نقص مرافق رياضية
- ✓ أقلية النوادي لديها ملاعب ذات عشب اصطناعي ومعظمهم لا تتوفر على ملاعب ذات عشب طبيعي
- ✓ معظم النوادي لديها عتاد رياضي قديم وليس حديث
- ✓ النادي لا يتوفر على وسائل نقل اللاعبين في الفترة المسائية عند نهاية التدريبات
- ✓ النادي لا يهتم بالوسائل التكنولوجية في التدريب البيداغوجي النفسي والبدني
- ✓ نقص الحوافز المادية أثرت على مردودية المدرب و اللاعب خلال التدريبات و المنافسات .
- ✓ نقص الإمكانيات المادية تأثر على التحضير البدني المهاري والنفسي للاعبين
- ✓ نقص الإمكانيات المادية والمعنوية تأثر على مهام المدربين
- ✓ نقص الإمكانيات المادية والمعنوية عائق في عدم بلوغ الأهداف المسطرة لنادي خلال بداية الموسم الرياضي
- ✓ الأندية التي تعاني نقص إمكانيات مادية تلعب في المراتب الأخيرة في البطولة و تعاني من خطر السقوط
- ✓ المعوقات المادية في الغالب هي التي تدفع المدربين و اللاعبين في تغيير النادي و الإمضاء في النوادي التي تتوفر على إمكانيات مادية
- ✓ الإمكانيات المادية حافز في استقطاب اللاعبين الذي لديهم مهارات عالية و المدربين الأكفاء.

4-2 التوصيات :

- ✓ يجب على النوادي البحث عن الشركات الراعية لتقديم الدعم المادي لها
- ✓ يجب الاهتمام بفئة الأشبال لأنها مستقبل الكرة الوطنية بتوفير لهم الدعن المادي و المعنوي
- ✓ العمل بمبدأ المساوات بين النوادي لتكافئ الفرص و إعطاء لهم نفس الإمكانيات و المساعدات المالية لبلوغ نفس الأهداف .

- ✓ دعم فئة أشبال مادية و معنوية على المدى القريب و البعيد
- ✓ برمجة دورات تكوينية للمدربين خلال الموسم الكروي لرفع من مستواهم البيداغوجي و أساليب الحديثة في التكوين و التحضير النفسي للاعبين
- ✓ تدعيم النوادي بوسائل حديثة في التدريب البدني و التحضير النفسي
- ✓ الاعتماد على الجانب المهاري و النفسي في التدريبات و في تطوير قدرات اللاعبين
- ✓ زيارة النوادي خلال التدريبات و المقابلات من طرف مختصين من اجل اكتشاف المواهب و تدعيمها ماديا و معنويا .
- ✓ توفير وسائل نقل للاعبين خاصة الذين يسكنون في المناطق النائية و البعيدة لتسهيل لهم عملية التنقل لتدريبات خاصة الفترة المسائية

الخاتمة

الخاتمة :

بعد معالجة موضوع دراستنا من الجانب النظري و الميداني و بعد مناقشة النتائج العامة لدراسة التي توصلنا اليها و التي تظهر ان هناك نقص في الإمكانيات المادية التي تعتبر عائق في التحضير البدني للاعبين و يؤثر في عدم بلوغ الأهداف المسطرة خلال الموسم الرياضي و يرجع هذا النقص إلى غياب الدعم من طرف الرابطات الجهوية و الاتحاديات لهذه الفئات التي تعتبر خزان النوادي المحترفة و الفريق الوطني من مختلف الفئات و الأصناف و غياب الرعاية و الدعم من الشركات الوطنية التي أصبحت في الغالب تدعم النوادي المحترفة صنف أكابر و تتجاهل هذه النوادي الشبانية كلها عوامل ليست في صالح النوادي الشبانية و لا في صالح الكرة الجزائرية التي تعاني النقائص في مختلف الجوانب حتي في برمجة المقابلات مثلا خلال البطولة في فصل الصيف او عند ارتفاع الحرارة نجد برمجة المقابلات زوالا ما يعرض حياة اللاعبين إلى الخطورة انخفاض أداء اللاعبين متأثرين بالحرارة المرتفعة اذ بحثنا عن السبب نجد ان معظم الملاعب لا تتوفر على الأضواء الكاشفة للعب ليلا أو في المساء زيادة على ذلك لا تقدم لهم أدي الحوافز تشجعهم على المواصلة و تقديم مردود كبير و التألق ، فند اغلب اللاعبين و المدربين يعملون على الجانب الشخصي و التألق و الاحتراف في الخارج في النوادي التي تتوفر على إمكانيات عالية و تقدم اجر و منح كبيرة جدا تساهم في تحقيق النجاح الشخصي ماديا و اجتماعيا و رياضيا و الشهرة .

المصادر

و

المراجع

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- مشهداني. سعد سلمان 2019 منهجية البحث العلمي ط 1 عمان دار أسامة
- الدليمي عصام حسن وصلاح علي عبد الرحيم 2014 البحث العلمي . اسسسه ومناهجه ط1 عمان دار رضوان
- عبد الرحمان محمد عيساوي 2003 الاختبارات و المقاييس النفسية . الإسكندرية مصر . منشأة المعارف
- اخلاص محمد عبد الحفيظ . مصطفى حسين الباهي 2000 طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية مركز الكتاب للنشر . القاهرة مصر .
- أبو رميلة: مدرسة كرة القدم، مطبعة المعرف، القدس.
- أبو عبدة: الاعداد المهاري في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- أبو عبدة: الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، ط1، الاسكندرية، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ،مصر.
- أحمد امين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الاولى، 2003.
- أحمد يوسف متعب الحسنواي :مهارات التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 2014.
- أمر الله احمد البساطي: التدريب البدني_الوظيفي في كرة القدم تخطيط- تدريب- قياس، دط، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية 2001.
- أمر الله احمد البساطي:التدريب البدني-الوظيفي في كرة القدم تخطيط-تدريب- قياس،دط،دارالجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية، 2001
- أمر الله البساطي : اسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته،دار المعارف،العراق،2001م.
- أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته،دار المعارف،العراق،2001م.
- حسن السيد ابو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع، الاسكندرية، مصر، 2001.
- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط4، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية، مصر، 2004.

- حسن، تحمل الاداء للاعبي كرة القدم ، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي الاردن.
- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1974.
- خالد جمال السيد: الاحمال في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط1، الاسكندرية، مصر، 2016.
- الخشاب: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل هيوز، (1988).
- سعد الله والزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط1، عمان : دار دجلة الاردن . سعيد للطباعة، الاسكندرية، 2011.
- السيد: المهارة الفنية في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية.
- شعلان والعيفي (2001): كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر: مصر الجديدة، القاهرة .
- عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط3، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، العربي، القاهرة
- عويس الجبالي: التدريب الرياضي-النظرية والتطبيق، ط2، دار G M S، القاهرة، مصر، 2001.
- كشك والبساطي: أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم (ناشئين_ كبار).
- كماش:المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم-تدريب)، دار الخليج، عمان.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش وآخرون، القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002.
- المتولي: الاساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- محمد : بناء مجموعة اختبارات لقياس بعض المهارات الأساسية.
- محمد السيد البدوي: تأثير برنامج تدريبي باستخدام الالعب الغرضية على تحسين مستوى أداء بعض مهارات. التايكوندو للناشئين، جامعة مدينة السات، كلية التربية الرياضية قسم طرق التدريس والتدريب والتربية العلمية.
- محمد السيد على تكنولوجيا التعليم والوسائل التعليمية، القاهرة، دار الفكر العربي 2002م.

- محمد حسن علاوي: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة دار الصفاء، مصر، 1990.
- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية - القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
- محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1984.
- محمد نصر الدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2006.
- محمود: التعلم و المهارات الاساسية في كرة القدم، ط، 1 دار دجلة ، عمان.
- محمود: التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم، ط، 1 دار دجلة، عمان الوقاد (2008).
- مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . دار الفكر العربي : القاهرة، 1985.
- مسعد على محمود وعمرو بدران مدخل التربية البدنية والرياضة، ط3، المنصورة، دار الإسلام للطباعة والنشر، 2004.
- مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي للجنسين، دار الفكرة العربي 1996.
- مفتي إبراهيم حماد، الإعداد والمباراة للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1992.
- مفتي إبراهيم حماد، المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب والتدليل المصور، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- مفتي إبراهيم حمادة التدريب الرياضي الحديث - التخطيط تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي القاهرة ، 2001.
- مفتي ابراهيم حمادة الجديد في اعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1994.
- مفتي ابراهيم حمادة، البرامج التدريبية المخططة في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.
- مفتي ابراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 2001
- مفتي إبراهيم حمادة، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.

قائمة المصادر والمراجع

- مفتي ابراهيم حمادة، تمرينات الإحماء والمهارات الاساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب والنشر، القاهرة 1998.
- مفتي ابراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- المندلأوي ومحجوب: المدخل في علم التدريب الرياضي، ط1 ، مطبعة جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- هيزوز: كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق الموای، الموصل: مطبعة التعليم العالي
- الوحش و ابراهيم: أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة.
- الوحش ومفتي: أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، القاهرة .
- منشأة معارف الأسلوب و مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية (بدون سنة). وأ ح ، مرسلې.
- أنجرس موريس ، (2004) ، نهجيو البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، ترجمة (بوزيد صحاروي ، كمال بوشرف- سعيد سبعون) دار النشر : القصة ، ط 2

المراجع باللغة الأجنبية:

- Performance,ed, amphora, paris,5<foot ball :taelman_simon(J)1991
- Younker soccer :coaching to leam London asperse and co , 1976- -
- Delandeshever (1976) , introduction a la recherch  education.

الملاحق

معهد علوم وتقنيات الأنشطة الرياضية والبدنية

جامعة مستغانم

الاستمارة الاستبيان

موجهة إلى المدربين

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر 2 في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على الداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة الأقل من 17 نرجو من سيادتكم ملئ هذه الاستمارة بصدق وموضوعية ومنتعهد ان كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

الرجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة.

إشراف الدكتور

سيدي محمد كوتشوك

إعداد الطالب:

شريف الجيلالي

السنة الجامعية 2024/2023

عنوان البحث: معيقات التحضير البدني والمهاري وانعكاساته على الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم أثناء المنافسة فئة U17

معلومات شخصية حول المدرب

المستوى الدراسي للمدرب

ابتدائي

متوسط

ثانوي

جامعي

سن المدرب

25-30

36-45

46 فما فوق

هل سبق لكم وأن مارستم كرة القدم في ناد معين؟*

نعم

لا

كم تبلغ سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

أقل من 5 سنوات

من 5 إلى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

ليسانس في الرياضة

ماستر في الرياضة

دكتوراه في الرياضة

شهادات اخرى

بصفتكم مدرب هل تلقيتم تربيص تكويني؟*

نعم

لا

الدرجة

الأولى

الثانية

ماهي الأصناف التي تشرفون على تدريبها؟

ناشئين

أكابر

المحور الأول: توجد معيقات للتحضير البدني على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة اقل من u17

هل أنتم تشعرون بالرضا تجاه الظروف المادية المحيطة بالنادي؟

نعم
 لا

هل يكفي النادي من الإمكانيات المادية والمالية لضمان نجاح مخططكم التدريبي؟

نعم
 لا

كيف تصفون حالة الوسائل البيداغوجية لديكم؟

سيئة
 متوسطة
 جيدة

هل يتوفر النادي على هياكل ومراكز مخصصة للاسترجاع لفئة U17 س؟

نعم
 لا

هل يتم تخصيص ميزانية مادية خاصة للاعبين كرة القدم في فئة U17 سنة؟

نعم
 لا

هل يوجد ملاعب مخصصة للناشئين يتدربون عليها تناسب أعمارهم

نعم
 لا

هل هناك كم كافي للكرات بمقاسات مختلفة حسب أعمار الناشئين من اجل تعلم الحركات الإبداعية والمهارية

نعم
 لا

هل تأخر المستحقات المالية للاعبين يؤثر سلبا على مردودهم أثناء المنافسة

نعم
 لا

هل يوفر النادي وسيلة النقل للاعبين أثناء التدريب ومسكن خاص للمغتربين

نعم
 لا

هل نقص الوسائل البيداغوجية والتكنولوجية يعيق الحصة التدريبية

نعم
 لا

المحور الثاني: توجد معيقات للتحضير المهاري انعكاسات على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة فئة اقل من 17u

هل يلعب الوقت دورا مهما في تخطيط برامج التدريب لديكم؟

نعم
 لا

هل يكفي عدد الحصص المبرمجة أسبوعيا لتحسين أداء اللاعبين

نعم
 لا

هل يلعب ضبط فترات الراحة والحمل دور مهما في التخطيط لتحسين الأداء الرياضي؟

نعم
 لا

متى تبرمجون تدريبات ناديتكم؟

الفترة الصباح
 الفترة المسائية
 الفترتين معا

ضمن أي مدى تصنفون برامجكم التدريبية؟

قصير المدى
 متوسط المدى
 طويل المدى

هل ترون أن التخطيط من العناصر الهامة لنجاح العملية التدريبية؟

نعم
 لا

هل تعتقد أن التخطيط يلعب دورا حاسما في تحقيق أداء جيد في كرة القدم؟

نعم
 لا

هل ترى أن وضع خطط محكمة يساهم في تحقيق الأهداف وتطوير مهارات اللاعبين في كرة القدم؟

نعم
 لا

هل تعتمدون على اختبارات قياس أثناء التدريب؟

نعم
 لا

هل نقص التحضير البدني والمهاري يؤثر سلبا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

نعم
 لا

هل تعتمدون على وسائل تكنولوجية أثناء التدريب؟

نعم
 لا

هل تحققت غالبا الأهداف التي وضعتوها؟

نعم
 لا

إذا كانت إجاباتكم بنعم فما هي الأهداف التي حددتموها هذا الموسم؟

لقب البطولة
 الكأس
 البقاء

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

شهادة التحكيم

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون أدناه، أن الطالب: شريف الجيلالي تخصص نشاط بدني رياضي. قد حكم أداة بحثه "مقياس " والتي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر 2 تحت عنوان "معوقات التحضير البدني والمهاري وانعكساته على الاداء الرياضي للاعبين كرة القدم اثناء المنافسة فئة الناشئين U17".

قائمة الأساتذة و الخبراء

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
01	فخول سوسوي	دكتور	جامعة مستغانم	
02	عوال عذرة	أستاذ		
03	أحمد بن قلاوون	أستاذ		
04	كاسو سداوي	أستاذ م. ب	جامعة مستغانم	
05	بن نواب الهادي	دكتوراه	جامعة مستغانم	
06				
07				
08				
09				