

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر 2  
في تخصص التدريب الرياضي والتحصير البدني

أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من  
وجهة نظر المدربين

(دراسة مسحية لبعض أندية ولاية غليزان)

تحت إشراف:

أ. حرباش إبراهيم

رئيس: د. مساليتي لخضر

عضو: غوال عدة

من إعداد الطلبة:

- شرقي عبد النور

- أحمد عامر يوسف

السنة الجامعية 2014/2013

## شكر وعرفان

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العليّ القدير الذي وفقنا وأعاننا على

إتمام هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل الى الوالدين

العزيزين على قلبي أطال الله في عمرهما. كما يسعدنا في هذا المقام

الى أن نتقدم بواسع الشكر و التقدير الى أستاذنا الكريم "حرياش

إبراهيم" على التوجيهات التي مدنا بها طيلة بحثنا فكان نعم المشرف

حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا عند الصواب كما نشكر كل من قدم

لنا النصيحة من قريب أو من بعيد.

وكل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية مستغاثم الذين سعدونا

في بحثنا. ألف شكر

# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

« وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا »

الآية: 23: الإسراء

إلى التي سمرت الليالي من أجل راحتي وشفائي إلى نوع المحبة الذي لا ينضب .

والتي إن قدمت لها الكنوز فلن أفيها حقها إلى الربيع الدائم أمي الحنون  
إلى الذي أثار عقلي ودربي ومنحي يد العون في كل زمان إلى سدي في الحياة  
أبي العزيز الذي إذا ما بقيت أمد فضائله فلن أحصيها  
إلى كل من يحمل لقب شرقي إلى أخوالي ، إلى أطيب رحيق في الوجود  
إلى كل أصدقائي الذي وجدت فيهم روح الصداقة  
خاصة بلعيد ياسين

## عبد النور

# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا »

الآية: 23: الإسراء

إلى أول من تبادر في ذهني حين أمسكت قلمي إلى أمي الغالية  
إلى من كان ولا يزال السند والدفع في مختلف جوانب الحياة إلى والدي العزيز  
الصادق.

إلى إخوتي وأخواتي :

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا البحث.  
أهدي هذا العمل المتواضع.

يوسف  
محمد مسعودي

## المحتويات

أ	التشكرات .....
ب	الإهداء .....
ج	المقدمة .....

## الفصل التمهيدي

13	الإشكالية .....
13	الفرضيات .....
13	أهمية البحث .....
14	أهداف البحث .....
14	أسباب إختيار البحث .....
14	دراسات سابقة .....
16	تحديد المفاهيم والمصطلحات .....

## الباب الأول:

### الجانب النظري:

## الفصل الأول: التحضير البدني

20	تمهيد .....
21	1- التدريب الرياضي .....
21	1-2-1 ماهية ومفهوم التدريب .....
21	1-2-1-1 ماهية التدريب .....
21	1-2-2-1 مفهوم التدريب الرياضي .....
21	1-3-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي .....
22	1-4-1 واجبات التدريب الرياضي .....
23	1-5-1 مبادئ التدريب الرياضي .....
24	1-6-1 خصائص التدريب الرياضي .....
24	2- التخطيط .....

- 24 ..... 1-1-التخطيط في كرة القدم
- 25 ..... 2-2-خصائص تخطيط التدريب الرياضي
- 25 ..... 2-3-خطوات وأسس تخطيط التدريب الرياضي
- 25 ..... 2-4-أنواع التخطيط
- 25 ..... 2-4-1- التخطيط اليومي
- 26 ..... 2-4-1-1- القسم الإعدادي
- 26 ..... 2-4-1-2- القسم الرئيسي
- 26 ..... 2-4-1-3- القسم الختامي
- 27 ..... 2-4-2-الدورة التدريبية الأسبوعية الصغرى
- 28 ..... 2-4-3-الدورة التدريبية المتوسطة
- 29 ..... 2-4-4-الدورات السنوية الكبرى
- 29..... 3-الإعداد البدني (التحضير البدني)
- 29 ..... 3-1مفهوم الإعداد البدني
- 31 ..... 3-2-أقسام الإعداد البدني
- 31 ..... 3-2-1الإعداد البدني العام
- 32 ..... 3-2-2-الإعداد البدني الخاص
- 32 ..... 3-3-التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
- 33 ..... 3-4-أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
- 34 ..... 3-5-الصفات البدنية (اللياقة البدنية)
- 35 ..... 3-5-1-تعريف اللياقة البدنية
- 38 ..... 3-6-القدرة البدنية الشرطية
- 38 ..... 3-6-1-التحمل (تعريف، أهميته، أنواعه، تنميته)
- 40 ..... 3-6-2-القوة (تعريفها، أهميتها، أنواعها، تنميته)
- 41 ..... 3-6-3-السرعة (تعريفها، أهميتها، أنواعها، تنميته)
- 43 ..... 3-6-4-المرونة (تعريفها، أهميتها، أنواعها، تنميته)

45	3-6-5-الرشاقة (تعريفها، أهميتها، أنواعها، تسميتها) .....
47	خلاصة .....

### الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم

49	تمهيد .....
50	1-الأداء المهاري .....
50	1-1- مفهوم المهارة .....
51	1-1-1- أنواع المهارات .....
51	1-1-2-العوامل المحددة لطبيعة المهارة .....
52	1-1-3-علاقة مفهوم المهارة بالقدرة .....
52	1-2-الحركة .....
53	1-2-1- مفهوم المهارة الحركية .....
53	1-2-2- أنواع المهارة الحركية .....
53	1-2-3- خصائص المهارة الحركية .....
54	1-3-المهارات الحركية في المجال الرياضي .....
55	1-3-1- الفرق بين المهارة و التقنية .....
55	1-3-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية .....
56	1-3-3- مراحل نمو المهارة الرياضية .....
57	1-3-4- علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية .....
57	1-3-5- تصنيف المهارات الحركية الرياضية .....
59	1-4- المهارة في كرة القدم .....
59	1-4-1- مفهوم المهارة في كرة القدم .....
60	1-4-2- أهمية المهارة في كرة القدم .....
61	1-4-4- المهارات الأساسية في كرة القدم .....
62	1-4-5- أقسام المهارات في كرة القدم .....
67	1-5- طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري .....
67	1-5-1- مفهوم التعلم .....

67	.....1-5-2- طرق تعلم الأداء المهاري
69	.....1-5-3- تطوير الأداء المهاري
71	.....خلاصة

## الباب الثاني:

### الجانب التطبيقي:

#### الفصل الأول: منهجية البحث

74	.....تمهيد
.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....

#### 75

75	.....1-1- مجالات البحث
75	.....1-2- الشروط العلمية للأدات
76	.....1-3- ضبط متغيرات البحث
77	.....1-4- عينة البحث
78	.....2- المنهج المتبع
78	.....1-2- أدوات البحث
78	.....3- اجراءات التطبيق الميداني
78	.....4- حدود الدراسة
78	.....5- الطريقة الاحصائية المستعملة
80	.....خلاصة

#### الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

82	.....عرض وتحليل النتائج
110	.....مناقشة نتائج الدراسة
113	.....الاستنتاج العام
113	.....الاقتراحات



114.....الخاتمة

قائمة

المراجع والمصادر

الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	رقم	قائمة الجداول
35	01	يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام
82	02	يوضح المدى العلمي لهذا المدرب
83	03	يوضح خبرة المدرب في مجال التدريب
85	04	يوضح معايير نجاح العملية التدريبية
86	05	يوضح كيفية اعتماد المدرب على تحضير الفريق
88	06	يوضح الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة
89	07	يوضح الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التدريب
90	08	يوضح حجم الحمل التدريبي خلال الأسبوع قبل الخوض في المنافسة
92	09	يوضح المدة المناسبة لفترة ما قبل المنافسة للتحضير البدني
93	10	يوضح مدى اهتمام المدرب بالملاحظة الفعالة لمباريات الخصم
94	11	يوضح عمل المدرب بتخطيط الدورات السنوية
95	12	يوضح التقيد ببرنامج تدريب أثناء المرحلة التحضيرية
96	13	وضح مدى استعمال المدربين لوسائل و اختبارات علمية للكشف عن المستوى البدني للاعبين
97	14	يوضح الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين
99	15	يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية
100	16	يوضح مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم
101	17	يوضح مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

103	18	يوضح الفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب
104	19	يوضح دور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية
106	20	يوضح الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية
108	21	يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية
109	22	يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم

### فهرس الأشكال

الصفحة	رقم	قائمة الأشكال
37	01	يمثل الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم والتدريب عليها ونتائجها
82	02	يوضح النسب المئوية للمدى العلمي لهذا المدرب
84	03	يوضح النسب المئوية لخبرة المدرب في مجال التدريب
85	04	يوضح النسب المئوية لمعايير نجاح العملية التدريبية
87	05	يوضح النسب المئوية لكيفية اعتماد المدرب على تحضير الفريق
88	06	يوضح النسب المئوية لشدة المنافسة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة
89	07	يوضح النسب المئوية لدور الذي يلعبه التحضير البدني في التدريب
91	08	يوضح النسب المئوية لحجم الحمل التدريبي خلال الأسبوع قبل الخوض في المنافسة
92	09	يوضح النسب المئوية للمدة المناسبة لفترة ما قبل المنافسة للتحضير البدني
93	10	يوضح النسب المئوية لمدى اهتمام المدرب بالملاحظة الفعالة لمباريات الخصم
94	11	يوضح النسب المئوية لعمل المدرب بتخطيط الدورات السنوية
95	12	يوضح النسب المئوية لتقيد ببرنامج تدريب أثناء المرحلة التحضيرية
96	13	يوضح النسب المئوية لمدى استعمال المدربين لوسائل واختبارات علمية للكشف عن المستوى البدني للاعبين
98	14	يوضح النسب المئوية لدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين
99	15	يوضح النسب المئوية لمدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية
100	16	يوضح النسب المئوية لمدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم
102	17	يوضح النسب المئوية لمدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم
103	18	يوضح النسب المئوية للفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب

105	يوضح النسب المئوية لدور الصفات البدنية لتطوير المهارات الاساسية	19
107	يوضح النسب المئوية لصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية	20
108	يوضح النسب المئوية لدور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية	21
109	يوضح النسب المئوية لدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم	22

يشهد العالم تطورا كبيرا في الإنجازات الرياضية نتيجة الجهد المبذول من طرف الباحثين وذلك للإستفادة من العلوم الأخرى (الفيزياء، علم النفس، الطب....) في مجال التدريب وذلك من أجل رفع مستوى الأداء و دعمه بالمقوم العلمي للوصول به للأفضل دائما و تحقيق أحسن الأرقام القياسية والألقاب الدولية وتعد كرة القدم من الرياضات التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة، وكتسحت شعبية و جمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى .

حيث أن كرة القدم تستوجب تحضير مكثف للاعبين بدنيا، فنيا وتكتيكيا حيث أضحى من الضروري على كل لاعب التأقلم مع كل مناصب اللعب فالمدافع بإمكانه أن يجد نفسه مطلوبا بأداء دور المهاجم ونفس الشيء بالنسبة للمهاجم فإنه مطالب باللعب في المراكز الخلفية إن اقتضى الأمر وهذا تماشيا مع الخطط التكتيكية .

وبناء على ما سبق ذكره نستنبط أن التحضير البدني يعتبر منعرجا حاسما في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفريق فاللاعب لا بد أن يكون محضر بدنيا بصفة جيدة حتى يمكنه التأقلم مع الخطط التكتيكية المسطرة من طرف المدرب . كما يعتبر من أهم العناصر لتكوين اللاعبين وتطوير القدرات البدنية العامة و إمكانياتهم الخاصة للجسم كالجهاز التنفسي و الجهاز الدوري .

كما يهدف أيضا أي التحضير البدني إلى تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

إن الهدف العام من هذه الدراسة هو تحقيق أعلى إنجاز مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية لتنمية المهارات الأساسية للاعبين للوصول إلى المستويات العالية .

ولقد تطرقنا في دراستنا هذه و قسمناها إلى بابين، باب نظري يحتوي على فصلين، الفصل الأول يتكلم عن التحضير البدني، والفصل الثاني يتحدث عن الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين وفي الباب الثاني جاءت دراستنا التطبيقية والتي تحتوي على فصلين فصل خاص بمنهجية البحث تطرقنا من خلاله إلى المنهج المتبع، الوسائل المعتمدة، الأدوات، و العينة المدروسة، ثم يأتي الفصل الثاني خاص بعرض نتائج الإستبيان وفي الأخير بمناقشة الفرضيات

وفي الأخير كانت هناك مجموعة من الإقتراحات و الاستنتاجات ، خاتمة بالإضافة إلى قائمة المراجع و الملاحق

# الفصل التمهيدي

## 1-الإشكالية :

إن الهدف الأسمى للرياضة في المجتمعات المعاصرة هو التعبير عن كل ما هو حضاري وعن ثقافة شعوبها وسمعتها الخارجية، حيث أنها لم تبق حبسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى علم من العلوم أنشأت لها معاهد خاصة بتكوين المدربين والإطارات الرياضية، ومن أجل البحث عن أفضل السبل لتطوير الأداء المهاري لدى اللاعبين .

ومن خلال إحتكاكنا بالميدان الرياضي وملاحظتنا تأدية اللاعبين للمهارات الحركية بصعوبة ،هذا ما أيقن فينا روح البحث فوجدنا أن هناك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الأداء المهاري ،فالأداء المهاري هو من أهم الأسس الفيزيولوجية لأداء الحركة ،والرياضي الماهر هو الذي يتحكم في اداء حركاته بإتقان ودون عناء،وأهم هذه العوامل التي تؤثر على الأداء المهاري هي العوامل البدنية التي لها تأثير كبير على الرياضيين ،فنحن من خلال دراستنا هذه نحاول دراسة جانب التحضير البدني،فكان التساؤل كالتالي .

هل للتحضير البدني أهمية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ؟  
التساؤلات الجزئية كالتالي:

1- هل لكفاءة المدرب دور في عملية التحضير البدني ؟

2-هل لتطوير وتحسين صفات اللياقة البدنية أهمية في تنمية المهارات الأساسية؟

## 2- فرضيات البحث :

وكانت صياغة فرضية البحث على النحو التالي:

### الفرضية العامة:

للتحضير البدني أهمية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

### 1-2 الفرضية الجزئية الأولى:

لكفاءة المدرب دور في عملية التحضير البدني

### 2-2 الفرضية الجزئية الثانية :

لتطوير وتحسين صفات اللياقة البدنية أهمية في تنمية المهارات الأساسية .

## 3- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين .
- مدى أهمية التحضير البدني على مستوى الأداء المهاري للاعبين.



- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .

#### 4- أهمية البحث:

- معرفة أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم
- معرفة أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعب كرة القدم
- معرفة العلاقة بين الصفات البدنية والصفات مهارية

#### 5- أسباب اختيار البحث:

- الأسباب الدافعة لاختيار هذا البحث هي كالتالي
- كشف خبايا التحضير البدني والصرامة في العمل بغية التنبؤ بالمستوى الفني للاعبين
- الاحتكاك باللاعبين والمدربين الذين يمثلون الكرة في ولاية غيليزان
- أخذ رؤية خاصة حول ميادين التدريب والحوافز الممنوحة للاعبين، والإمكانيات المادية الأخرى (الحمام، الأكل، اللباس الرياضي، الوسائل.....)

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث:

من خلال هذا البحث صادفتنا بعض المفاهيم، سعينا لتحديد مفاهيم التي تكون مفتاح لفهم دراستنا ومفهومها.

#### كرة القدم:

**التعريف اللغوي:** كرة القدم foot baal هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالأقدام فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى "بالرقي" (كرة القدم الأمريكية) أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى (روجي جميل، 1986 ، صفحة 05)scar

**التعريف الإصطلاحي:** كرة القدم هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على الشباك نظيفة .  
تلعب كرة القدم بين فريقين كل فريق ب 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد و تدوم المباراة 90 دقيقة أي خمسة و أربعون (45) دقيقة كل شوط يتخللها وقت راحة يقدر ب15 دقيقة .  
يكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في حسن الصنع اللعب من أجل تطبيق جيد للخطط و الاستراتيجيات (المذكرة الوطنية ، 1998 ، صفحة 06).

**التحضير البدني:** يعرف ("j"wenik) التحضير البدني بأنه مجموعة من الحركات المستعملة من قبل الرياضي لكي يتعود على الجهد الأقصى و المرود الجيد في المنافسة وحسبه التحضير البدني يقتصر على تنمية القدرات البدنية والشرطية، والتنسيقية لتحقيق أعلى النتائج.

**الأداء:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة أدائه

**المهارة:** وتعني المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية جسمية معقدة بتوفير فيها عناصر

السرعة -الدقة و التكيف مع الظروف المتغيرة (التحمل).

**مفهوم الأداء المهاري:** إن الأداء المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن وجود إنفعال أو مؤثر ويشير

محمد مطاوع عام 1988 م إلى أن مستوى الأداء المهاري يعتبر مؤشر هام للتعريف عن

حالة اللاعبين و الفرقة ككل من التغيرات الحادثة أو مدى التقدم في أدائها (كمال عبد الحميد اسماعيل -

محمد صبحي حسانين ، 2002 ، صفحة 45).

ويعني أيضا كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية و تهدف إلى الوصول بهم

لأعلى درجة أو رتبة بحيث بأعلى مواصفات الآلية و الدافعية و الإنسيابية بما تسمح به قدراتهم خلال

المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج و مع الإقتصاد في الجهد (كمال عبد الحميد اسماعيل - محمد صبحي

حسانين ، 2002 ، صفحة 45).

## 6- الدراسات السابقة :

### الدراسة الأولى:

بعد إطلاعنا على المواضيع و المذكرات المنجزة في معاهد التربية البدنية والرياضية وجدنا بعض الدراسات التي

تطرت إلى موضوع التحضير البدني كمصطلح عام وشامل حيث وجدنا مذكرة تشبه إلى حد بعيد بحثنا تناول

فيه أهمية التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم فئة أشبال (14-16) سنة في فترة المنافسة دراسة ميدانية

لأندية ولاية الجزائر

الذي حددت فرضياته كما يلي :

الفرضية العامة :

التحضير البدني الجيد المبني على طرق وأساليب علمية في فترة المنافسة تساهم في رفع قدرات اللاعب على

عطائه الفني والتكتيكي .

أما عن فرضياته الجزئية فقد جاءت كالتالي :

- يبدو أن طريقة التدريب بالكرة وعلى شكل ألعاب تؤدي إلى تحسين وتطوير حالة التحضير البدني للاعبين

كرة القدم أشبال .

- استعمال الاختبارات يؤثر في مستوى التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم .

أهداف البحث:

الهدف العام: هدفهم في هذا البحث هو تبيين أهمية التحضير للصفات البدنية في دورة تدريبية أثناء فترة المنافسة

للاعبي كرة القدم أشبال .

الأهداف الجزئية :

- معرفة وتحديد مستوى التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم أشبال (14-16) سنة و إنطلاقا من هذا.
  - معرفة مدى الزيادة أو النقصان في هذه الصفات مع إقتراح برنامج تدريبي موجه في فترة المنافسة .
  - معرفة أهم الطرق والوسائل المستخدمة في عملية تحسين القدرات البدنية .
  - أنجز هذا البحث من طرف الطلبة : بلمادي مهدي، زيداني عمر، بزيزي كريم.
- و أشرف على هذا العمل الأستاذ: بو عجناف كمال 2001/2000

#### الدراسة الثانية:

وتحدث عن التحضير البدني ومدى تأثيره على التدريب التقني للاعبي كرة القدم فئة أشبال (14-16) دراسة ميدانية لأندية  
الفرضية العامة :

التحضير البدني الجيد يؤثر إيجابا على التدريب التقني للاعبي كرة القدم خلال فترة المنافسة .  
الفرضيات الجزئية :

- كفاءة المدرب تؤثر إيجابا على عملية التحضير البدني للاعبين
  - الصفات البدنية تؤثر إيجابا على المردود الفني للاعبين
  - سوء التحضير البدني يؤثر سلبا على أداء اللاعبين خلال الفترة المنافسة
- أنجز هذا البحث من طرف : محمودي عز الدين ، جرمون مالك، شيحي يعقوب  
تحت إشراف الأستاذ : عمروش مصطفى .

#### الدراسة الثالثة:

وتحدثت على فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة فئة أكابر دراسة ميدانية  
لأندية و لاية المسيلة  
الفرضية العامة :

للتحضير البدني تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة  
الفرضيات الجزئية:

- 1- لزيادة فاعلية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة
  - 2- للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية
- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج خلال فترة المنافسة.
  - مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الأكابر.
- و أشرف على هذا العمل الأستاذ: عمارة نور الدين 2006-2007

# الباب الأول الجانب النظري

# الفصل الأول التحضير البدني

## تمهيد:

إن التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم احد العناصر الرئيسية الموجهة نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات العامة والخاصة . فيجب على لاعب كرة القدم أن يكتسب تحضير بدني جيد لتحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسات ، فيجب على المدرب الإهتمام بها من أجل الوصول إلى أحسن مستوى في الأداء و النتيجة ، و من أجل ذلك يجب الاهتمام بالجانب الفني والتكتيكي ،النفسي ، البدني،هذا الأخير يعتبر العنصر الأساسي لاستمرار الأداء الفني والتكتيكي بنفس الوتيرة والدقة ونظرا لهذا يجب على المدربين إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني . ولحصول الرياضي أو لاعب كرة القدم على نتائج جيدة يتطلب منه لياقة بدنية عالية ويجب عليه التحكم فيها أثناء المنافسات والدورات،ومنه نذكر على سبيل مثال العداء الذي يتحكم في مختلف الإيقاعات ،والجمبازي عندما يحقق جميع الحركات بفعالية،ونفس الشيء بالنسبة للاعب كرة القدم الذي يجب عليه أن يكون له لياقة بدنية جيدة تمكنه من تحقيق هدفه وتحسين نتائجه أثناء المنافسة .

## 1-2-2- ماهية ومفهوم التدريب :

### 1-2-1- ماهية التدريب:

يعتبر التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة وموجهة ذا تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا ومهاريا و فنيا وخططيا ونفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر وليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فلكل مستوى طريقته وأساليبه الخاصة وعلى ذلك فالتدريب الرياضي عملية تحسين وتقدم وتطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 13)

### 1-2-2- مفهوم التدريب الرياضي:

● يشير مفهوم التدريب الرياضي إلى عملية التكامل الرياضي المدارة وفق لمبادئ العلمية والتربوية المستهدفة إلى مستويات مثلى في إحدى الألعاب والمسابقات عن طريق التأثير المبرمج والمنظم في كل من القدرة للاعب وجاهزيته للأداء. (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 13)

- ويعرفه هارا: "إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى" (بسطويسي أحمد ، صفحة 24).
- يرى ماتيف 1976م أن التدريب الرياضي هو: "إعداد اللاعب فسيولوجيا تكتيكا عقليا ونفسيا، وخلقيا عن طريق التمرينات البدنية وحمل التدريب" (أمر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 54)
- كما يعرف التدريب الرياضي على أنه: "العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة (أمر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 54)"

### 1-3- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:

تنحصر أهداف التدريب الرياضي في :

-الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغييرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .

-محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية، النفسية الاجتماعية ) وتشير نتائج الدراسات والبحوث في هذا المجال على أن الصفات النفسية والأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر، والارتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب التربوي أيضا.

### 1-4- واجبات التدريب الرياضي:

يمكن تحديد واجبات التدريب الرياضي كما يلي:

## 1-4-1 الواجبات التربوية للتدريب:

يقع الكثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون بان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه. فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، إلا انه من الناحية التربوية، تنقص لاعبيه العزيمة، المثابرة والكفاح، والعمل على النصر، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فان أهم واجبات الشق التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي: (حنفي محمود مختار، الصفحات 14-15)

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولا، وليكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة وشغف، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب، مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب أو الأداء الأقل مما هو مطلوب منه.
- زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا بالعمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم. ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية.
- أن ينمي المدرب في اللاعبين الروح الرياضية الحققة من تسامح، وتواضع، وضبط النفس، وعدالة رياضية.
- تطوير الخصائص والسمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها، كالمثابرة، والتصميم، والطموح، والجرأة، والإقدام والاعتماد على النفس، والرغبة في النصر، والكفاح، والعزيمة... الخ.

## 1-4-2 الواجبات التعليمية للتدريب:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.
- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.
- تعلم وإتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة الرياضية التخصصية (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزودة و منقحة 200، صفحة 30).

## 1-4-3 الواجبات التنموية للتدريب:

التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام احداث الأساليب العلمية المتاحة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزودة و منقحة 200، صفحة 30)

## 1-5-5 مبادئ التدريب الرياضي :



إن التدريب عملية منظمة لها أهداف تعمل على تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للفعالية الخاصة أو النشاط المختار ، وتتم برامج التدريب باستخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالمسابقة ، والتدريب يتبع مبادئ ولذلك تخطط العملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج إلى تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى .

وتتلخص مبادئ التدريب في (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158):

- إن الجسم قادر على التكيف مع أحمال التدريب .
- إن أحمال التدريب بالشدة والتوقيت الصحيح تؤدي إلى زيادة استعادة الشفاء .
- إن الزيادة التدريجية في أحمال التدريب تؤدي إلى تكرار زيادة استعادة الشفاء وارتفاع مستوى اللياقة البدنية .
- ليس هناك زيادة في اللياقة البدنية إذا استخدم الحمل نفسه باستمرار أو كانت أحمال التدريب على فترات متباعدة .

- إن التدريب الزائد أو التكيف غير الكامل يحدث عندما تكون أحمال التدريب كبيرة جدا أو متقاربة جدا
  - يكون التكيف خاصا ومرتبطا بطبيعة التدريب الخاص .
- بالإضافة إلى ما تم ذكره في أعلاه فهناك القوانين الأساسية للتكيف وهي ( زيادة الحمل ، المردود العائد ، التخصص ) .

وفي كرة القدم يلعب التدريب المخطط طبقا للأسس والمبادئ العلمية دورا هاما وأساسيا للوصول باللاعب إلى حالة الفورمة الرياضية في نهاية فترة الإعداد (العام، الخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج فأداء اللاعب في كرة اليد لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، القدرة، السرعة، التحمل ..... الخ .

بل يعتمد أيضا على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها على العمل الخططي داخل الفريق، بالإضافة إلى الخطط الفردية وأيضا الناحية التربوية والنفسية كالعزيمة، قوة الإرادة، الكفاح (عادل عبد البصير، 1999، صفحة 158).

## 1-6- خصائص التدريب الرياضي:

تحدد خصائص التدريب الرياضي فيما يلي:

### 1-6-1 التدريب الرياضي عملية تعتمد على الأسس التربوية والتعليمية:

"لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة لا ينقسم عراها، أحدهما تعليمي والآخر، تربوي نفسي .

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب، وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية، والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي

التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشأ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم " (محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 19).

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فاعليته تنظيم القواعد التربوية التي تميز جميع الظواهر الأساسية مفاصل قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدرسين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها" (مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواج، 2005، صفحة 26).

## 2- التخطيط في كرة القدم:

يعتبر التخطيط الرياضي العمل الأساسي لتحديد وتوجيه مسار أي عمل رياضي هادف وهو القاعدة الأساسية والركيزة التي تبنى عليها عملية الارتقاء بالعملية التدريبية في المجال الرياضي، وهو عبارة عن إطار علمي يتم من خلاله تنظيم الإجراءات الضرورية والمحددة من قبل المدرب لتنفيذ محتوى التدريب بالتطابق مع أهدافه (د. حسن السيد أبو عبده، الصفحات 349-350).

وهو محدد كتأسيس منهجي وشامل لتطوير التدريب، وهو مبني على الخبرة في تطبيق التدريب، والمعارف العلمية في إطار الوصول لتحقيق هدف التدريب مع الأخذ بعين الاعتبار مستوى الأداء الفردي. ويعرف التخطيط بأنه "تحديد الأعمال أو الأنشطة وتقدير الموارد واختيار السبل الأفضل لاستخدامها من أجل تحقيق أهداف معينة".

وكما يعرف أيضا " هو التنبؤ الذي سيكون عليه المستقبل والاستعداد لهذا المستقبل (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، الصفحات 253-5-254).

## 2-2- خصائص تخطيط التدريب الرياضي:

1- النظرة المستقبلية للمستوى التنافسي.

2- الترابط والتسلسل والاستمرار في إعداد اللاعب.

3- تكامل جوانب الإعداد.

4- وجود خطة لإعداد اللاعب.

## 2-3- خطوات وأسس تخطيط التدريب في كرة القدم:

- 1- تحديد الهدف أو الأهداف المراد تحقيقها بوضوح.
- 2- تحديد الواجبات سلوكيا وأوجه النشاط للوصول إلى الهدف المحدد.
- 3- تحديد وسائل وطرق وأساليب تنفيذ وتحقيق الواجبات .
- 4- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ وتنسيق وربط المراحل المختلفة للتخطيط.
- 5- توفير إمكانات التنفيذ ماديا وبشريا وتحديد الميزانيات .
- 6- أن يراعي التخطيط في كرة القدم عامل المرونة لمقابلة المتغيرات الفجائية التي تصاحب التطبيق العملي عند تنفيذ الخطة.

7- تحقيق التقويم المبدئي والمرحلي والنهائي للوصول إلى الهدف.

#### 2-4- أنواع التخطيط:

#### 2-4-1- التخطيط اليومي:

هو الوسيلة لتحقيق أهداف الخطة العامة في فترتها ومرحلتها، وهي أيضا الجزء الأساسي والرئيسي والقاعدي في عملية التدريب وقد يكون لها هدف أو أكثر ولكل هدف طريقة وتخطيط لتحقيقه، والحصة التدريبية اليومية هي عملية بيداغوجية قاعدية للمدرب وتعتبر الوسيلة التي تسمح له بالتدخل في عملية التدريب (Tupin Bernard، 1990، p. 175).

وإذا نظرنا من الناحية التركيبية نجد أن الوحدة التدريبية اليومية منقسمة إلى ثلاث أقسام هي: القسم الإعدادي، القسم الرئيسي، القسم الختامي.

#### 2-4-1-1- القسم الإعدادي:

ويتكون من جزئين الجزء الإداري وفيه تنظيم اللاعبين وضبطهم، وجزء يمثل تمارين تحضيرية عامة وخاصة، ويهدف هذا القسم إلى تهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والمهارية للجزء الرئيسي من وحدة التدريب، ويجب أن يراعي المدرب التدرج في عملية الإحماء، فالارتفاع المفاجئ لشدة الحمل يتسبب عنه إصابة اللاعبين وعدم وصولهم إلى الإثارة المطلوبة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200، صفحة 274).

ويشمل هذا القسم الإحماء العام بحيث يهدف إلى رفع درجة استعداد أجهزة وأعضاء جسم اللاعب بصورة عامة لممارسة النشاط الرياضي وإيقاظ الاستعدادات النفسية.

والإحماء الخاص، هذا الأخير يحل محل الإحماء العام تدريجيا ويهدف إلى تأكيد تهيئة اللاعب بدنيا ووظيفيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لمتطلبات وحدة (جرعة) التدريب اليومية (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200، صفحة 274)

#### 2-4-1-2- القسم الرئيسي:

ويعتبر أهم جزء في الوحدة التدريبية اليومية، وهو الجزء الذي يعطى فيه التمرينات التي تحقق الهدف أو أهداف الوحدة ضمن الخطة العامة، وعن طريق هذه التمرينات يعمل المدرب على تطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية) للاعبين ثم يلي تثبيتها (حنفي محمود مختار، صفحة 342).

ويتضمن هذا القسم تمرينات اللياقة البدنية العامة وكذا نواحي الإعداد البدني العام والخاص، وأيضا الأداء المهاري والخططي بشقيه الدفاعي والهجومى والمباريات التجريبية وتدريب المراكز والتدريب عن طريق اللعب المختلفة.

إن التغيير في محتوى الدرس إذا تم بناؤه بشكل علمي فإنه يساعد في عملية التثبيت حيث يزيد من شوق اللاعب ويبعد الملل عن نفسه، ويتم تحقيق التدريب المشوق بحسب تنظيم المحتوى والابتعاد عن الوقوع في الإرهاق واعتماد قاعدة التدرج والتنسيق بين عمليتي التكرار والتغيير في التمرينات باحترام الوقت (ثامر محسن وآخرون، 1997، صفحة 69).

### 2-4-1-3- القسم الختامي:

ويهدف إلى عودة اللاعب إلى حالته الطبيعية بعد المجهود ذي الحمل المرتفع والشدة في الجزء الرئيسي، ويتضمن هذا الجزء تمرينات الاسترخاء والألعاب الترويحية (حنفي محمود مختار، صفحة 342).

إن القسم الرئيسي من الدرس هو الذي يتحكم في محتوى التهيئة (القسم الختامي)، إذ أننا نقوم بتهيئة اللاعب مما كان يؤديه في القسم الرئيسي من الدرس، وبما أن هذا القسم يختلف من درس إلى آخر، فإن التهيئة تتغير تبعاً لذلك وهناك نلاحظ أن التمرينات الأساسية للتهيئة تمرينات الاسترخاء والتنفس (انوف ويتيج ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، 1944 ، صفحة 65).

وقد قام الباحثان Kacani ، Horskg بتحديد المدة الزمنية لكل قسم من الوحدة التدريبية على الشكل التالي:

#### \*القسم التحضيري:

- التحضير النفسي وشرح هدف الحصص: 5 دقائق.

- مرحلة القسم الإعدادي: 15-30 دقيقة.

#### \*القسم الرئيسي:

- مرحلة القسم الرئيسي: 45-60 دقيقة.

#### \*القسم الختامي:

- مرحلة القسم الختامي: 10-15 دقيقة.

وهكذا نجد أن الزمن المخصص للوحدة التدريبية يتراوح ما بين 90 إلى 120 دقيقة ( Ladislarka ، can et Ladislar Horský ، 1986 ، صفحة 59).

ولكن في هذا الجانب أيضا يرى الدكتور حسن السيد أبو عبده في تخطيط البرنامج التدريبي مراعاة زمن

الوحدة التدريبية والذي يتراوح ما بين 90-120 دقيقة يوميا حسب اتجاه التدريب وفترة وأهداف التدريب (د.حسن السيد أبو عبده، صفحة 372).

## 2-4-2- الدورة التدريبية الأسبوعية الصغرى:

يأخذ موضوع المنهاج الأسبوعي مكانة مهمة عند وضع المنهاج (المناهج) التدريبية لكرة القدم وهو الوحدة البنائية التي تسبق المنهاج اليومي .

إن اعتماد مبدأ المنهاج التدريبي الأسبوعي أصبح من المبادئ التدريبية التي لاجدال فيها وإن الكثير من المعنيين بشؤون كرة القدم يطالبون بزيادة الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد للاعبين الذين وصلوا إلى المستويات العالية، وحسب (هارة) فإن التجارب الميدانية قد أثبتت بأن القابلية العالية وقابلية التحمل تزدادان بسرعة كلما كان عدد مرات التدريب في زيادة (هارة ، ترجمة عبد علي نصيف ، 1986 ، صفحة 96).

وحسب ثامر محسن وسامي الصفار، فيجب أن تعطى أسبوعيا من 4-5 وحدات تدريبية للمبتدئين و 6-8 للمتقدمين و 8-12 للأبطال، ويهدف التدريب الأسبوعي إلى تدريب اللاعبين وإعطائهم تمارين لتطوير الناحية البدنية والمبادئ الفنية وخطط اللعب والتمارين النفسية التطبيقية لإعدادهم لمتطلبات اللعب الحقيقي، علما أن اللاعب قد يكون قادرا على تنفيذ بعض الحركات المطلوبة خلال التدريبات الأكثر مشاهدة للمنافسة (ثامر محسن ، 1988 ، الصفحات 162-166).

عند وضع المنهاج الأسبوعي يجب أن يركز المدرب على الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها خلال فترة الأسبوع ، وعادة مايشمل التدريب كافة المكونات الأساسية للعبة كرة القدم كهدف عام من التدريب ، ولكن هذا لا يعني عدم وجود هدف خاص يسعى التدريب الأسبوعي إلى تحقيقه .

كما يجب أن يأخذ المنهاج الأسبوعي الطريقة النموذجية من جميع النواحي كالحجم والشدة وذلك عند التطبيق.

## 2-4-3- الدورة التدريبية المتوسطة:

تعتبر العملية التدريبية سلسلة متسعة الحلقات، ولهذا فان المنهاج الشهري هو عملية مستمرة لتطبيق المنهاج الأسبوعي ، وفي هذا المنهاج يوقع المدرب أهدافا يسعى إلى تحقيقها وهي مبنية على الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

يرى كل من عباس أحمد صالح السمرائي وعبد الكريم ، أن المنهاج العام لا يمكن القيام بتدريبه مرة واحدة ، لهذا السبب وجب أن يقسم إلى مناهج منفردة ومنها المنهاج الشهري الذي يحتوي على مناهج متوسطة المدى، وحتى هذا المنهاج لا يمتن تطبيقه مرة واحدة ، وبالتالي يتم تجزئته إلى أقسام صغرى ، أي إلى مرحلة يمكن تنفيذها خلال وحدة تدريبية واحدة هي المنهاج اليومي ، ويعتبر المنهاج الشهري بمثابة الخطة الأم للمناهج اليومية (عباس أحمد صالح السامرائي ، عبد الكريم السامرائي، 1991 ، صفحة 142).

لذلك فإن المدرب يسعى دائما للوصول إلى أفضل مستويات لاعبيه لمختلف مكونات اللعبة ، وأن مستوى اللاعب مهما كان جيدا فانه بحاجة إلى المزيد من التطور والتقدم لذلك فان تمارين الأسابيع التي تضم الشهر الواحد يجب أن تكون واضحة من حيث التطور والتدرج والارتقاء.

إن محتويات الأسبوع الأول من الشهر مثلا يمكن اعتبارها قاعدة من أجل الانطلاق إلى الأفضل عند تنفيذ مفردات الأسابيع التالية ، وأثناء وضع المنهاج الشهري يجب على المدرب أخذ عملية الاسترداد بعين الاعتبار ، أي يعمل المدرب على خفض حمل التدريب من ناحية حجمه أو شدته أو الاثنين معا في سبيل أن يسترد اللاعب قدراته ، ويمكن للمدرب أن يعتمد على مبدأ الاسترداد في اللياقة البدنية فقط مثلا (ثامر محسن ، 1988، صفحة 168).

ويمكن أن يكون الجهد عاليا في ثلاث أسابيع ليأتي الاسترجاع في الأسبوع الرابع ، إن ذلك يتأثر بنوع (شدة وحجم) التمارين التي تنفذ بقبالية اللاعبين والموسم التدريبي السنوي.

#### **2-4-4- الدورات السنوية الكبرى:**

المخطط السنوي يعطينا طريقة التحضير لتطوير التدريب السنوي وذلك لتحقيق أهداف التدريب ، وهو الوصول باللاعبين إلى الفورمة الرياضية التي تعمل على تحقيق أحسن وأفضل النتائج أثناء المنافسات، ويشتمل على ناحيتين أساسيتين هما :

**أولا:** النواحي النظرية وتتضمن :

1- محاضرات عن مبادئ اللعب وطرق اللعب وطرق التدريب والمخطط الدفاعية والهجومية وقانون اللعبة .

2- دراسة تحليلية للفرق المنافسة ونظام إقامة المباريات .

3- الاختبارات والقياسات والتفويم ( طبية، فسيولوجية، بدنية، مهارية...الخ).

**ثانيا:** النواحي التطبيقية وتتضمن:

1- عدد المباريات خلال الموسم.

2- عدد فترات التدريب الإجمالية.

3- عدد أيام الراحة.

4- حمل التدريب ( خفيف ،متوسط ،عالي ).

كل هذه النواحي مترجمة إلى عدد ساعات وموزعة على برامج تدريبية بدءا من فترة التدريب اليومية إلى البرنامج الأسبوعي إلى البرنامج الشهري إلى برنامج الموسم التدريبي بأكمله ، أو أي فترة زمنية تمثل العمق الزمني للموسم الكروي للفريق الذي تعدله الخطة التدريبية السنوية (د.حسن السيد أبو عبده، صفحة 356).

### 3- الإعداد البدني (التحضير البدني):

#### 3-1- مفهوم الإعداد البدني:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكتسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية، والأساسية للعبة (محمد زكي سيد، 1996، صفحة 337).

كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العام والخاصة، ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب (Taelemayr)، Aene، 1991، p. 53.

ويعرف (صنفي محمود مختار) الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وقتا لمتطلبات اللعبة (أمر الله الباسطي، 1995، صفحة 174).

فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدينا، إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في مباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية (حنفي محمد مختار، 1976، صفحة 60).

ويعرف تلمان (Talmane 1991) الإعداد البدني كل التمرينات التي يصنعها المدرب في اتجاه تنحية وتطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة (إبراهيم حمادة، 1990، صفحة 377).

فاللاعب الذي لا يتمتع بلياقة بدنية عالية يصل إلى التعب في أسرع وقت، فعندما يصل اللاعب إلى درجة متقدمة من التعب فإن مستوى أدائه البدني ينخفض وبالتالي ينخفض معدل جرب اللاعب وتقل سرعته وتقل كفاءته للالتحام مع المنافسين وبالتالي سيؤثر على المستوى المهاري ويظهر ذلك في انخفاض دقة التمرير والتصويب وعدم مقدرته على المراوغة وكذلك السيطرة على الكرة، ومتابعتها وخاصة في وجود المنافسين وبالتالي فلا يستطيع للاعب أداء التحركات لخطوية سواء الهجومية أو الدفاعية.

فخطط اللعب تحتاج إلى حركة دائبة وواعية مستمرة، فترى أن تحمل من الدفاع للهجوم والعكس يتطلب الالتزام لنجاحه ومما سبق يتضح أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

ويضيف محمود حنفي مختار أنه هناك عدة عوامل تفرض على المدرب القيام بتطوير الإعداد البدني نذكر منها:

• طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.

• ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببداية حرة سريعة ومفاجئة.

• تتطلب اللعبة من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم أو الجري السريع للالتحاق بالكرة أو الخصم.

• تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهودا عصبيا ناجحا عند تغيير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوما نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة 90د.

• يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور) على الهاز العصبي للاعب.

وعليه يمكن أن نعتبر أن الإعداد البدني أحد عناصر مكونات اللاعب الحديث، ويهدف أساسا إلى رفع وتحسين وتنمية وتطوير الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، المرونة والرشاقة) العامة والخاصة من خلال التمرينات.

### 3-2- أقسام الإعداد البدني (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200، صفحة 144)

ينقسم الإعداد البدني لطبيعة تأثيره في مستوى أداء الفرد الرياضي إلى قسمين رئيسيين هما.

(1) الإعداد البدني العام.

(2) الإعداد البدني الخاص.

بالرغم من تقسيمنا للإعداد البدني إلى عام وخاص إلا أنهما يرتبطان ارتباطا وثيقا لا يمكن الاستغناء عن أي منهما في إعداد الفرد الرياضي ولا يمكن أن يعوض احدهما الآخر ولا يجوز التفضيل بينهما إذ أن لكل منهما دوره الذي يحققه في التدريب الرياضي.

### 3-2-1- الإعداد البدني العام:

يعرف بأنه العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومتزنة لدى الفرد الرياضي.

مهما كان نوع الرياضة فإن الإعداد البدني لها لا بد أن يمر أولا من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية.

وفي ما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد العام:

• إن مكونات التمرينات المستخدمة في الإعداد العام تختلف من رياضة إلى أخرى.

• إن طول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى

• التدرج خلال الارتقاء بدرجات العمل من الأقل إلى الأكثر.

• الاختلاف في الأزمنة الخاصة بالارتقاء لعناصر اللياقة البدنية طبقا لتنوع الرياضة.



- التمرينات المستخدمة غير تخصصية.
- أن يتم الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص تدريجياً.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص
- نستخدم طريقة التدريب المستمر (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 145).

### 3-2-2-الإعداد البدني الخاص:

يقصد به رفع الكفاءات ومكونات (العناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة.

لكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها مكونات (عناصر) للياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الأداء الحركي بأفضل صورة ممكنة إذن هناك اختلاف في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل رياضة. فلاعب المراتون يحتاج إلى عناصر لياقة بدنية تختلف عن لاعب الغطس وعن لاعب التنس وهكذا.

التدرج في الانتقال من الإعداد البدني العام إلى الإعداد البدني الخاص من خلال خطة التدريب السوية عملية هامة يجب التخطيط لها جيداً ضمن برنامج تدريب، إن ذلك يتم بعد مرور فترة زمنية مناسبة من بدء الإعداد البدني للإعداد البدني العام وذلك بتخفيض نسبة الحصص للإعداد البدني العام كي يمهد به الإعداد البدني الخاص ويمرور الوقت وبالتدرج تزداد هذه النسبة المئوية المخصصة للإعداد البدني الخاص، ومن الواضح أنها تكون على حساب الزمن المخصص للتدريب البدني العام وباستمرار زيادة هذه النسبة تدريجياً يأتي وقت خلال البرنامج التدريبي نجد أن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص قد زاد عن العام، وباستمرار التدرج أيضاً نجد أن كل الزمن أصبح مخصصاً للإعداد البدني الخاص، إن هذا التدرج هام وضروري لإنجاح الإعداد البدني سواء كان عاماً أو خاصاً.

فيما يلي نلخص أهم خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأعمال المستخدمة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

- نستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 144).

### 3-3- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

يرى البعض ضرورة عدم زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من تأثير ضار على مستقبلهم الرياضي. بعض المدربين يخصصون برامج تدريبية لناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام أملين رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم ف سن مبكرة إلى المستوى العالي وتحقيق بطولات رياضية.

إن الناشئين الذين ينالون أقساطا مناسبة من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ولكن معدل نموه مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما وبمعدلات ثابتة إضافة لانخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذي استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام. إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل العمرية المبكرة يحقق عدة مميزات منها ما يلي:

- توافق درجات الأعمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي العصبي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر ايجابيا على الأداء المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.

لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذن إن التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200، الصفحات 146-147).

### 3-4- أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمارين التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأنشاء فترة الإعداد تعطي أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمارينات ولكن لا تهمل، تعطي التمارينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من

تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لواما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمد مختار، 1976، صفحة 61).

### 3-5- الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القوة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية)، بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها ببعضها البعض، هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية كالتحمل، القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة.

ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار العام (أمر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 75)

جدول رقم (01): يوضح النسبة المئوية لكل من الإعداد العام والخاص على مدار السنة.

النسب المئوية للإعداد	
-----------------------	--

الخاص	العام	الفترة التدريبية
5%-20%	80%-95%	(فترة الإعداد)
60%-70%	30%-50%	المرحلة الأولى
65%-80%	20%-35%	المرحلة الثانية
70%-85%	15%-30%	المرحلة الثالثة
5%	95%-100%	فترة المنافسة
		فترة الانتقالية

### 3-5-1- تعريف اللياقة البدنية:

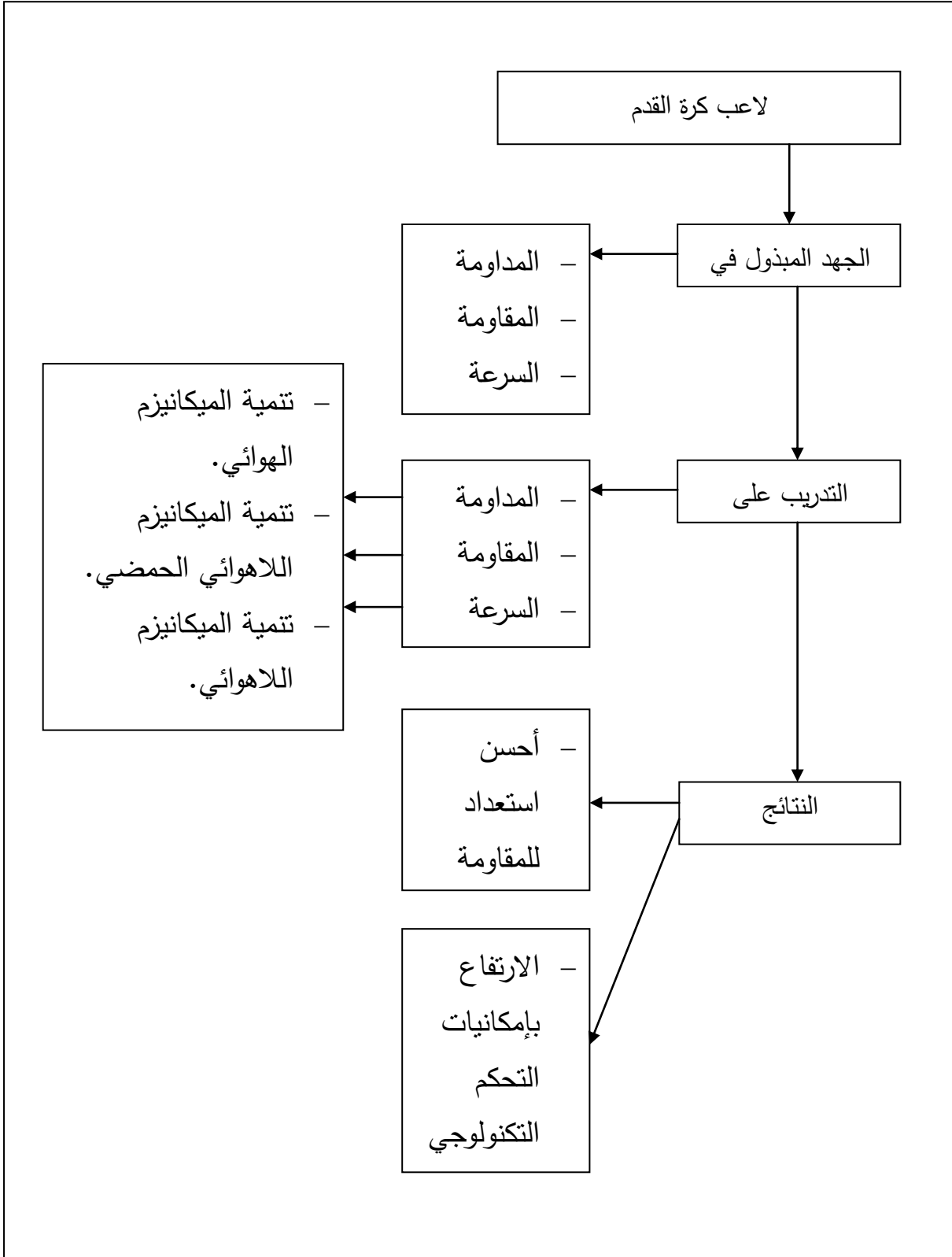
اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق الأبعاد أمرا صعبا بل قد يكون مستحيلا، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي بعدد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، صفحة 45).

يذكر (تشارلز لزيوكر) إن اللياقة البدنية " هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية والنفسية". كما حددها (هادسيون) كذلك بأنها "المنافسة التي يبعد بها الفرد عن الموت" وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعبّر عن مقومات الحياة الضرورية لارتباطاتها بالجانب الصحي والإنتاجي وعرفها العالي الفسيولوجي (كلافج اندرسون) : "أنها قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين".

ومن خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء، إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس. فكرة القدم تتطلب من ممارسيها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة وطويلة المدى كالقفز، تغيير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا خلال 120 دقيقة

من اللعب، ولتحقيق ذلك لابد من تطوير هذه الصفات والحفاظ عليها، وللإشارة فإن الصفات البدنية تنقسم لقسمين (Rabit Martin، 1997، صفحة 65):

- القدرات البدنية الشرطية (Capacités conditionnelles).
- القدرات البدنية النفسية (capacités coordinat ives).



الشكل رقم (01): يمثل الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم والتدريب عليها ونتائجها ( Jean P H L، 1989، صفحة 770).

### 3-6-القدرات البدنية الشرطية:

"المدامومة هي الحالة لفترة التي يحتفظ بها الجهد للتعب مقابل الجهد أو الحوافز الخارجية" فتعرف المدامومة في كرة القدم بقدرة اللاعب للاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 148) .

#### 3-6-1-التحمل:

##### أ. أهمية التحمل:

- التحمل هام للعديد من الرياضات
- التحمل يساهم في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

##### ب. أنواع التحمل:

يقسم التحمل إلى ما يلي:

- التحمل العام
- التحمل الخاص
- التحمل الهوائي
- التحمل اللاهوائي.

**أولا التحمل العام:** يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفعالية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية.

التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يساهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص.

إن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء (أمر الله الباسطي، 1995، صفحة 48) .

**ثانيا: التحمل الخاص** (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، الصفحات 148-149): يعرف بأنه مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأعمال البدنية التخصصية بفعالية دونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل ف اختلاف معدل بذل الجهد في

بعض الرياضات بينما يكون ثابتا في البعض الآخر، كما يختلف طبقا لمتطلبات الحركة والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة.

ينقسم التحمل الخاص من حيث أنواعه كما يلي:

● **تحمل الأداء:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار تكرارات المهارات الحركية بكفاءة وفعالية، لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

من أمثله تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات.

● **تحمل السرعة:** يعرف بأنه المقدرة على استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء.

يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة.

**ثالثا: تحمل نظام إنتاج الطاقة:** وينقسم إلى:

● **التحمل الهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية باستخدام الأوكسجين.

● **التحمل اللاهوائي:** يعرف بأنه المقدرة على الاستمرار في الأداء بفعالية دونما هبوط مستوى الأداء في الرياضة التخصصية بدون استعمال الأوكسجين.

ت. تنمية التحمل (المدائمة):

تنمية التحمل بشكل عام تعتمد على العناصر التالي:

● مستوى عال من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ( $O_2 max$ ) ترمز للحجم و  $O_2$  ترمز للأوكسجين).

● عتبة لا هوائية عالية

● درجة عالية من الاقتصاد في الجهد أو انخفاض في حجم الأوكسجين.

● نسبة عالية في الألياف العضلية بطيئة الانقباض (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 165)

### 3-6-2-القوة

أ.تعريف القوة:

تعرف القوة العضلية بقدرة العضلة أو مجموعة عضلية التصدي في مقاومة وذلك في جهد واحد وتستطيع تعريفها أيضا بقدرة الرياضي على جسمه أو قطعة من جسمه ضد مقاومة ( : N dekkar



Rhana fiopat, Aporikci (صفحة 13) فسيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي تحته العضلة أثناء التقلص (Edgartraymonst / josecapat، صفحة 194)، فالقوة هي مقدرة الإنسان على تحطيم مقاومة أو على الأقل تحملها مرتكزا على التبادلات البائية، فتستطيع العضلة أن تبرز قوة استطالتها أو انقباضها (قوة ثابتة) وهذا ما يسمها بالقوة الديناميكية كرسوتريك أو باستطالة العضلة وتسمى قوة ديناميكية كوسوتريك (Evwin homopat، صفحة 92).

### ب. أهمية القوة:

تساهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة، لهذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.

### ج. أنواع القوة (قاسم حسن حسين، صفحة 67):

هناك ثلاثة أنواع من القوة وهي:

**القوة العضلية القصوى (القوة العظمى):** وهي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي. **القوة المميزة بالسرعة (القوة الانفجارية):** وهي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.

**القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة):** وهي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمرينات التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن.

### د) تنمية القوة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزودة و منقحة 200، صفحة 181):

#### أولا: تنمية القوة العضلية العظمى:

هناك ثلاث أساليب أساسية لتنمية القوة العضلية العظمى كما يلي:

**زيادة حجم العضلات Hypertrophy:** ويتم ذلك عن طريق زيادة مقطع الألياف العضلية بها من خلال زيادة كمية البروتينات بها ومخزون إنتاج الطاقة.

#### ثانيا: تنمية القوة المميزة بالسرعة:

الأساليب الأساسية لتنمية القوة المميزة بالسرعة هي كما يلي:

تطوير إنتاج أقوى انقباض عضلي بسرعات عالية نسبيا: ويتم ذلك من خلال تطوير القوة العضلية بمقومات تقترب من الحد العلوي لمتوسط مقدار القوة المناسب لإنتاج أفضل قوة مميزة بالسرعة، إذ ذلك يعني زيادة معدلات المقاومات المستخدمة مع التخفيض الطفيف لسرعة الأداء.

### ثالثا: تنمية تحمل القوة المميزة بالمطاولة:

الأساليب الأساسية لتنمية تحمل القوة المميزة بالمطاولة:

- رفع كفاءة نظم إنتاج القوة.
- تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية أمام المقاومات.
- يراعي أن يتم رفع معدل إنتاج تحمل القوة من خلال استخدام اقل مقاومة ممكنة.
- الربط بين تحسين معدلات إنتاج القوة العضلية وبين رفع كفاءة نظم إنتاج الطاقة.

### 3-6-3- السرعة:

#### أ. تعريف السرعة:

نفهم من السرعة صفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بحركة في اقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر (t) opcit، Bernard، p، (صفحة 35)

ومن الجانب الفسيولوجي يرى (bernard 1990) "إنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على مسار اللاهوائي واللاهوائي (قاسم حسن حسين .قيس ناجي عبد الجابر، 1984، صفحة 48) .

ب. أهمية السرعة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 203):

— مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة

— تعتبر أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

ج. أنواع السرعة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 203):

هناك عدة أنواع للسرعة هي كما يلي:

أولا: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة/سرعة زمن الرجوع): تعرف بأنها المقدرة على الاستجابة لمثير

الحركة في اقل زمن ممكن.

التعريف السابق يوضح لنا أن هناك فاصلا زمنيا بين بدء ظهور المثير وبدء استجابة اللاعب له.

هناك ثلاثة أنواع من سرعات رد الفعل وهي:

أولا: سرعة رد الفعل البسيط: ويعبر عنها بالزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف من قبل وبين

لحظة الاستجابة له كما هو الحالة عند انطلاق إشارة السباحة أو الجري.

ثانيا: سرعة رد الفعل المركب: ويعبر عنها بالزمن المحصور بين ظهور مثيرين للتمييز بينهما والاستجابة

لأحدهما فقط (بعد إجراء عملية التمييز بين المثيرين).

ثالثاً: سرعة الفعل المنعكس: ويعبر عنها بالمدى المحصور بين ظهور مشير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب القيام به.

2- : سرعة الحركة المركبة: تعرف بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها الوثب والضرب (السحق في كرة الطائرة أو الاستلام والتمرير في كرة السلة والقدم والهوكي واليد).

3-: سرعة الحركة الوحيدة: تعرف بأنها إنجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في أقل زمن ممكن.

من مظاهرها دفع الجلة والتصويب والبدء في السباحة والوثب ومن الملاحظ أنها كلها حركات مغلقة.

4-: سرعة تكرار الحركات المتشابهة: تعرف بأنها إنجاز الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن

من مظاهرها العدو والجري والتجديف والدرجات والسباحة والمشي (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 204).

د. تنمية السرعة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 205):

خطوات تنمية السرعة: في ما يلي خطوات يمكن إتباعها بالتسلسل لتنمية السرعة خلال البرنامج التدريبي:

أ. تمارين التقويات العامة والتحكم العضلي.

ب. تمارين القوة المميزة بالسرعة (الحركات المنفذة أمام مقاومات) بدءاً من الشدة المتوسطة حتى أقل من القصوى.

ت. تمارين القدرة العضلية ذات السرعة العالية:

ث. تمارين المط المعكوس (البليوميتري).

ج. تمارين التحمل خلال السرعة مع مراعاة ما يلي:

• الضبط والتحكم خلال السرعات العالية.

• شدة تتراوح 85%-100% من أقصى سرعة.

ح. تطبيقات السرعة وتحمل السرعة في المنافسات والتي تشمل على تطبيقات واقعي في الرياضة التخصصية.

3-6-4-المرونة:

تعريف المرونة:

تعد المرونة احد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب الكرة حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة (بالكرة وبدون الكرة) بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت، والمقدرة على مطالبة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف عامل أمان، يجنب اللاعب كثيراً من إصابات الملاعب كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها.

يعرف هارة المرونة بأنها "قدرة الفرد على أداء الحركة لمدى واسع" ويعرفها بيوكر "بأنها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة" ويرى لارسون "أن المرونة عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد".

أما مفهوم المرونة في مجال التربية الرياضية فهو يعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، وتعرف بأنها أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين (مروان عبد المجيد إبراهيم ، صفحة 53).

ب. أهمية المرونة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 194):

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفعالة.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تساهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

ج. أنواع المرونة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 195):

هناك عدة تقسيمات للمرونة كما يلي:

#### 1) المرونة العامة والمرونة الخاصة:

- المرونة العامة: المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة.

#### 2) المرونة الإيجابية والمرونة السلبية:

- المرونة الإيجابية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة.
- المرونة السلبية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.

#### د. المرونة الستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):

- المرونة الستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- المرونة الديناميكية (المتحركة): المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

هـ. تنمية المرونة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 192):

أولا: تنمية المرونة الثابتة: هي أسرع طريقة لتنمية المرونة نظرا لأنها تحقق أقوى وأطول توتر عضلي في أنواع الإطالات لكنها تتعادل مع الطريق الديناميكية بمرور الوقت.

- يؤدي بأن يتخذ المفصل وقتا يعمل فيه لأقصى مدى ثم يبقى في هذا الوضع لفترة زمنية ما بين 20 إلى 30 ثانية.

- يجب السماح براحة إيجابية كافية بعد أدائها.
- لا ينصح باستخدام الإطالة الثانية للناشئين قبل مرحلة النضج.
- الأداء الصحيح لتمارين الإطالة والمرونة الثابتة ضرورة لعدم حدوث الضرر في العضلات.

هناك ثلاث طرق لتنفيذ الإطالة والمرونة الثابتة كما يلي:

- إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم آلية التوتر والطول، ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد، ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد، ثم حينما لا يستطيع اللاعب من الاستمرار عليه البقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع.
- تؤدي الإطالة لأطول مدى ممكن، ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجياً، ثم زيادته مرة أخرى.
- تؤدي الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع من 2 إلى 5 ثواني ثم الاسترخاء، ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى حد ممكن، والإبقاء على آخر إطالة أكثر من 30 ثانية بعد دقيقة من الراحة يكرر الأداء.
- يستخدم التدريب الإيزومتري للإطالة بشكل عام.

تعتبر الإطالة الثابتة أفضل من الإطالة المتحركة للأسباب التالية:

- خطورة اقل.
- تطلبات بذل جهد اقل
- الإطالة المتحركة تسبب ألم العضلي في الكثير من الأحيان.

ثانياً: تنمية المرونة والإطالة المتحركة: تؤدي خلالها تمارين الإطالة والمرونة من خلال الانقباضات العضلية المتحركة.

3-6-5- الرشاقة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيده و منقحة 200، صفحة 196).

أ.تعريف الرشاقة:

هناك معان كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهومها نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتكتيك من جهة أخرى، لذا تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء كما تضمن أيضاً مصي تغير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة إلى عنصر السرعة (قاسم حسين حسن مصور، جميل العنكي، 1988، صفحة 200)، ويرى البعض بأن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ب. أهمية الرشاقة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 198):

الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالثبات في ظروف مكثفة التعقيد والتغير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.

تتضمن مكونات الرشاقة القدرات التالية:

- القدرة على الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التنسيق أو التناسق الحركي.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.
- خفة الحركة.

يمكن تصنيف الرشاقة طبقا للفئات التالية:

- صعوبة توافق الواجب الحركي.
- ضبط الأداء الحركي.
- زمن الأداء الحركي.

ج. أنواع الرشاقة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 200).

**الرشاقة العامة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم

**الرشاقة الخاصة:** وتشير إلى المقدرة على أداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

د. تنمية الرشاقة (مفتي إبراهيم حماد، طبعة ثانية مزيدة و منقحة 200، صفحة 201):

ويتم ذلك من خلال تحسين كفاءة رد الفعل الحركي والتوجيه الحركي والتوافق الحركي والتنسيق الحركي والربط الحركي وفاعلية التوتر العضلي والاسترخاء على كل حدا.

**خلاصة:**

يعتبر تطوير التحضير البدني من أهم العوامل الأساسية لتنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم حيث لا يمكن تعليم المبادئ الأولى للمهارات الأساسية من تطوير

الصفات البدنية التي تتمثل في (القوة، المرونة، الرشاقة، السرعة، التحمل) لهذا يمكن القول أنه التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا مع الأداء المهاري حتى يكون هناك تحقيق نتائج إيجابية وهو الهدف المراد .

# الفصل الثاني

الآداء المهاري في كرة القدم

تمهيد:



لاشك أن لعبة كرة القدم شائخة شأن جميع الرياضات تحتاج إلى وسيلة تعليمية التي تساعد كل من المدرب، المرابي وحتى الالعب على الالمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية، والمهارية، حيث أصبح أاتباع كل ماهو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورية بالأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة .  
ونظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الالمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم بها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط العملي لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الإرتقاء بمستوى الالداء لدى الالعب الشبيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تمثيل وبناء الخطط الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة .  
وسنحول في هذا الفصل الذي خصصنا للأداء المهاري، التطرق لكل الجوانب سافلة الذكر .

## 1- الأداء المهاري:

## 1-1- مفهوم المهارة:

أخذت هذه الكلمة من الفعل مَهَرَ أي حذق و أتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد (المنجد في اللغة العربية و الأعلام، 1987، صفحة 777).

أما اصطلاحا فالمهارة (skill) هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الأدوات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سنجر singer) الذي يرى انه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقوم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمباز والغطس وغيرها (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 20).

وحسب قاموس (ويستر Webster Dictionary): "المهارة هي القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداده للإنجاز" (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 20).  
والمهارة هي نتيجة لعملية التعلم حيث يقول (جيثري Guthrie) "هي قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة لها" (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 20).

ويرى (دوايتنج Dwinting) أنها تعني الكفاية في إنجاز واجبات وأعمال خاصة ومحددة.  
أما (سنجر singer) فيقول أنها ترتبط بالإنجاز في عمل أو نشاط معين، وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد، هذا الموقف يشتمل أساسا في مضمونه معايير الكم على مستوى الأداء في المهارة.

كما يرى (كناب Knappe) أن المهارة هي استجابات حركية لتوجيهات تصدر عن المخ (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 20).

وتشتمل المهارة كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا بالأداء بالإتقان والثقة ( مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 13).

وتدل المهارة على مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدرة من الطاقة في اقل وقت ممكن (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 02).

أما (هيل توماس Thomas Hil) فيقول "هي سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة و الدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والغرض الموجود وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت (Thomas hil)، 1987، (p. 30).

أما (فيناك weinek) فيعرفها بأنها حل لمشكل حركي معين بطريقة عقلانية واقتصادية (J. weineck)، (p. 223)، 1990

ويشاطره وجيه محجوب في اعتبار المهارة حلا لمشكل حركي أو مسار حركي بجميع أجزائه (وجيه محجوب، 1987، صفحة 56).

وكتخلاصة لجميع هذه التعريفات يمكن القول أن المهارة هي قدرة الفرد على أداء أو انجاز بإتقان وبالاقتصاد في الجهد والوقت.

### 1-1-1 أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة

- مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر و الهندسة... الخ
- مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية.

### 1-1-2 العوامل المحددة لطبيعة المهارة:

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير Kerr) (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 25). حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً و معقدا فتكون المهارة مركبة أو معقدة.
- نمطية العمل: تتحد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما:
- توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن.
- التسلسل أو التعاقب Sequencing.
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة و الدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، و كيفية الأداء أو درجة صعوبته.

### 1-1-3- علاقة مفهوم المهارة بالقدرة:

هل المهارة هي القدرة؟

للإجابة على هذا السؤال يجب ولا تحديد مفهوم القدرة، فهي مجموعة أو جملة من الأداءات المرتبطة والمتشابهة ويمكن تحديد معنى إجرائي للقدرة بالأداء الذي يسفر عنها و يدل عليها فكل ما قوم به الفرد من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدرته على الأداء في كل مجال من هذه المجالات، و يعتمد قياس هذه القدرة على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 25)

ويعتبر (سميل بيرت Burt. C) أن القدرة هي وسائل علمية لتصنيف الأداء ويعرفها (فرنون Vernon) بأنها نفي وجود طائفة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها البعض ارتباطا عاليا وتتمايز إلى حد ما ، كطائفة غيرها من التجمعات الأخرى للأداءات (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 28).

وعليه فيمكن اعتبار القدرة بأنها تصنيف للنشاطات التي يؤديها الفرد في مجموعات بحيث تتشابه وتترابط فيما بينها.

و من هنا يتبين أن القدرة و المهارة شيان مختلفان ، ويرجع ذلك إلى كون المهارة تشير إلى مستوى من الأداء في مجال واحد ومحدد ، تكتسب بالممارسة و التعلم، و يمكن ملاحظتها وممارستها بينما القدرة فهي صفة نوعية تتميز بالعمومية والشمولية غير ظاهرة، تتحدد بالعوامل الوراثية لكنها تتأثر بالممارسة والتعلم و تتحسن وفقا لمستويات النضج ، و تؤثر في أداء العديد من المهارات، و بهذا يكون عدد المهارات أكبر من عدد القدرات التي يمتلكها الفرد.

### 1-2- الحركة:

هو عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية لسلم الإنسان، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات. ويرى (محمد يوسف الشيخ) الحركة بأنها انتقال أو دوران ف زمن معين سواء كان له معنى أو لم يكن له غرض (محمد يوسف الشيخ، 1975، صفحة 198).

### 1-2-1- مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية ، بدقة وكفاءة عاليتين وبالاختصار في الوقت و الجهد.

### 1-2-2- أنواع المهارة الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

**المهارة الحركية الكبيرة:** هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، و يظهر هذا النوع في الأعمال اليومية و الأنشطة الرياضية. **المهارة الحركية الدقيقة:** تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم و مدى صغيرين محدودين تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف و المجموعات العضلية الصغيرة لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، و تظهر غالبا في أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة و العديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام آلات والأجهزة والمكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة إلا أنه يجب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة و المهارات الدقيقة ، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال و الأنشطة الخاصة (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 15).

### **1-2-3- خصائص المهارة الحركية:**

هل الأداء المهاري صفة مكتسبة أم موروثية؟

لقد أعطت الدراسات في المجال الحركي الإجابة على هذا التساؤل حيث أكدت أن الأداء المهاري الحركي يرتبط بكل من العوامل الوراثية التي تتميز بالعمومية و الشمولية بالإضافة إلى العوامل البيئية التي تمثل التعلم و الممارسة و الخبرات الخاصة والتي تتميز بصفة الخصوصية والنوعية.

فقد أظهرت دراسة (جودناف وسمارت Goodnovghand smart) أن العوامل العامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار مما يدل على أنها فطرية وموروثة، و توصل (جيزال Gesil) إلى أن الأنشطة الحركية الأساسية عند الأطفال هي نتيجة عوامل عامة تدل على قدرات فطرية موروثية. أما دراسة (ماكجرو MCGrau) سنة 1939 على التوافق البدني للتوائم فأظهرت أن الأنماط الحركية في السلوك الأولي مثل الزحف، الحبو ، الجلوس والوصول إلى الأشياء والقبض عليها هي مهارات وراثية وعامة لدى الأطفال تنمو بالتدريب وبدونه في حين أن المهارات النوعية مثل التزحلق ، اللعب على الصناديق الغطس السباحة وغيرها فهي مهارات خاصة بكل طفل على حدا لا تنمو إلا بالتعليم والتدريب و الممارسة. ولاحظ (كراتي Cratty) خلال دراسة مقارنة بين أداء الآباء والأبناء أن نتائجها متساوية في اختبارات المهارات العامة مثل (العدو، القفز من الثبات ... الخ)، أما اختبارات المهارات الخاصة (النوعية مثل القفز بالزانة، الوثب الثلاثي، التصويب و التميرير في ألعاب الكرة ... الخ) ، فالنتائج متباينة بينهما، كما لاحظ أنه كلما زاد تعقد المهارة البدنية الكبيرة كلما ظهر الاختلاف كبيرا بين الآباء و الأبناء. وأسفرت نتائج دراسة

(سميت Smith) ومعاونون على أن عاملي سرعة و دقة الحركة يظهران كعوامل عامة مشتركة بين الأفراد في الأعمال البدنية (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 17) البسيطة و أن الحركات المعقدة للأطراف العلوية من الجسم تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الحرة الناتجة عن التدريب والممارسة و التعلم.

### 1-3-3- المهارات الحركية في المجال الرياضي:

يقتضي هذا النوع استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه من اجل تحقيق انجاز أو أداء بدني خاص (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 29). ويعرفها (مفتي إبراهيم حماد) بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بواجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن" ( مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 13).

وتعتبر المهارة الرياضية نتيجة للتفاعل بين العمليات المعرفية والإدراكية و الوجدانية كما أنها عبارة عن اتحاد مجموعة من الوحدات الحركية في شكل نمط حركي خاص، وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة ، بغرض تحقيق نتائج معينة، حيث تضم هذه الوحدات الحركية جملة من الحركات الأساسية. ويرى (كير Keer) أن المهارة الرياضية تعتمد على نظرية الضبط والتحكم الذاتي (Cybernétique) بمعنى استخدام معلومات التغذية الرجعية (Feedback) من ثلاث مصادر رئيسية هي:

أ. معلومات عما يجب الوصول إليه أو تحقيقه.

ب. معلومات من العمل أو الأداء نفسه.

ج. معلومات من النتائج التي يحققها الفرد.

### 1-3-1- الفرق بين المهارة و التقنية:

يجب أن نفرق بين المهارة الرياضية وبين التقنية (Technique) حيث تعتبر هذه الخبرة جزءا مكتملا للأولى باعتبارها (التقنية) أسلوب في للأداء المهاري الخاص مثل: القفز الطويل رمي الرمح و الجمباز ... الخ. كما تعتمد المهارة الرياضية على قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات الخارجية المتعلقة بالزميل الخصم وأداة اللعب، و هذا ما يخص الرياضات الجماعية مثل كرة القدم، كرة السلة و اليد .... الخ) كما تعتمد على الأسلوب الفني للأداء الخاص بكل فرد في الألعاب الفردية.

إذا فهي تتأثر بكفاءة الرياضي على الأداء الحركي وإدراكه الحسي وقدرته على فهم المعطيات الحسية التي يستقبلها أثناء المواقف المتغيرة، و ما تتطلبه من استجابات ضرورية و مناسبة، و تتخذ المهارات الرياضية من الحركات الأساسية أو الأنماط العامة للحركة، مادة أولية لبنائها حيث تتحد هذه الأخيرة في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم و التعاقب وفقا لقوانين ومتطلبات اللعبة أو الرياضة ، إذ تستخدم في ذلك العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة السرعة المتداومة والرشاقة) (La technique) ، فمثلا تشمل مهارة القفز

العالي على عدة طرق فنية لأدائها هي الطريقة السرجية، الطريقة المقصبة والطريقة الظهرية (فوسبوري)، حيث تختلف هذه التقنيات باختلاف حركات أجزاء الجسم المختلفة، و الاستعدادات النفسية والبدنية لكل فرد. كما يتغير أسلوب و طريقة أداء المهارات الحركية في المجال الرياضي وفقا لقوانين ومتطلبات وظيفة كل نشاط، حسب محددات خاصة نوجزها في ستة أبعاد هي:

أ. **الإمكانات البدنية:** وهي الاستعدادات البدنية لكل فرد (القوة، السرعة، المداومة و الرشاقة).

ب. الاستعدادات النفسية للاعب.

ج. طبيعة ومكان اللعب أو النشاط مثل طبيعته الأرضية. (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين رضوان،

1987، صفحة 36).

د. قوانين و قواعد النشاط.

هـ. الملابس الخاصة بكل نشاط.

و. الوسائل و الأجهزة الخاصة بكل نشاط.

ز. طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط. (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 275).

### **1-3-2- خصائص المهارة الحركية الرياضية:**

تميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

- **المهارة القابلة للتعلم:** إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب و تتحسن بالخبرة للوصول بها إلى حالة الإتقان و النجاح في الأداء.

- **المهارة لها نتيجة نهائية:** تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا و التي تحدد قبل إنجازها.

- **ثبات النتائج:** كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

- **اقتصادية و فعالية الجهد:** هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء حيث تنفق الطاقة الضرورية فقط لادخار الأداء الصحيح و بفعالية.

- **قابلة لتحليل متطلبات استخدامها:** المهارة ليست مجرد أداء في جيد للحركات فقط، ولكن هي القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة.

### **1-3-3- مراحل نمو المهارة الرياضية:**

تحتل مرحلة المهارات الرياضية مكانة هامة في عملية النمو الحركي عند الإنسان ، وهو ما يؤكد (أسامة كامل راتب) ، فيصفها بأنها قمة السلم الهرمي لمراحل النمو الحركي، ويرى بأنها تمثل امتدادا طبيعيا لتطور نمو المهارات الحركية الأساسية والقدرات البدنية.

و يمر نمو المهارات الحركية الرياضية بثلاثة مراحل كما يلي:

- **المرحلة العامة و الانتقالية:** تبدأ هذه المرحلة منذ 7 سنوات وتمتد إلى غاية 12 سنة، يبدأ الطفل فيها بتنقيح وصقل المهارات الحركية الأساسية لتطوير أدائها من حيث الشكل الحركي إذ يستطيع أداء أكثر من مهارة أساسية في آن واحد.

- **المرحلة النوعية:** تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 14 سنة، ينحاز الطفل فيها لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها، حسب ميوله واستعداده النفسي لنوع الحركية التي يحتويها

- هذا النشاط ، ويزيد فيها مزاجية أكثر من مهارة أساسية في آن واحد ويتحسن أدائه من حيث النوعية و الدقة و الإتقان.

- **المرحلة التخصصية:** تبدأ هذه المرحلة من 14 سنة، و تمتد طول فترة الممارسة حتى تحقيق أفضل انجاز يتخصص فيها الرياضي في نوع معين من النشاط، و يصبح أدائه أكثر إتقاناً ونوعية بالمقارنة بالمرحلتين السابقتين.

وتجدر الإشارة إلى الترابط والتداخل الموجود بين المراحل الثلاثة بحيث تكمل كل واحدة الأخرى و تشكل مكتسبات كل مرحلة استعدادات و متطلبات ضرورية للمرحلة الموالية سواء من الناحيتين المعرفية و الوجدانية أو من حيث النضج البدني و العصبي.

### **1-3-4-علاقة نمو المهارات الرياضية بالمهارات الحركية الأساسية:**

إن تطور نمو المهارات الرياضية يتأسس إلى حد كبير على مدى تحكم الطفل في الأنماط الحركية الأساسية، إتقانه لحركاتها مثل: حركات التحكم، السيطرة، الحركات الانتقالية وحركات الثبات و اتزان الجسم. فالطفل الذي لا يصل إلى مرحلة الأداء الناضج للمهارات الحركية الأساسية يواجه مشكلة في اكتسابه للمهارات الرياضية على نمو جيد.

وليس بالضرورة أن يمتلك الطفل كل المهارات الحركية الأساسية كي ينجح في أداء المهارة الرياضية الواحدة، فالطفل الذي يتخصص مبكراً في رياضة الجمباز يكفي أن يمتلك قدراً مميزاً من المهارات المرتبطة بهذه الرياضة وليس بالضرورة أن يمتلك المهارات الأساسية الأخرى مثل: الرمي، القذف، الاستلام التي تمثل ضرورة لنشاط رياضي آخر مثل كرة القدم (أسامة كامل راتب، 1994، صفحة 276).

### **1-3-5-تصنيف المهارات الحركية الرياضية:**

تنوع المهارات الرياضية بتعدد و تنوع الرياضات المختلفة، و لقد حاول العلماء و الباحثون وضع تصنيف للمهارة الحركية في الألعاب ، نذكر منها التصنيفات التالية: حسب ما ذكره (مفتي إبراهيم حماد) ( مفتي إبراهيم حماد، 2002، الصفحات 15-16).



#### أ. تصنيف (بولتون Poulton) 1957:

وهو تصنيف وضعه بولتون وعدله (كتاب Knapp) سنة 1977 يقوم على أساس طبيعة و متطلبات الأداء وهما فئتان:

- **مهارات مغلقة:** تضم المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة لا تستدعي بناء خططي و استراتيجي ولا يتطلب سرعة التنفيذ و الاستجابة، حيث يكون فيها الرياضي حرا و تعتمد هذه الفئة على معلمات التغذية الرجعية الداخلية (Internal Feedback) التي تأتي من الإحساس الحركي الداخلي (Kinesthésique)، و من أمثلتها: رياضات الوثب و رفع الأثقال.
- **مهارات مفتوحة:** تضم المهارات التي تعتمد على الاستجابة لمتغيرات البيئة الخارجية، مثل الخصم، أداة اللعب ونوع الأرضية حيث تكون هذه الاستجابة غير نمطية (غير ثابتة)، و تتطلب تطبيق خططي وإستراتيجية، إذ تأتي معلومات التغذية الرجعية فيها مصدرين داخلي و خارجي ( External and internal). ونجدها في الرياضات الجماعية والتنس، و التي يتوقف نجاح الأداء فيها على سرعة الكرة ، اتجاهها ووضع المنافس و غيرها.

#### ب. تصنيف (فيتس Fits) 1956:

- صنف فيتس المهارة الرياضية على أساس الحركة و السكون لكل من اللاعب و الهدف حسب الحالات التالية:
- **حالة اللاعب و الهدف ساكنين:** يضم هذا التصنيف النشاطات التي يؤدي فيها اللاعب المهارة و هو في حالة سكون، نحو هدف ساكن أيضا، وتتميز بقلّة الحاجة إلى مستوى عال من الذكاء الخططين تشم هذه الفئة: رياضة الرمي العسكرية على أهداف ثابتة.
  - **حالة اللاعب ساكن و الهدف متحرك:** هي المهارة التي يكون فيها اللاعب ساكنا و الهدف متحرك مثل بعض مهارات الرماية العسكرية على أهداف متحركة.
  - **حالة اللاعب متحرك و الهدف ساكن:** يكون فيها اللاعب في حالة حركة ضد هدف ساكن ، مثل التصويب في كرة الصلة و كرة اليد، التنس و تنس الطاولة.
  - **حالة اللاعب و الهدف متحركان:** هي المهارات التي تتطلب تحرك اللاعب و الهدف، نجدها في نشاطات الصيد من فوق ظهور الخيل و بعض مهارات تبادل الكرة في الألعاب الجماعية.

#### ج. تصنيف (سينجر singer) 1982:

- صنف سنجر المهارات الرياضية وفقا لنوع التوافق فيها إلى فئتين.
- **المهارات التي تتطلب التوافق العصبي - عضلي:** تتميز بالدقة الشديدة و تؤدي في مكان محدود جدا نجد هذا الصنف من المهارات في رياضات الرماية ولعب البلياردو.

- المهارات التي تتطلب التوافق الكلي للجسم: هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات، و تتضمن القيام بالحركات الكبيرة والأنشطة التي تتميز بالاستمرارية في الأداء مثل: ألعاب الكرة: التنس وتنس الطاولة.

#### د. تصنيف (ستالينجز Staligs) 1982:

قام ستالينجز عام 1982 بتصنيف المهارة الرياضية حسب ترابط واستمرارية الأداء إلى أصناف ثلاثة هي: ( مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 17).

- المهارات المتقطعة: التي تكون لها بداية و نهاية و تتطلب مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نجدها مثلا: في رمية التماس في كرة القدم، الإرسال في كرة الطائرة و الطعنة في المباراة.

- المهارات المستمرة: هي تلك المهارات المركبة من عدة مهارات متقطعة تؤدي بشكل متتابع وبسرعة مثل الوثب الطويل والثلاثي.

- المهارات المتسلسلة أو المترابطة: هي المهارات التي ليس لها بداية و لا نهاية واضحة، مثل المشي، القفز بالزانة، الجري، السباحة و التجديف.

#### هـ. تصنيف (دافز وآخرون Davis and other) 1994:

يعتمد هذا التصنيف على سرعة سير الأداء ويضم ثلاث فئات هي:

- مهارات ذات سرعة ذاتية: فيها يسيطر الرياضي على سرعة أداء حركته مثل: توقيت الإرسال في التنس ورمس الرمح.

- مهارات ذات سرعة خارجية: تمثل المهارات التي يستطيع فيها الرياضي التحكم في سرعة الأداء في البداية فقط حيث تتدخل متغيرات البيئة الخارجية بعد ذلك مثل الجاذبية في الغطس.

- مهارات ذات سرعة خارجية: هي مهارات التي يتم فيها التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي، مثل الرياح في سباق الزوارق الشراعية. ( مفتي إبراهيم حماد، 2002، صفحة 18).

#### 1-4- المهارة في كرة القدم:

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر.

وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة لأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها.

في ظل هذا الكم الكبير من المهارات تفرعاتها و اختلافاتها يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل لاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العالية، مما زاد هذه الرياضة متعة و تشويقا و عمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة.

ويتوقف مستوى الفريق و نتائجه بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة و كيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، و كذلك كيفية تصويبها نحو المرمى و التحرك بدونها.

#### **1-4-1- مفهوم المهارة في كرة القدم:**

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 71). وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و حل المشكلات في إطار قانون اللعبة من اجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية و الهجومية ويرى (محمد حازم و محمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء انسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه (محمد حازم، محمد أبو يوسف ، 2005، صفحة 49).

#### **1-4-2- أهمية المهارة في كرة القدم:**

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية من اجل الفوز بالمباراة. وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة و لما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية و انتقاد الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها، و تعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية في بناء اللاعب المتكامل، ويشير (محمد حسن علاوي) إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه (محمد حسن علاوي، 1972، صفحة 275). وليس بالضروري أن يجسد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق.

#### **1-4-3- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:**

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان و محمد عفيفي في النقاط التالية (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي ، 2001، صفحة 16):

#### **أ. المساحة:**

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على الكرة و الإتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة للكرة و موقع زملاء، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز و سرعة كبيرة لرد الفعل.

## ب. المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة و بالتالي تستدعي مهارة معينة من غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول عقب الاستحواذ على الكرة ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي، كما أن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

## ج. موقع الزميل و تحركاته:

يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم.

## د. الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

## هـ. اتجاه ومسار وسرعة و قوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة لجسمه، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبًا معينًا في الأداء، بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتويًا أو لولبيًا، ف حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما فالكرات القوية، فحالة الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم أما مستوى الكرة ارضي كان أو عال أو نصف عال فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس (إبراهيم شعلان، محمد عفيفي ، 2001، صفحة 22).

## 1-4-4-المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس، ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضات و جعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو ما دفع الكثير من

الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وفي ما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب (أشرف جابر وصبري العدوي) (أشرف جابر، صبري العدوي، 1996، صفحة 07):

## أ. تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
- الجري بالكرة.

- رمية التماس.
- المراوغة.
- مهارات حارس المرمى.
- السيطرة على الكرة.
- المهاجمة.
- ضرب الكرة بالرأس.

#### ب. تقسيم تريمين

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمي اعتبر أن مهارات حارس المرمى و المراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

#### ج. تصنيف 1977 Geryeb:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيفين السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

#### د. تصنيف بطرس رزق الله 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ. مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى - المهاجمة
- ب. مهارات هجومية: - ضرب الكرة بالقدم - ضرب الكرة بالرأس
- الجري بالكرة
- المراوغة
- السيطرة

#### ج. مهارات بدون كرة:

- د. - الجري بأنواعه - الوثب من الحركة.
- الوثب على قدم واحدة - الوثب على القدمين معا.
- التوقف و الدوران.

#### 1-4-5- أقسام المهارات في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو التالي:

#### 1. المهارات الأساسية بدون كرة:

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلعب فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد عن الدقيقتين أما بقية الوقت فهو حوالي 87-88 دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 74).

وتتضمن المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية:

- مهارة الجري: تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام ، الخلف أو إلى الجانب وتتميز بتغيير السرعة و التوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع، حيث يمكن أن يكون جري سريع من اجل الاستحواذ على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من اجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

- الوثب: تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين، و يعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع و قلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة ، بينما ينفذها حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة (أمر الله البساطي، 1980، الصفحات 64-65).

- مهارة الخداع و التمويه: تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعبة المختلفة و التعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة، و يكون الخداع و التمويه بالجذع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى.

## 2. المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة و تشمل كل طرق التعامل مع الكرة و تضم ما يلي:

### أ. مهارة ضرب الكرة بالقدم:

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة ، متوسطة أو طويلة كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة (تامر محسن: واثق ناجي، 1989، صفحة 41).

ويعر أداء مهارة ضرب الكرة بأربع مراحل هي:

#### 1. الاقتراب.

2. اخذ وضع التصويب: (وضع القدم الثابتة) ثم المرحة (مرحة الرجل الضاربة).

#### 3. الضرب مع المتابعة:

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد:

#### - الطرق الشائعة:

- بياطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.

• كعب القدم.

- الطرق غير الشائعة الاستعمال:

• أسفل القدم.

• بالركبة.

• رأس القدم.

#### 4. ضرب الكرة بالرأس:

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من اجل التمرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى ، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداؤها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل مدافع والمهاجم معا.

#### ب. مهارة السيطرة على الكرة:

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 85).

و تتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 186).

وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة و باستخدام جميع أنحاء الجسم.

وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء وهي:

#### 1. استلام الكرة.

يتم استلام الكرة بأضعاف وإخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في أداؤها:

• باطن القدم.

• وجه القدم الأمامي

• الوجه الخارجي للقدم.

- الاستلام بباطن القدم: يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبر المساحة المستخدمة.

- استلام الكرة بوجه القدم الأمامي: يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة، و يتطلب مستوى عال للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر لمخلات البصرية ومصل (Kinésthésique)، من اجل تقدير المسافة واخذ المكان المناسب للاستلام.

- استلام الكرة بخارج القدم: يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط.

## 2. امتصاص الكرة:

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، و تتم بالأجزاء التالية:

- الوجه الأمامي للقدم.
- باطن القدم.

• أعلى القدم

• الرأس

• الصدر (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 187).

## 3. كتم الكرة:

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة و تؤدي بـ:

• باطن القدم.

• خارج القدم.

• أسفل القدم.

## ج. مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث يستحسن

تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

• الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

• الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

• الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

## د. مهارة المراوغة:

تعتمد أساساً هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ ودكائه في إيجاد الحلول المناسبة في وقت قصير

بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد:

• المراوغة من الأمام.

• المراوغة من الجانب.

• المراوغة من الخلف. (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 188).

## هـ. المهاجمة (القطع):

هي القدرة على اخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها، وتعتبر سلاحاً للمدافع ضد المهاجم، وتتطلب قوة

الخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة.



تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية:

- المهاجمة من الجانب.
- المهاجمة من الأمام.
- المهاجمة بالزحليقة من الجانب، الخلف و الأمام.
- المكاتفة.
- المهاجمة من الخلف.

و. رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع و المهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

ز. حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات.

ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال حيث يتعين عليه توجيه زملائه وفي حالة الدفاع أو الهجوم منع الكرات من الدخول إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة و القوية ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 189).

## 1-5. طرق ومراحل تعلم الأداء المهاري:

### 1-5-1. مفهوم التعلم:

يعتبر التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه (جيتكس) بأنه تغيير من السلوك له صفة لاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته (إبراهيم وحيد محمود، 1995، صفحة 07).

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و مركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم، و التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية ( محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 333).

ويضيف احمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وان التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج في عملية النمو والتعب لذا فانه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما انه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شروط الممارسة و الخبرة (أحمد زكي صالح، بدون سنة، الصفحات 20-40).

## 1-5-2. طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن

استخدامها ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية و هي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات.
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة) (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، الصفحات 138-139)

### أ. الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب (عصام عبد الخالق، 1992، صفحة 180) ما يضيفه مفتي إبراهيم حمادة بأن

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وان استخراج الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية يتم بمراعاة الاشتراطات التالية (أحمد، 1984، صفحة 43):

- عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.
- عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
- عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم المهارة ككل.
- عند توفر وسائل الإيضاح صغار في السن.
- عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

### ب. الطريقة الكلية:

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة، ومهارات كرة القدم تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي باستخدام الكرة.

لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جدا لتعلم المهارات الخاصة في كرة القدم لأنها تتيح التعلم في ظروف تناسب و متطلبات كرة القدم لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لأن التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ومع المنافسين لأن كليات الأداء تعتمد على التوقيت السليم لاختبار المهارات

المناسبة تبعاً لسرعة حركات المنافس والزملاء لأن المحك الرئيسي لمستوى الأداء المهاري هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب لفرقتهم لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق (ياسر محمد حسن دبور، 1996، صفحة 22). وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا (عفاف عبد الكريم، 1985، صفحة 280). وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث ذكر:

على المدرب أن يقيم اختياره للطرق من جانبين أساسيين:

● درجة تعقيد المهارة الحركية.

● درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

إذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها فهي في هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة ودرجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من الأفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية (مفتي إبراهيم حمادة، 1992، الصفحات 139-140).

إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية (عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد، 1984، صفحة 43):

● أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

● أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخييل الحركي.

● أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.

● عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

ج. الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة: "من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما و عيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يتمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة (مفتي إبراهيم حمادة، 1994، الصفحات 138-139)".

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب إن يتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي)".

وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

● تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

● تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية.

• مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء (عفاف عبد الكريم، 1985، صفحة 182).

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة و مؤثرة.

### 1-5-3. تطوير الأداء المهاري:

أولا: مفهوم تطوير الأداء المهاري:

• تنمية الأداء تعني (تحضير اللاعبين) للوصول لأعلى درجة أو رتبة للمهارات الحركية بحيث تؤدي بأعلى درجات الآلية و الدقة والانسيابية والدافعية تسمح بما قدراهم خلال المنافسة الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد).

• تنمية الأداء المهاري هي المرحلة الثانية بعد أن يكون اللاعبون قد أتقنوا تعلم المهارات الحركية في المرحلة الأولى

ثانيا: أهداف تطوير الأداء المهاري: (عفاف عبد الكريم، 1985، صفحة 182).

تهدف عملية الأداء المهاري إلى تحقيق ما يلي:

- أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء.
- اعل درجات الدقة.
- بذل اقل جهد يمكن أثناء الأداء.
- اعلي استشارة للدافعية.
- الوصول إلى درجة آلية الأداء من خلال مواصفات الأهداف السابقة مجتمعة.
- درجة مناسبة من المرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة (جماهير/أجهزة) / ميدان تنافس / طقس... الخ.

ثالثا: العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري:

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب
2. عوامل الصفات البدنية.
3. العوامل النفسية.
4. الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.
5. مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

- عوامل الصفات البدنية: (عفاف عبد الكريم، 1985، صفحة 182)

- بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية والضرورية للرياضة التخصصية يسمح بخروج أفضل و أدق مستوى للأداء المهاري.
- درجة الاستجابة الايجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم ايجابيا في تطوير مستوى الأداء المهاري
- من المطلوب الوصول لأفضل تناسب للانقباض و الاسترخاء العضلي خلال الأداء.

#### الخلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي .  
و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب ، كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب ، وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .  
ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها الساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين .

ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد من أن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاءه من مكانه  
ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة .

# الباب الثاني الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.



ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني ومع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة. أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل الدراسة و مناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

## 1-1 الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة الاستبائية على المدرسين لفئة الأكابر، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا، ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهناه إلى المدرسين.

## 2-1 منهج البحث :

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب وهو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث في بدايته حتى نهايته قصد الوصول الى نتائج معينة (فؤاد فهمي السيد ، 1979 ، صفحة 17).

وقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي، والذي يعرف بأنه كل استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية، كما هي قائمة في الحاضر، يقصد تشخيصها وكذلك جوانب القوة والضعف فيها، وتحديد العلاقات بين عناصرها (عبد الجليل الزوجي، محمد الغانم، 1974 ، صفحة 51) .  
وضبطها كميًا قصد جمع المعلومات وتصنيفها وتحليلها ، وبالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية دقيقة (عمر بوخوش، 1995 ، صفحة 129).

ويع المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تتسم بالموضوعية، وذلك لأن المسألين يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم ، وزيادة إلى هذه فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج .

### **1-3 عينة البحث :**

العينة هي إجراء يستهدف المجتمع الأصلي، بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك يفرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع المحسوب منه العينة (محمد نصر الدين رضوان ، 2003 ، صفحة 17).

### **1-4 مجالات البحث:**

#### **1-4-1 المجال البشري :**

قمنا بتوزيع الاستبيان على 20 مدرب لمختلف الأندية .

#### **1-4-2 المجال المكاني:**

تم توزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين لفئة الأكابر لمختلف أندية ولاية غليزان.

#### **1-4-3 المجال الزمني :**

تم إجراء هذا البحث من أواخر شهر فيفري ومارس 2013 وهذا بالنسبة للجانب النظري، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد انجز ما بين شهر أفريل و ماي 2014 وقد تم في هذه المدة توزيع الإستبيان على المدربين وجمعها وتحليلها و إستخلاص الإستنتاجات.

### **1-5 أدوات البحث :**

لجمع المعلومات و البيانات التي يتطلبها موضوع بحثنا و لإلمام به من كل الجوانب استخدمنا الأدوات التالية :

## 1- 5 - 1 الاستبيان :

هو من الأدوات المستخدمة في البحوث العلمية للحصول على البيانات حتى يتمكن الباحث في التحقيق من صحة الفروض المطروحة أو نفيها، و يعتمد على مجموعة من الأسئلة المكتوبة (بوداود عبد اليمين /عطاء الله أحمد ، 2009 ، صفحة 76).  
و يحتوي الإستبيان الذي أعدناه على أسئلة مغلقة للوصول إلى نتائج تفيدنا في دراستنا فكان هناك استبيان موجه للمدرين.

## 1-6 الشروط العلمية للأداة:

### 1- 6-1 صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.  
كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه (.فاطمة عوض صابر: ميرفت على خفاجة، 2002، الصفحات 167-168).  
وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدأها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

### 1-7 ضبط متغيرات البحث:

**المتغير المستقل:** هو الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت المتغيرات ما عدا متغير واحد وهو الذي يفترض من الباحث أنه السبب نتيجة معينة و دراسة تؤدي إلى معرفة آثاره على متغير آخر (بوداود عبد اليمين /عطاء الله أحمد ، 2009 ).

#### الفرضية العامة:

التحضير البدني يؤثر على الأداء المهاري.

**المتغير المستقل:** هو التحضير البدني.

**المتغير التابع:** هو الأداء المهاري.

## 2- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع " تأثير التحضير البدني على الأداء المهارى للاعبى كرة القدم أقل من 17 سنة" حيث توجهنا إلى الأندية الناشطة على تراب ولاية غليزان من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات .

## 3- حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على أندية ولاية غليزان وهذا بحكم قربها وكذا لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادى الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة خارج ولاية غليزان من مصاريف تنقل إلى غير ذلك من تكاليف.

## 4- الطريقة الإحصائية المعتمدة :

وهي عبارة عن الاساليب المستعملة لجمع المعطيات الاحصائية وتحليلها لغرض الاستدلالات العلمية التي تبدو غالبا غير واضحة وكذا تقدير درجة الدقة التي توضحها البيانات والاستنتاجات الخاصة بدراسة معينة وفي هذا البحث إستعملنا النسبة المئوية (القاعدة الثلاثية) و كاف تربيع (كا<sup>2</sup>)

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع الكلي}}$$

وكذلك تم الاعتماد على اختبار كا<sup>2</sup> :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال استمارة الاستبيان وهي كما يلي :

( ت ح - ت ن )

$$\text{كا}^2 = \text{مج} -$$

ت ن

- كا<sup>2</sup> : تمثل القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

- ت ح : عدد التكرارات الحقيقية ( الواقعية ) .

- ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة )، يتم حساب عدد التكرارات النظرية من خلال المعادلة التاليين

:

$$t = \frac{N}{w}$$

حيث ن : يمثل العدد الكلي لأفراد العينة .

و : يمثل الاختبارات الموضوعية للأسئلة .

- درجة الخطأ المعياري ( مستوى الدلالة ) :  $\alpha = 0.05$

- درجة الحرية ن = هـ - 1 ، حيث هـ تمثل عدد الاحتمالات .

يسمح هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الإجابات، إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا، وذلك من أجل

الكشف عن " الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة ومدى تأثيرها على نتائج المباريات "

وذلك من خلال وجهة نظر المدرسين .

#### خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان ... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فان العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

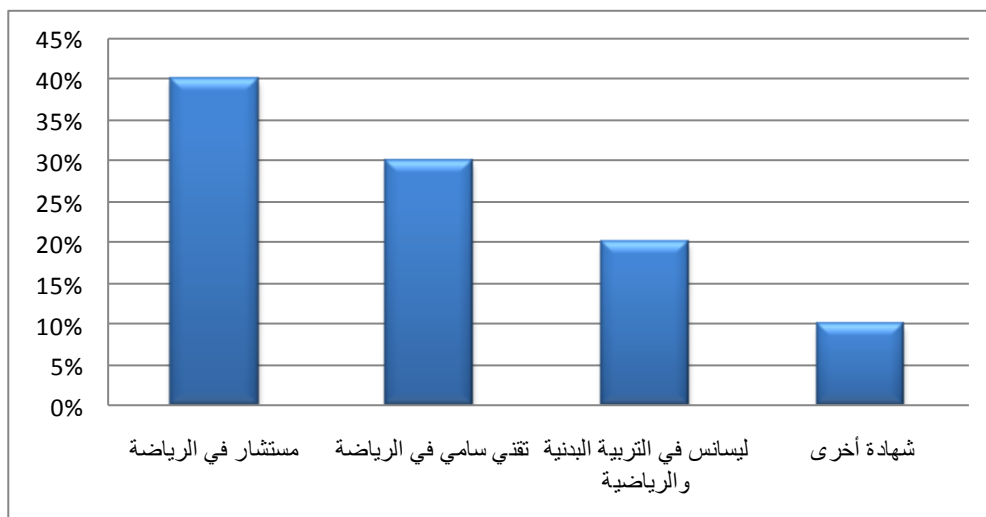
# الفصل الثاني

# عرض ، وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال الأول: ما نوع الشهادة التي تحصلت عليها ؟  
الغرض من السؤال: معرفة المدى التحصيل العلمي لهذا المدرب.  
الجدول رقم(2): أنواع الشهادات المتحصل عليها.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
غير	0.05	03	7.81	04	40 %	08	مستشار في الرياضة

دالة					06	تقني سامي في
					04	ليسانس في التربية البدنية والرياضة
					02	شهادة اخرى
					20	المجموع
				%30		
				%20		
				%10		
				%100		



### الشكل رقم 02: يوضح النسب المئوية للمدى العلمي لهذا المدرب

التحليل والمناقشة : من خلال الجدول (2) يتضح لنا:

أنه بالنسبة لهذا السؤال . كانت الإجابة لدى شريحة بحثنا تمثل نسبة 20% ممثلة بشهادة الليسانس أما 30% لديهم شهادة تقني سامي ، وكانت نسبة 10% من المدربين لهم مؤهلات لشهادة أخرى، ووجدنا 40% وهو مستشار في الرياضة.

حيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (04) أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولية (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) مما يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية.

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المؤهل العلمي المحصل عليه من طرف جل المدربين مهم جدا و ذلك كما يؤهلهم للتدريب بطريقة علمية صحيحة وهذا ما قدرته قيمة ك<sup>2</sup>.

السؤال الثاني : كم سنة وأنت في ميدان التدريب ؟

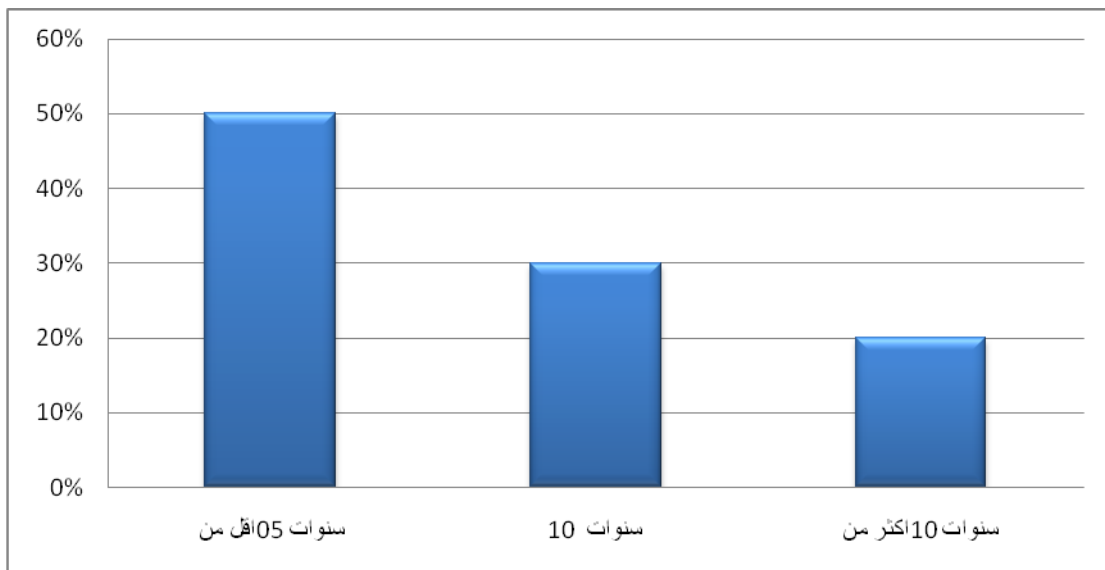
الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب في مجال التدريب.

التكرارات	النسبة	ك <sup>2</sup>	ك <sup>2</sup>	درجة	مستوى	الدلالة
-----------	--------	----------------	----------------	------	-------	---------



	الدلالة	الحرية	الجدولية	المحسوبة			
دالة	0.05	02	5.99	17.51	50%	08	اقل من 5 سنوات
					30%	06	10 سنوات
					20%	04	أكثر من 10 سنوات
					100%	20	المجموع

الجدول رقم (3): يوضح خبرة المدرب في مجال التدريب



الشكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لخبرة المدرب في مجال التدريب

التحليل والمناقشة: من خلال الجدول يتضح لنا:

نسبة 20% يمتلكون رصيداً مهنيًا معتبراً أما نسبة 30% فهي تمثل 10 سنوات تدريب 50% تمثل نسبة أقل من 5 سنوات تدريب

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  (17.51) المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

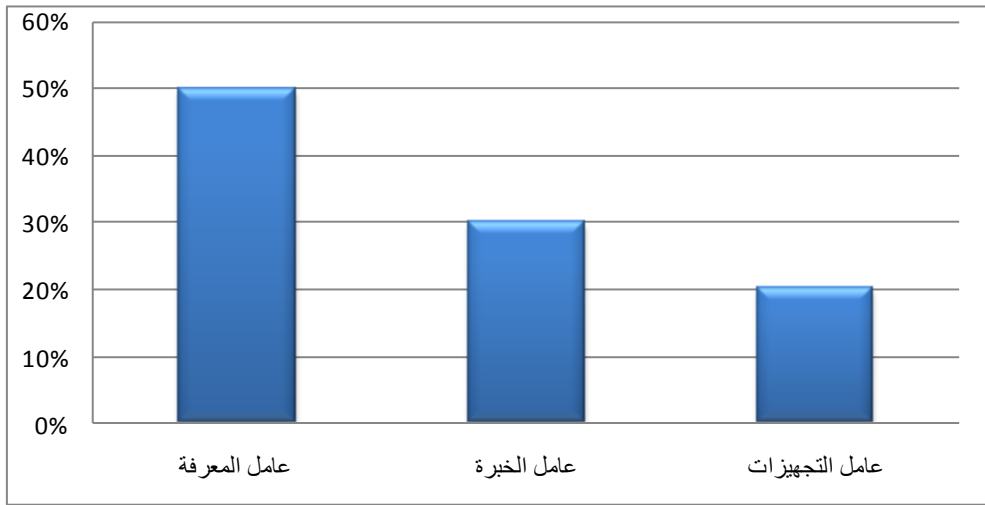
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن الخبرة لدى المدربين مهمة جدا و ذلك من أجل تطبيق المعرفة التي اكتسبها في هذه السنوات و التي تعمل على اكتسابه الثقة في النفس وهذا ما قدرته قيمة  $\chi^2$ .

السؤال الثالث: أثناء تدريباتكم ماهي العوامل التي تساعدكم أكثر؟

الغرض من السؤال: معرفة معايير نجاح العملية التدريبية.

الجدول رقم(4): يوضح معايير نجاح العملية التدريبية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	02	5.99	2.8	50%	10	عامل المعرفة
					30%	06	عامل الخبرة
					20%	04	عامل التجهيزات
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لمعايير نجاح العملية التدريبية

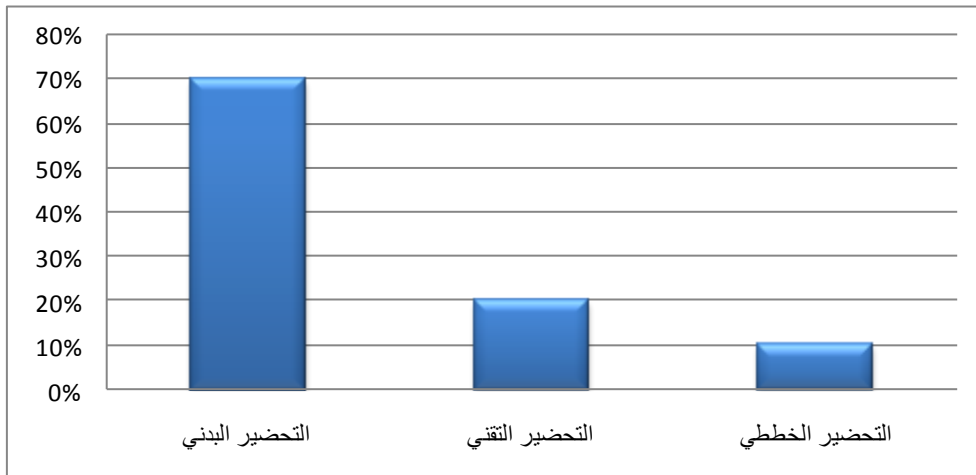
التحليل والمناقشة : من خلال نتائج الجدول (04) يتضح لنا :  
نسبة 50% يعتمدون على المعرفة 30% يعتمدون على الخبرة .أما نسبة ضئيلة تمثل 20% يعتمدون على عامل التجهيزات.

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (2.80) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل نتائج الجدول أن معايير النجاح المعتمدة هي المعرفة و الخبرة بدرجة كبيرة مما يؤدي إلى مساعدة المدرب و الوصول إلى نتائج أفضل وذلك بدون إهمال وزن عامل التجهيزات. وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال الرابع: بالنسبة لكم كمدرين ما هو الجانب الأكثر اعتمادا في تدريباتكم ؟  
الغرض من السؤال: معرفة كيفية اعتماد المدرب على تحضير الفريق .  
الجدول رقم (5): يوضح كيفية اعتماد المدرب على تحضير الفريق .

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	2	5.99	12.40	70%	14	التحضير البدني
					20%	04	التحضير التقني
					10%	02	التحضير الخططي
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لكيفية اعتماد المدرب على تحضير الفريق

التحليل والمناقشة: من خلال الجدول (5) يتبين لنا:

نسبة 70% يبدون لتحضير البدني أهمية بالغة .

نسبة 20% من المدربين تعتمد على التحضير التقني، وفي الأخير نسبة 10% تركز على الجانب الخططي .

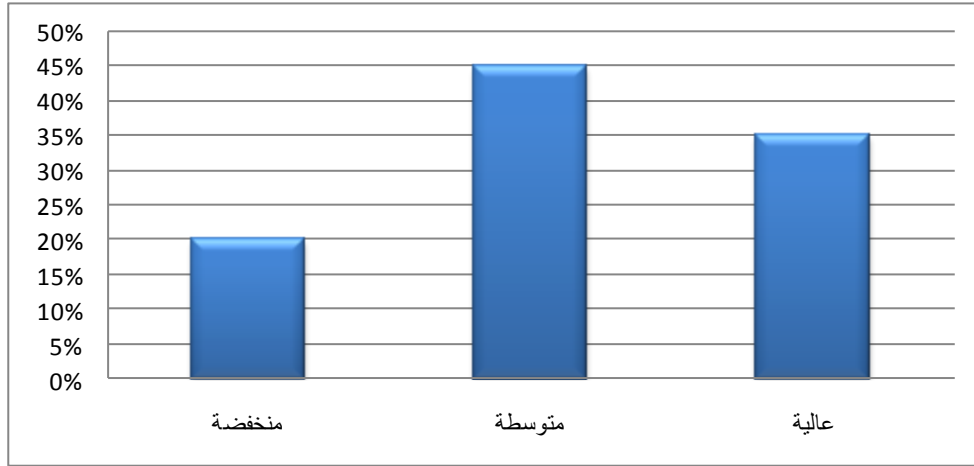
حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (12.40) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربين يعتمدون في تدريباتهم على جانب التحضير البدني وذلك لأهميته البالغة وهذا ما قدرته قيمة  $\chi^2$ .

السؤال الخامس: أثناء قيامكم بعملية التدريب قبل مرحلة المنافسة ما نوع الشدة التي تستخدمونها؟  
الغرض من السؤال: معرفة الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة.  
الجدول رقم (6): يوضح الشدة المناسبة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$ الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة	التكرارات	
غير دالة	0.05	02	5.99	1.89	20%	04	منخفضة
					45%	09	متوسطة
					35%	07	عالية
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لشدة المنافسة التي تستخدم قبل مرحلة المنافسة

التحليل والمناقشة: من خلال نتائج الجدول رقم (06) يتبين لنا: نسبة 45% تستخدم شدة متوسطة ونسبة 35% تستخدم شدة عالية، أما النسبة المتبقية ألا وهي 20% فتستخدم الشدة المنخفضة.

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (1.89) أصغر من  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية

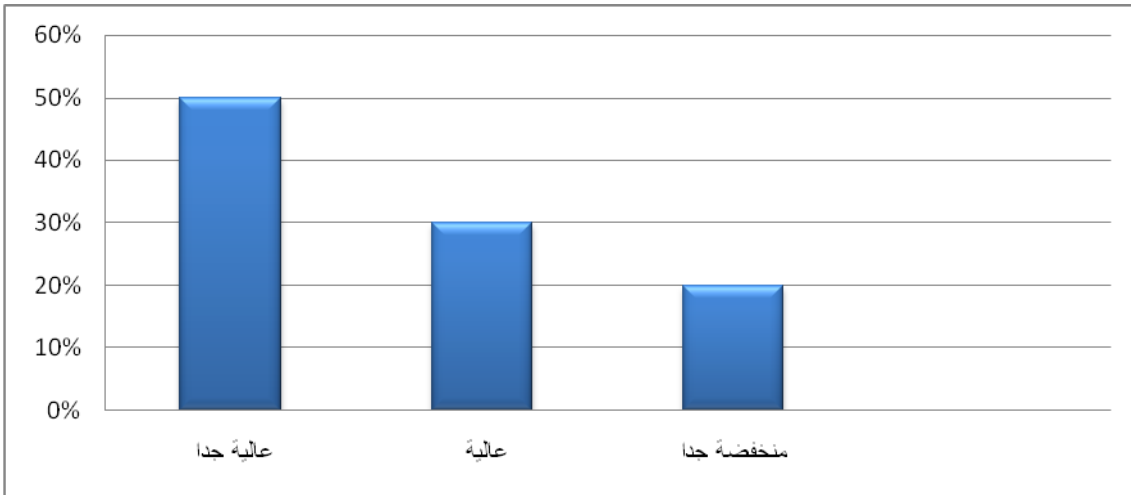
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن هناك تباين طفيف بين الشدة المتوسطة والعالية وذلك للحفاظ على المستوى أو رفعه وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>..

السؤال السادس: أثناء تدريباتكم ما هي المكانة التي تولونها للتحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التدريب .

الجدول رقم (07): يوضح الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التدريب .

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	02	5.99	21.2	%50	06	عالية جدا
					%30	13	عالية
					%20	00	منخفضة
					%100	20	المجموع



الشكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لدور الذي يلعبه التحضير البدني في التدريب

التحليل والمناقشة : من خلال الجدول (07) يتضح لنا :

نسبة 30% تفضل العالية أما بالنسبة 50% من المدربين تعتبر العالية جدا ضرورية

و النسبة المتبقية التي تتمثل في 20% تفضل المنخفضة .

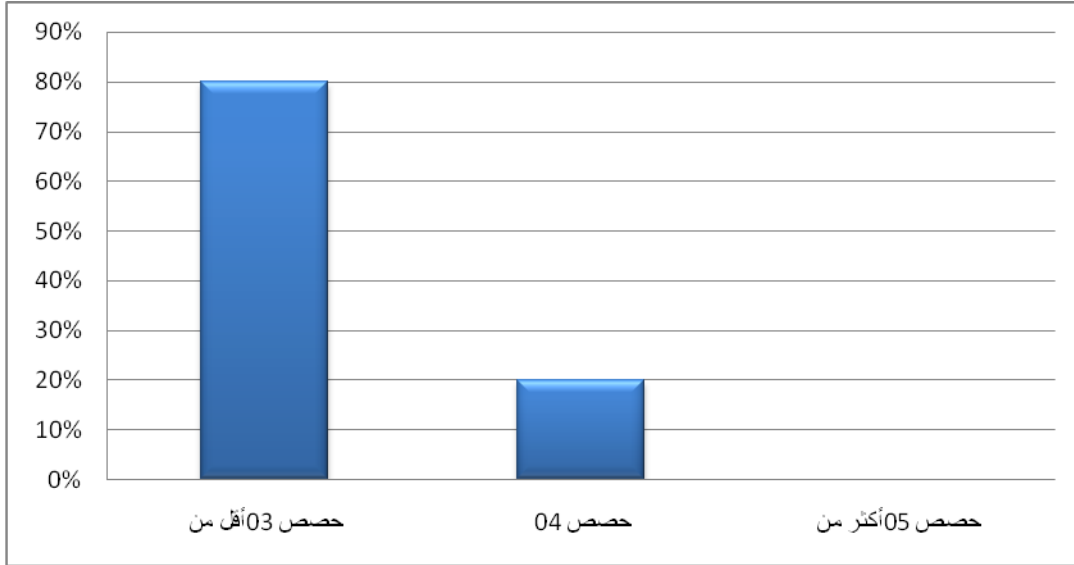
حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (21.2) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول مما سبق ذكره أن التحضير البدني العالي هو الطريقة الأساسية لتدريب اللاعب فيكون التحضير البدني عالي جدا في بعض المرات و ينخفض قليلا في مرات أخرى، إمكانيات الأجهزة الوظيفية للاعب وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال السابع: ما هي الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في الأسبوع قبل التحضير للمنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة حجم الحمل التدريبي خلال الأسبوع قبل الخوض في المنافسة.  
الجدول رقم (08): يوضح حجم الحمل التدريبي خلال الأسبوع قبل الخوض في المنافسة.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	02	5.99	20.81	80%	16	أقل من 03 حصص
					20%	04	04 حصص
					00%	00	أكثر من 05 حصص
					100%	20	المجموع



### الشكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لحجم الحمل التدريبي خلال الأسبوع قبل الخوض في المنافسة

التحليل والمناقشة: من خلال الجدول (8) يتضح لنا :

نسبة 80% تتدرب أقل من 3 حصص، 20% ترى أن 4 حصص تناسب التحضير البدني الجيد.

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (20.81) أصغر من  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

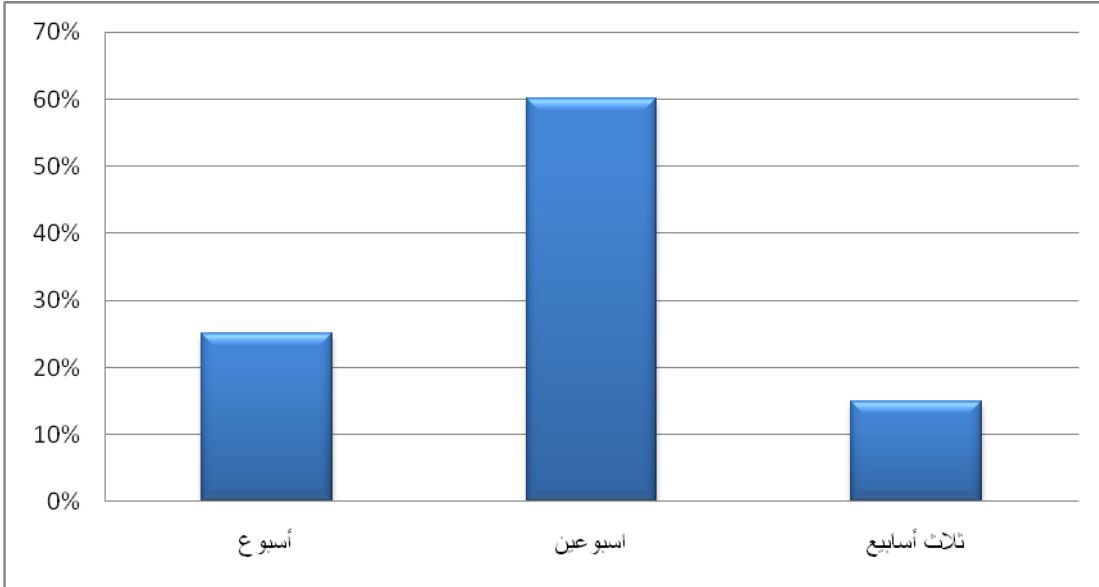
الاستنتاج : يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن الأغلبية الساحقة من المدربين توضح لنا أن عدد الحصص يقل عن 3 حصص ، وهذا ربما راجع الى أنه يضمن الشروط الضرورية مثل التكيف الفسيولوجي وذلك من الإبتعاد عن الإرهاق و الإجهاد و الوصول إلى التعب وهذا ما قدرته قيمة  $\chi^2$ ..

السؤال الثامن: ما هي مدة التحضير الخاص التي تخصصونها خلال فترة ما قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة المدة المناسبة لفترة ما قبل المنافسة للتحضير البدني .

الجدول رقم (9): يوضح المدة المناسبة لفترة ما قبل المنافسة لتحضير البدني.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	02	5.99	6.70	%25	5	أسبوع
					%60	12	أسبوعين
					%15	3	ثلاث اسابيع
					%100	20	المجموع



الشكل رقم 09: يوضح النسب المئوية للمدة المناسبة لفترة ما قبل المنافسة لتحضير البدني

التحليل و المناقشة: من خلال الجدول رقم (9) يتضح لنا :

نسبة 60% قالوا أسبوعين إلا أن نسبة 25% قالوا أسبوع أما المتبقية فكانت تمثل 15% تفضل ثلاث أسابيع.

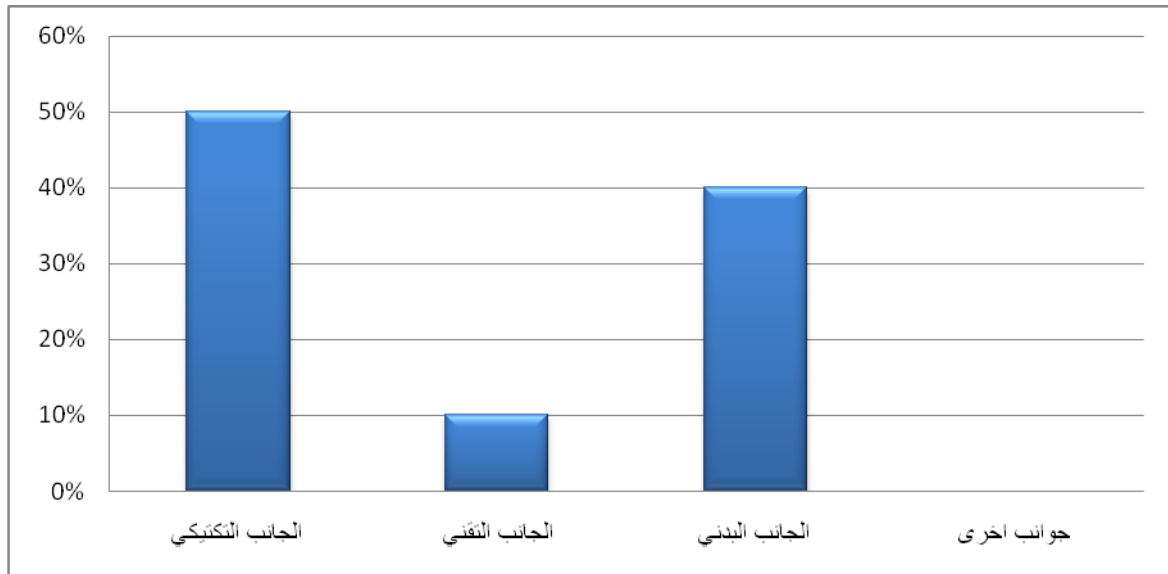
حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.70) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية



الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن اغلب المدربين يفضلون مدة التحضير ثلاث أسابيع إلى أسبوعين، و هذا يدل على الأهمية البالغة لتحضير البدني الخاص الذي يعتبر وسيلة ربط بين التحضير العام و النافسة وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال التاسع: عندما تقوم بملاحظة مباريات الخصم هل تركزون أكثر على ؟  
 الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بالملاحظة الفعالة لمباريات الخصم .  
 الجدول رقم (10): يوضح مدى اهتمام المدرب بالملاحظة الفعالة لمباريات الخصم .

الدالة	مستوى الدالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	03	7.81	13.6	50%	5	الجانب التكتيكي
					10%	12	الجانب التقني
					40%	3	الجانب البدني
					00%	00	جوانب أخرى
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لمدى اهتمام المدرب بالملاحظة الفعالة لمباريات الخصم التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم (10) يتضح لنا :

نسبة 50% تركز على الجانب التكتيكي ونسبة 40% تركز على الجانب البدني  
أما 10% من المدربين يركزون على الجانب التقني .

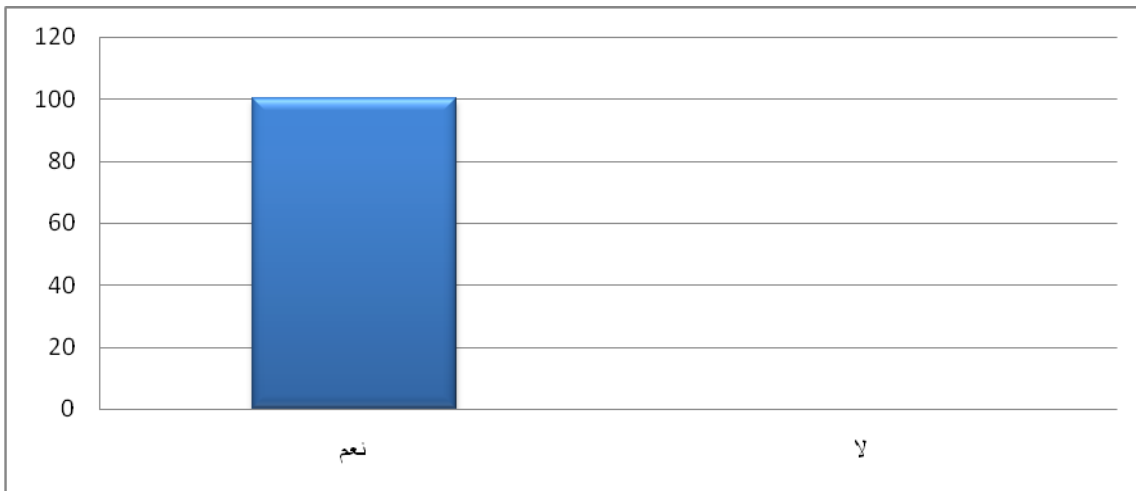
حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (13.6) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية  
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن الجانب البدني و التكتيكي مهم بالنسبة للمدرب في التركيز على مباريات الخصم و ذلك لهزيمتهم ، يأخذ بعين الإعتبار نقاط القوة و الضعف في الجانبين وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال العاشر: هل تعمل بتخطيط الدورات السنوية ؟

الغرض من السؤال: معرفة عمل المدرب بتخطيط الدورات السنوية.

الجدول رقم (11): يوضح عمل المدرب بتخطيط الدورات السنوية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	100%	20	نعم
					00%	00	لا
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لعمل المدرب بتخطيط الدورات السنوية

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 11 يتضح لنا:

نسبة 100% يعملون بتخطيط الدورات السنوية.

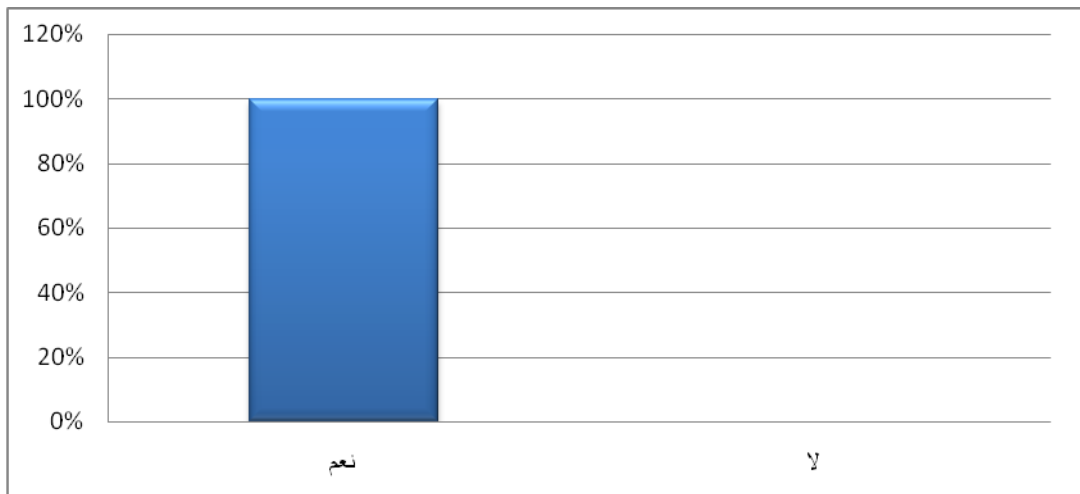
حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن العمل بتخطيط الدورات السنوية هام جدا حيث يؤدي إلى معرفة كل ماهو قادم خلال السنة ومنه المساعدة في تخطيط الحصص القادمة وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال الحادي عشر: هل تتبع برنامج تدريبي اثناء المرحلة التحضيرية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة التقيد ببرنامج تدريب أثناء المرحلة التحضيرية.  
الجدول رقم (12): يوضح التقيد ببرنامج تدريب أثناء المرحلة التحضيرية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	%100	20	نعم
					%00	00	لا
					%100	20	المجموع



الشكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لتقيد ببرنامج تدريب أثناء المرحلة التحضيرية

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 12 يتبين لنا :  
نسبة 100 % يستعملون برنامج تدريبي أثناء المرحلة التحضيرية.

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

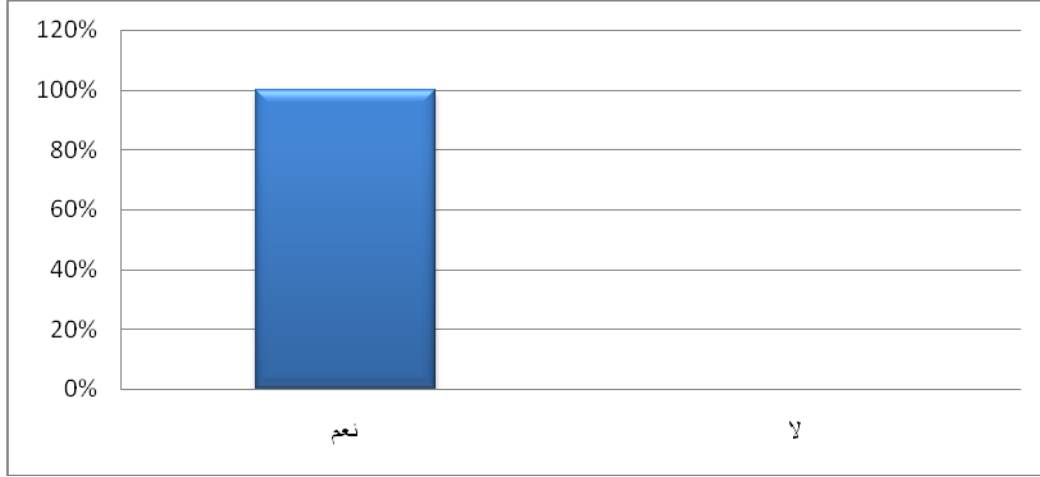
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن استعمال برنامج تدريبي أثناء المرحلة التحضيرية هام جدا حيث يؤدي إلى وصول اللاعبين إلى مستوى عالي وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>. .  
السؤال الثاني عشر: هل سبق لكم وأن استعملتم اختبارات الصفات البدنية لمعرفة المستوى البدني للاعبين ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى استعمال المدربين لوسائل و اختبارات علمية للكشف عن المستوى البدني للاعبين

الجدول رقم (13): وضح مدى استعمال المدربين لوسائل و اختبارات علمية للكشف عن المستوى

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	%100	20	نعم
					%00	00	لا
					%100	20	المجموع

البدني للاعبين .



الشكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لمدى استعمال المدربين لوسائل و اختبارات علمية للكشف عن المستوى البدني للاعبين .

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 13 يتبين لنا :  
نسبة 100% يستعملون اختبارات الصفات البدنية.

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (20) أصغر من  $\chi^2$  الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

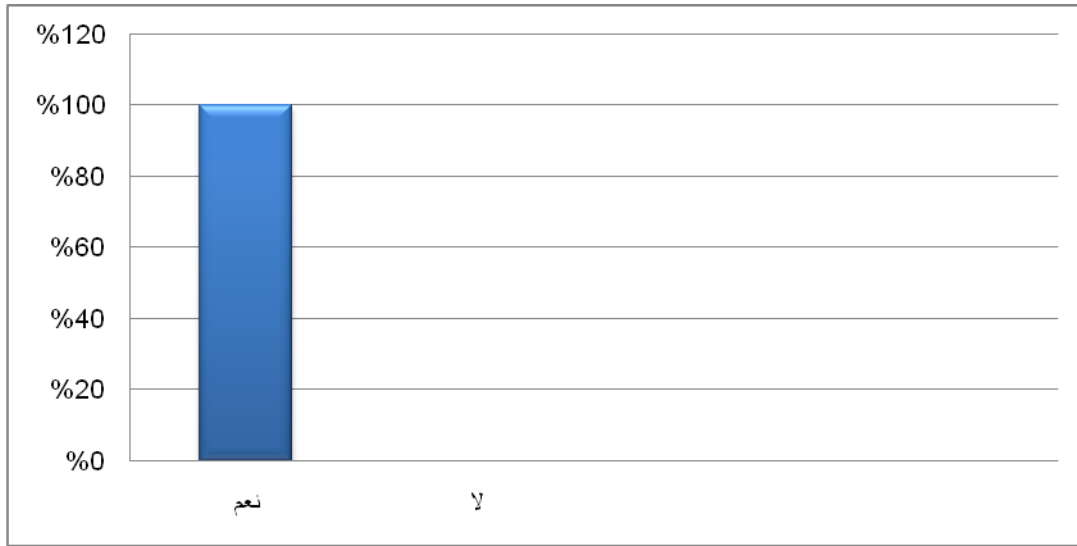
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن استعمال اختبارات الصفات البدنية هام جدا حيث يؤدي إلى معرفة مستوى اللاعبين ومنه المساعدة في تخطيط الحصص القادمة وهذا ما قدرته قيمة  $\chi^2$ .

السؤال الثالث عشر: هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارة للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارة للاعبين.

الجدول رقم (14): يوضح الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	%100	20	نعم
					%00	00	لا
					%100	20	المجموع



الشكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا :

نسبة 100% من المدربين يرون ويعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المداومة، المرونة، الرشاقة ) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية للاعبين.

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (20) أصغر من  $\chi^2$  الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي

للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة والقدرات الحركية والمهارية للاعبين وهذا ما

قدرته قيمة  $\chi^2$ ..

وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم حسب

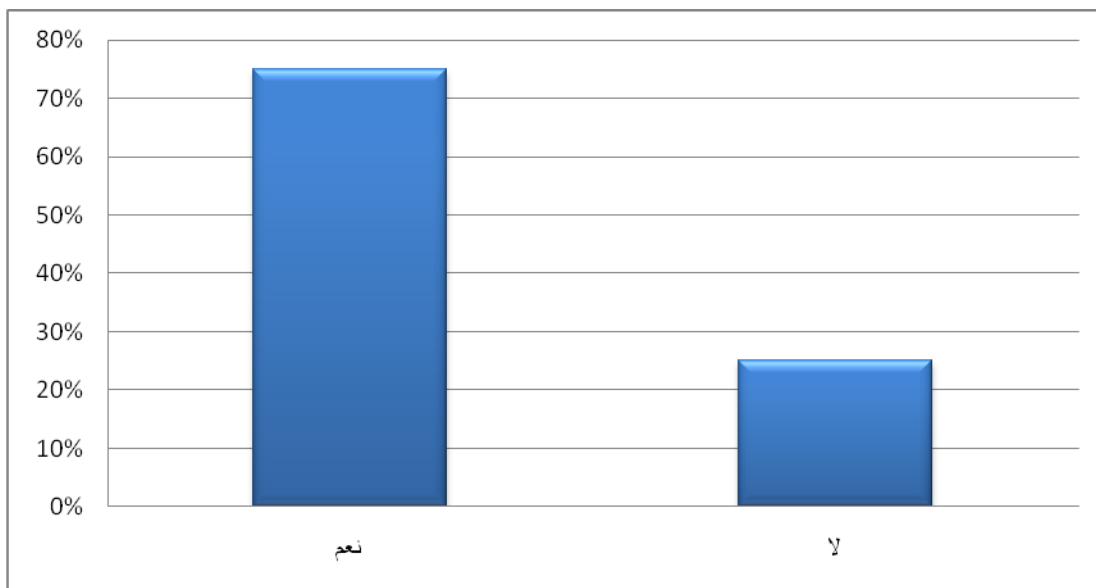
حنفي محمود مختار ص(26).

السؤال الرابع عشر: هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم (15): يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$ الجدولية	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	05	75%	15	نعم
					25%	05	لا
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لمدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 15 يتبين لنا :

نسبة 75% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات أما نسبة 25 % من المدربين لا يخصصون حصص .

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (05) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

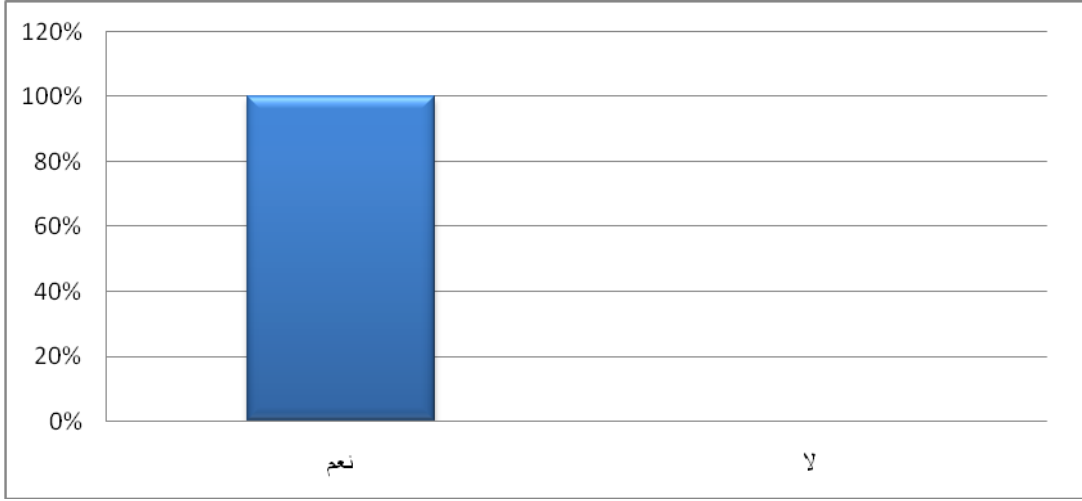
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن نسبة 75% من المدربين واعون بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات حيث أصبح تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم إحدى الأعمدة الأساسية في خطة التدريب الفترية واليومية والأسبوعية والسنوية على حد تعبير "حنفي محمود مختار" وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال الخامس عشر: هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم. الجدول رقم (16): يوضح مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	100%	20	نعم
					00%	00	لا
					100%	20	المجموع





الشكل رقم 16: يوضح النسب المئوية لمدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 16 يتبين لنا :

نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم

حيث كانت قيمة كاي<sup>2</sup> المحسوبة (20) أصغر من كاي<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

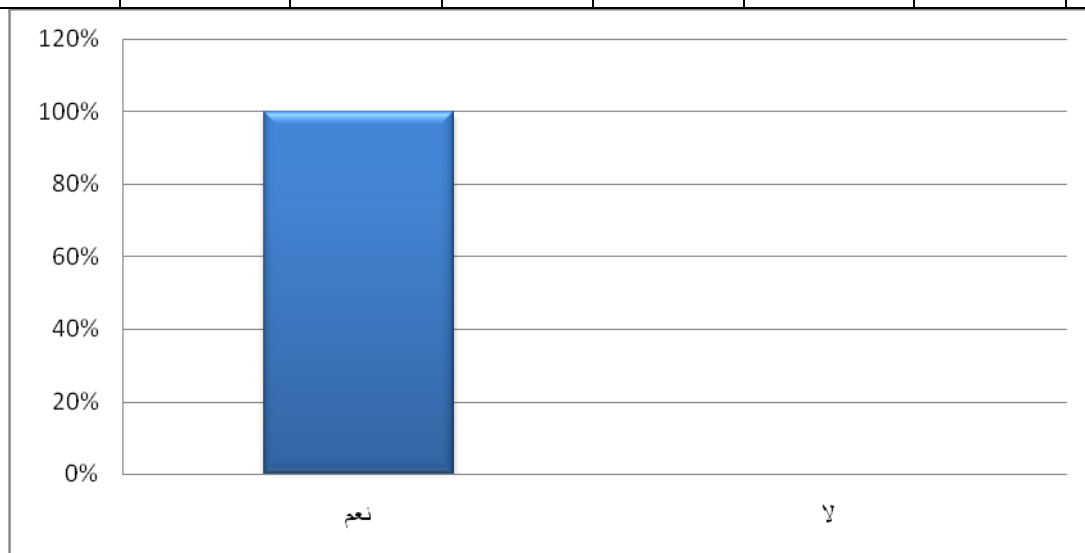
الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن استعمال اختبارات الصفات البدنية هام جدا حيث يؤدي إلى معرفة مستوى اللاعبين ومنه المساعدة في تخطيط الحصص القادمة وهذا ما قدرته قيمة كاي<sup>2</sup>.

السؤال السادس عشر: بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين المهارات الأساسية للاعب كرة القدم ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن المهارات الأساسية للاعب كرة القدم

الجدول رقم (17): يوضح مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن المهارات الأساسية .

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	%100	20	نعم
					%00	00	لا
					%100	20	المجموع



الشكل رقم 17: يوضح النسب المئوية لمدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن المهارات الأساسية للاعب كرة القدم .

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 17 يتضح لنا:

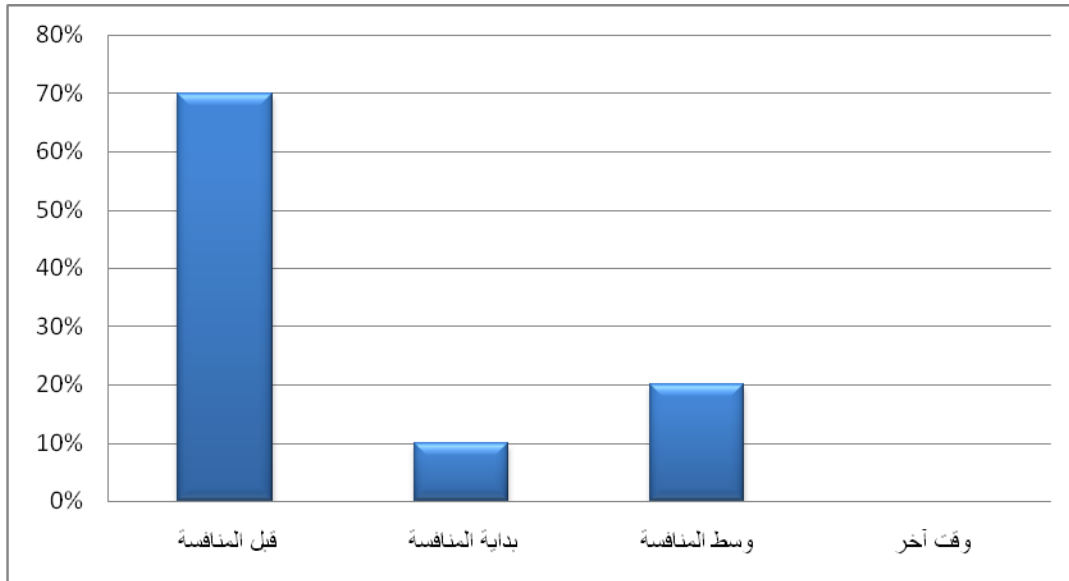
نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المداومة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسن أداء المهارات الأساسية للاعب كرة القدم.

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون على ضرورة تنمية الصفات البدنية للاعب كرة القدم لما لها من دور كبير في زيادة تحسين أداء المهارات الأساسية و هذا ما لمسناه في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال السابع عشر: ماهي الفترة التي ترونها هامة لتنمية المهارات الأساسية للاعبين ؟  
الغرض من السؤال: معرفة الفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.  
الجدول رقم (18): يوضح الفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	0.05	03	7.81	96.2	70%	14	قبل المنافسة
					10%	02	بداية المنافسة
					20%	04	وسط المنافسة
					00%	00	وقت آخر
					100%	20	مجموع العينة



الشكل رقم 18: يوضح النسب المئوية للفترة الحساسة لتنمية المهارات الأساسية للاعب.

التحليل و المناقشة : من خلال نتائج الجدول (18) يتبين لنا :

نسبة 70% تقول أن الفترة المناسبة لتنمية المهارات الأساسية تكون قبل المنافسة

أما 10% تجيب أن الفترة المناسبة هي بداية المنافسة .أما البقية والتي تتمثل في

20% فترى أنه وسط المنافسة هي الفترة المناسبة.

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (96.2) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (7.81) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (03) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول إجابة معظم المدربين أن تنمية المهارات

الأساسية تكون قبل المنافسة و ذلك راجع إلى اتساع الوقت لأنهم (حسبهم ) بداية أو وسط المنافسة لا

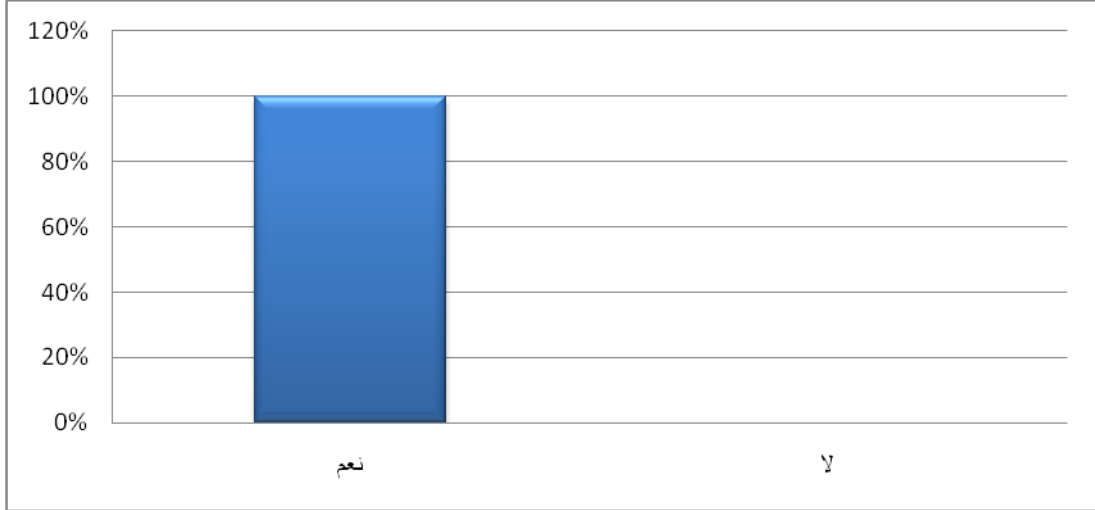
يكون هناك وقت كافي لتنمية المهارات وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال الثامن عشر: هل تعتمدون على الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية.

الجدول رقم (19): يوضح دور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	%100	20	نعم
					%00	00	لا
					%100	20	المجمو



الشكل رقم 19: يوضح النسب المئوية لدور الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم(19) يتضح لنا:

أن نسبة 100% من المدربين يعتمدون على الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية.

حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (20) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن للصفات البدنية دور في تطوير المهارات الأساسية وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال التاسع عشر: من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب

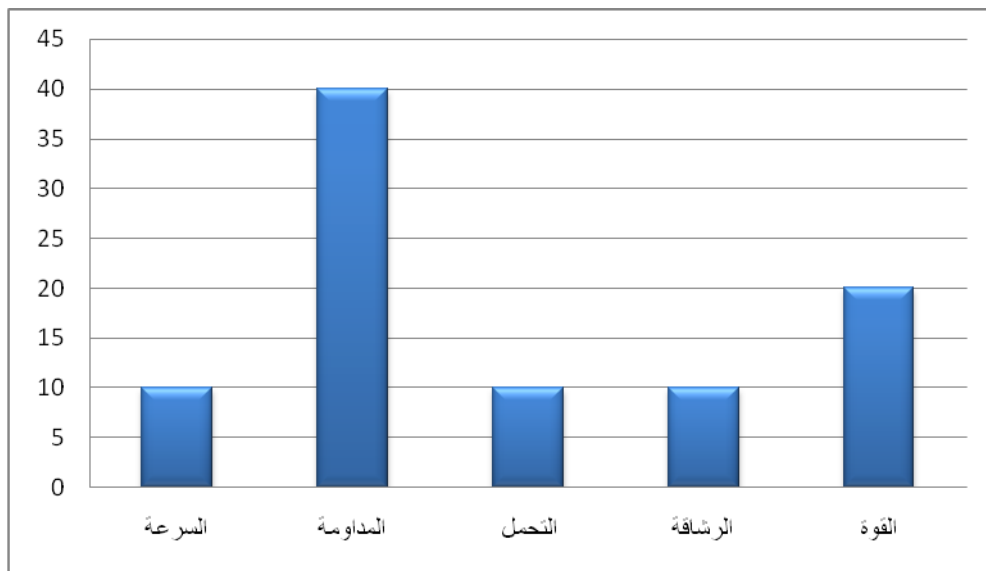
كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية؟

الغرض من السؤال: معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى

يستطيع تطوير المهارات الأساسية.

الجدول رقم (20): يوضح الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	
دالة	0.05	04	9.49	88	10%	2	السرعة
					40%	8	المداومة
					10%	2	التحمل
					10%	2	الرشاقة
					30%	6	القوة
					100%	20	المجموع



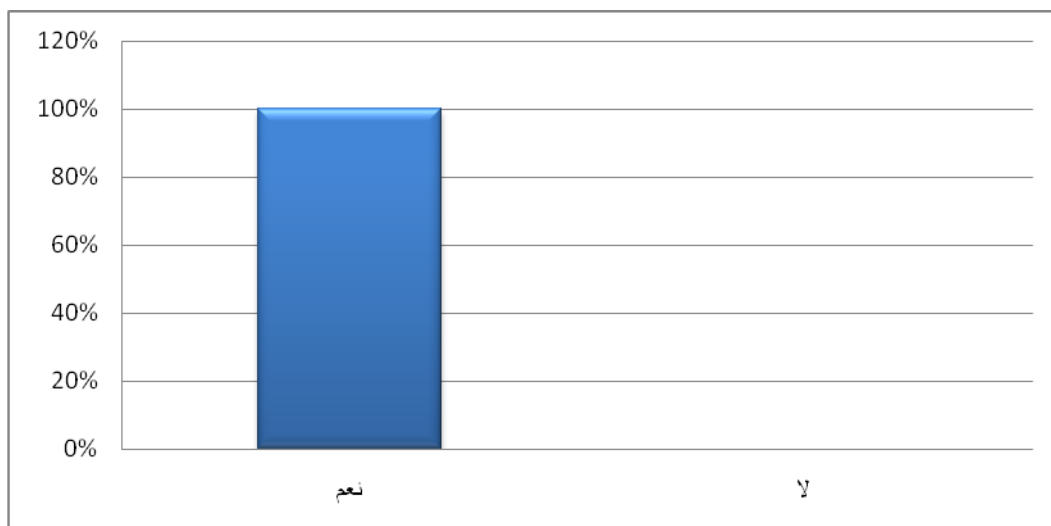
الشكل رقم 20: يوضح النسب المئوية لصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية

التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول رقم(20) يتبين لنا:نسبة 40% من المدربين يعتبرون أن صفة المداومة هي الصفة البدنية التي لهل أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير مهارة مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، التحمل) في حين أشار بعض المدربين إلى نسبة 30% لتطوير صفة القوة وأشار بعض المدربين على نسبة 10% لتطوير الصفات الأخرى. حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (88) أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9.49) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية الاستنتاج:من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة المداومة هي الصفة البدنية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة حتى يستطيع تطوير مهارة و القوة بدرجة أقل وهذا ما قدرته قيمة كا<sup>2</sup>.

السؤال العشرون:بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟  
الغرض من السؤال:معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.  
الجدول رقم (21):يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرارات	
دالة	0.05	01	3.84	20	100%	20	نعم
					00%	00	لا
					100%	20	المجموع



الشكل رقم 21: يوضح النسب المئوية لدور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

التحليل و المناقشة : من خلال الجدول رقم 21 يتبين لنا :  
نسبة 100% تقول أن لصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.

حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (20) أصغر من  $\chi^2$  الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الإستنتاج: يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية لها دور في تحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ما تتطلبه كرة القدم من جهد بدني كبير وهذا ما قدرته قيمة  $\chi^2$ .

السؤال الواحد والعشرون: هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان المهارات

الأساسية مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

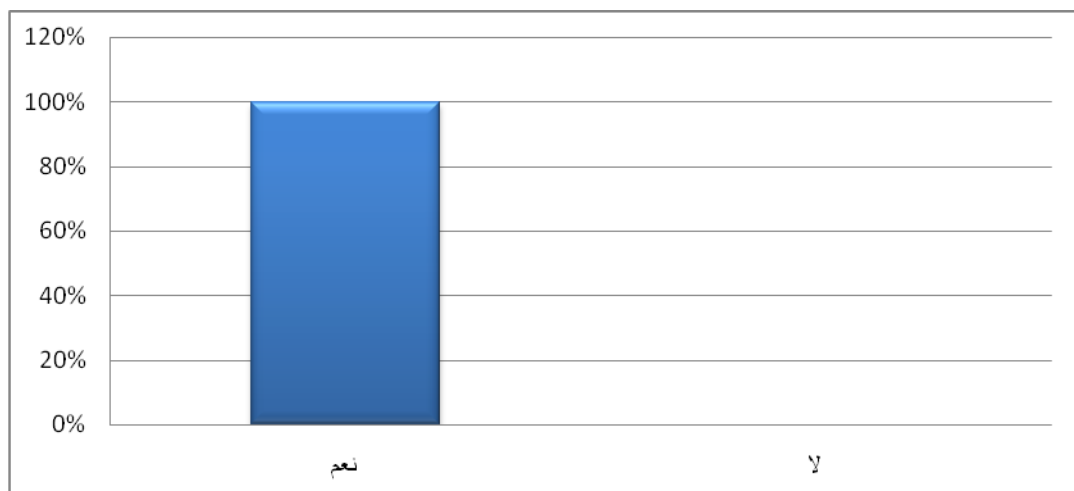
الغرض من السؤال: معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية(الجري بالكرة،ضرب الكرة بالرأس) لكرة القدم.

التكرارات	النسبة	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
15	75%					نعم



دالة	0.05	01	3.84	05	%25	05	لا
					%100	20	المجموع

الجدول رقم (22): يوضح الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.



الشكل رقم 22: يوضح النسب المئوية لدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

التحليل و المناقشة: من خلال الجدول رقم 22 يتضح لنا:

نسبة 75% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية يساهم أحيانا في تحسين البنية الجسمية

للاعب بينما ينفي 25% من اللاعبين دور الصفات البدنية في سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها.

حيث كانت قيمة كاسي المحسوبة (05) أصغر من كاسي الجدولية (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) مما يعني أنه توجد دلالة إحصائية

الاستنتاج: يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يؤكدون أن سرعة اكتساب وإتقان المهارات الأساسية وأداؤها مرتبط بتطور الصفات البدنية لدى كل لاعب وهذا ما قدرته قيمة ك<sup>2</sup>.

وهذا ما نجده في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الصفات البدنية وطرق تنميتها عند لاعبي كرة القدم.

#### مقابلة النتائج بالفرضيات :

##### الفرضية الأولى :

لقد جاءت نتائج التساؤلات بالفرضية الأولى من بحثنا هذا والتي مفادها { لكفاءة المدرب دور في عملية التحضير البدني }، والذي يوضح من خلال الجدول الأول إلى الجدول التاسع \*معايير و الخبرة تساعد في عملية التدريب و هذا ما لسمناه في النتائج الجداول { 1-2-3 } التي بينت أن هذه المعايير هامة جدا ، هذا ما تؤكدته دراسات الفسيولوجي حتى يومنا هذا حسب ما أكده (محمد عثمان 1994 عن تسلتر 1980) إلى أن التوقيت الزمني الصحيح لإستخدام الزيادة التدريجية في حمل التدريب داخل البرنامج التدريبي يرتبط بزمن محدد لأنه لا يمكن للمدرب تحديدها مسبقا ولكن يمكنه فقط توقعها من خلال خبرته مع اللاعب و من خلال مسبقا ولكن يمكنه فقط توقعها من خلال خبرته مع اللاعب ومن خلال مؤشرات معينة يمكن له الحصول عليها .

ومن وجهة نظرنا فإن هذه المعايير مهمة لأن فاقد الشيء لا يعطيه فالرصيد العلمي و لمهني يؤدي إلى تخطيط فعال و يجب أن يعمل جاهدا على الإطلاع الدائم على كل ما سيتجدد من معارف و المعلومات الحديثة طوال فترة علمه في مهنة التدريب .

\* إدراك المدرب لأهمية التحضير و الإعداد البدني في رفع الأداء يؤدي إلى زيادة مستوى اللياقة البدنية و هذا ما لسمناه في الجداول { 4-5-7-8-9-10-11 } وفي هذا الشأن تشير بعض نتائج التجارب العلمية التي يرى بها (فيري جروسر 1989) إلى أن توقيت استخدام الزيادة التدريجية في حمل التدريب و كذلك الفترة

التدريبية ، وأنه في حالة عدم تقدم المستوى (عدم حدوث عمليات التكيف ) وتعتبر الحالة البدنية للاعبي كرة القدم أحد الأسس الهامة التي تحدد كفاءة الأداء المهاري و الخططي ، لأن أي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن أن تفشل اذا لم توضع القدرات البدنية في عين الإعتبار ، كذلك لا يمكن تنفيذ الأداء المهاري بطريقة آلية بدون امتلاك اللاعب للسمات و الخصائص البدنية التي تخدم الأداء للحركات المهارات الأساسية . وعند القيام بعملية التدريب يستعملون شدة زيادة حتى شدة عالية وهذا ما لمسناه في جدول {6} وتؤكد نتائج التجارب العلمية الميدانية أن توزيع حمل التدريب لا تقل عن متوسط أي 50% حتى يمكن ضمان الأثير المطلوب ومن ثم تنمو زيادة تدريجية وذلك لرفع مستوى اللياقة البدنية وهذا يدخل ضمن كفاءة المدرب في عملية التحضير البدني . وفي الأخير ومن كل هذه التحليلات نستطيع أن نقول أن نتائج الإستبيان الخاصة بالفرضية الأولى قد حققت ذلك .

#### الفرضية الثانية :

من خلال عرض نتائج المحور الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي {لتحسين وتطوير الصفات البدنية أهمية في تنمية المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم } والذي يوضح نتائج الجدول 12 إلى الجدول 21. وجاءت أسئلته من السؤال الثاني عشر إلى السؤال الأخير من معرفة مدى استعمال المدربين لوسائل و اختبارات علمية للكشف عن المستوى البدني للاعبين . إلى معرفة الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب على سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي :

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للصفات البدنية في للكشف عن المستوى البدني للاعبين.
- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء المهارات الأساسية
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا لتطوير المهارات الأساسية.
- المدربين يجمعون على الدور الذي تلعبه الصفات البدنية في مقدرة اكتساب اللاعب سرعة وإتقان وأداء المهارات الأساسية لكرة القدم.

إن إنتهاج المدربين طرق أو وسائل لإختبار مستوى اللاعبين ضروري و كذلك تدرج الصفات لديهم ،وبما يتعلق بكل صفة وتأثيرها داخل الجسم من التعب و الإرهاق وزمن الإستشفاء الخاص بكل صفة و هذا ما لمسناه في الجداول {15-14-13-12-11} .

وإن نتائج التجارب الحديثة في هذا الشأن التي قام بها (لينزين وباوم سنة 1989) فتشير إلى أن العمليات الإستشفائية في موجات مختلفة وفقا لنوعية و درجات الأجال المستخدمة و كذلك تتأثر عملية التكيف الفيسيولوجي بالفروق الفردية وهي عوامل ( الوراثة ،الجنس ، السن ....)وذلك لتطوير اللياقة البدنية . ونحن نرى أن عند إختيار تدرج الصفات البدنية هي التخطيط اليومي والأسبوعي والمرحلي له دور كبير لمعرفة الآثار التي تكون كل صفة من الصفات البدنية من التعب يلزم إتباعه بعملية إستشفائية حتى لا يؤدي إلى الإرهاق و هذا ما يؤثر سلبيا على المستوى مم ينتج عنه في المباريات عدم المحافظة على الأداء. معرفة الأهمية البالغة لتطوير الصفات البدنية وهذا ما يسبب في تحسين و تنمية الأداء المهاري و هذا رأي المدربين وما لمسناه في الجداول {21-20-19-18-17- 16}

كما يرى مفتي ابراهيم حماد إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين .

ونحن نرى كذلك أن للياقة البدنية أهمية كبيرة لتنمية المهارات الأساسية .

وكل هذا وذاك يتناسب مع الفرضيات التي وصفناها في إطار بحثنا هذا التي تقول.

{ يؤثر تحسين وتطويركم لصفات اللياقة البدنية على تنمية المهارات الأساسية للاعب كرة القدم }

### الإستنتاج العام :

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية كما أن اللياقة وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى النتائج الحسنة في اللعبة دون مستوى من الناحية الفنية و هكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارية من مراحل الإعداد.

إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين ومن هذا يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب و الرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة و فعالية و بقدر ما يكون لياقة اللاعب عالية بقدر ما يكون الاحتفاظ بمستواه الفني عالي طوال فترة اللعب و العكس صحيح

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة تعكس ذلك على الصفات البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جهة و بين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جهة أخرى .

و هكذا أصبحت اللياقة البدنية و المهارية الفنية لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.

### اقتراحات :

- نقتراح على المديرين الإهتمام بالجانب العلمي ( الطب الرياضي ،علم الفسيولوجي ) في إعداد برامجهم التدريبية للصفات البدنية
- ضرورة استعمال الإختبارات وخاصة البدنية وذلك لدراسة أهمية البرامج التدريبية المطبقة وإعطاء اللاعبين خلفية لمستواهم البدني

- مساعدة الناشئين في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس بما يناسب إمكانياتهم و قدراتهم البدنية والمهارية
- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب و التخطيط الرياضي مع اتخاذ السبل و الطرق و النهج العلمية في عملية التدريب من اجل تنمية القدرات المهارية
- ضرورة إعطاء التحضير البدني العام والخاص قيمة كبيرة خلال برمجة التدريب السنوي.

#### خاتمة :

لقد اهتم بحثنا هذا بدراسة إشكالية التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم للأهمية الكبيرة التي يحضى بها هذا الجانب في العملية التدريبية و تأثيره على الجوانب الأخرى ،ولقد ركزنا في بحثنا هذا على العلاقة الجيدة بين التحضير البدني والأداء المهاري.

فالتحضير البدني ما هو إلا جزء من التحضير الرياضي الذي يهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين ، فتسطير برنامج مبني على أسس علمية حديثة يساهم في تحقيق تأثير فعال لمناهج التدريب الرياضي ، و يساهم أيضا في تطوير الصفات البدنية للاعبين ،ومن هذا المنطلق فإن النوادي الرياضية لكرة القدم تحتاج إلى تقويم البرنامج التدريبي بين فترة وأخرى ،حيث يعتبر هذا الأخير الأساس العلمي الصحيح لتقييم مدى فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة ،الذي يوصل العملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة ،ولقد أثبتت نتائج بحثنا هذا أن القاعدة الأساسية لتطوير الصفات البدنية هي التحضير البدني الجيد ،وأن مستوى التحضير الفني، التكتيكي ، التقني ، مرتبط به و هذا من أجل البلوغ إلى النتائج الجيدة ،لذا يجب التركيز على التحضير البدني الكامل بطرق علمية ومناهج حديثة وهذا يتم بتسطير برنامج تدريبي ، تحضيري ،علمي و سنوي يضمن الإمكانيات البدنية الجيدة للاعبين ،ضف إلى ذلك كفاءة المدرب المهنية التي تساعد اللاعب على استيعاب مختلف المهارات الفنية والبدنية ، وهذا ما أثبتته مجال بحثنا من خلال مساهمة خبرة معظم المدربين في المجال التدريبي .

وهذا ما يؤدي بنا إلى القول أن فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة، لأن نجاح الفريق و استمراره بنفس الوتيرة تساعد على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات و يساهم في رفع مردوده الفني أثناء المنافسة .

## المراجع

### قائمة المراجع و المصادر بالعربية:

- 1- إبراهيم حمادة: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1990م
- 2- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي: كرة القدم لناشئين، مركز الكتاب للنشر، مصر 2001م.
- 3- إبراهيم علام: كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة و النشر، 1960.
- 4- إبراهيم وحيد محمود: تعلم ، أسسه نظرياته، و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1995م.
- 5- أحمد زكي صالح: التعلم ، أسسه مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة بدون سنة.
- 6- أسامة كامل راتب: النمو الحركي، دار الفكري العربي، مصر 1994م.
- 7- أشرف جابر، صبري ألعديوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، مصر 1996م.
- 8- أنوف وبييج : "مقدمة في علم النفس" ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1944.
- 9- المنجد: في اللغة العربية و الأعلام، دار المشرق، لبنان: 1987م.
- 10- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر 1980م.
- 11- أمر الله احمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر 1998.
- 12- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية 1995م.

- 13- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع عالم المعرفة، 216، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الأدب الكويت، 1996.
- 14- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر 1992م.
- 15- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999.
- 16- بوداود عبد اليمين: عطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية و الرياضية ديوان المطبوعات الجامعية 2009 م.
- 17- تامر محسن، واثق ناجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة بغداد، العراق 1989م.
- 18- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم".
- 19- حسني عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم لملاين بيروت، لبنان طبعة 71، 1981
- 20- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1994م.
- 21- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1976م.
- 22- روجي جميل: فن كرة القدم، دار النفائس -بيروت- ط2، 1986 م
- 23- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 1999.
- 24- عباس أحمد صالح السامرائي ،عبد الكريم السامرائي: "كيفية تدريبيه في طرائق التدريس للتربية الرياضية"، مطبعة الحكمة، العراق، 1991.
- 25- عباس محمد السامرائي، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية الرياضية، طبعة جامعة بغداد، العراق 1984م.
- 26- عبد الجليل الزوغي، محمد الغانم: مناهج البحث في التربية، الجزء الأول، مطبعة العافي، بغداد 1974 م.
- 27- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية مصر 1992 م.
- 28- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة 1985م.
- 29- عمر بوخوش : دليل الباحث و كتاب الرسائل، الجزائر 1995 م.
- 30- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2002.
- 31- فؤاد فهمي السيد: علم النفس الإحصائي، قياس الفعل البشري، دار الفكر-القاهرة-مصر-1979 م.
- 32- فيصل رشيد عياشي الدليمي، لعمر عبد الحق: كرة القدم كتاب منهجي لطلبة وأساتذة تربية البدنية والرياضية، [د ن] 1997م.



- 33- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر.
- 34- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجابر: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة بغداد، العراق 1984م.
- 35- قاسم حسين حسن، مصور، جميل العنكي: اللياقة وطرق تحقيقها، مطبعة التعليم العالي، بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية، العراق 1988م
- 36- محمد حازم، محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر، مصر 2005م.
- 37- محمد حامد الأفندي كرة القدم: مبادئها وأصول تدريبها، مطبعة خيبر، القاهرة، 1970.
- 38- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: الاختيارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987.
- 39- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر 1972م.
- 40- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 41- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة 1992م.
- 42- محمد جلال قرطيم : محمد عبد الصالح: كرة القدم. القاهرة عالم الكتب. 1967.
- 43- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. ط، 2003 م.
- 44- محمد يوسف الشيخ: الميكانيكا الحيوية و علم الحركة، نبع الفكر، مصر 1975م.
- 45- محمد زكي سيد: تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية، جامعة حلوان، القاهرة 1996م.
- 46- مهند حسين الشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.
- 47- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف بيروت، الطبعة الثانية 1988م
- 48- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين: "اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية"؛ ط3، دار الفكر العربي، الإسكندرية: 1997.
- 49- مروان عبد الحميد إبراهيم: تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان.
- 50- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 2001.

- 51- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2002.
- 52- وحيد محجوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة و النشر، الموصل، 1998 م.
- 53- وجدي مصطفى الفاتح: محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، المنيا، 2002.
- 54- وجيه محجوب: التحليل الحركي، جامعة بغداد، العراق 1987 م.
- 55- هارة: "أصول التدريب"، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة الموصل، العراق، 1986.
- 56- ياسر محمد حسن دبور: كرة القدم الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية 1996 م.
- 57- ثامر محسن: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1988.
- 58- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم".
- 59- ثامر محسن وآخرون: "الاختبار والتحليل في كرة القدم"، مطبعة بغداد، 1997.

مراجع باللغة الأجنبية:

- huitème، 1-Edgar Thill et Ant: "manuel de l'educateur sportif"  
P70، 1977، Paris، edition
- ،2- Jean P H L : L'entraînement des jeunes foot balleurs  
Amphora année 1989.
- paris 1990. ، Vigot،3- J. weineck : manuel déntrainemet
- 4- Ladislarka cani et Ladislar Horsky : "entraînement de  
،1986،Brakez، edition biroodorens،foot ball"
- Alger ، football technique jeux . entrainement،5-Kamel lemoui  
1989.
- Paris ، edition Amphra، football performance ، Aene ،6-Taelemayr  
paris ، Vigot، 1991. 7-Thomas hil : manual de l'educteur sprtif  
1987.
- ، bromohoot Education physique et sportive OPU،8-Rabit Martin  
Alger 1997. ،Ben Aknoun

المذكرات باللغة العربية :

1- المذكرة الرياضية: المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص08.

الجرائد والمجلات:

1- جريدة الهداف ، عدد 1137، 20 جانفي 2002 م

2- جريدة الشباك، عدد 1317، 2002م

3- جريدة الكرة ، عدد 1446، 24-30 ماي 2008م

### Revues :

1-1990،"Paris·edition amphra·balleur"

2-France football (n 245 bis) V 05-10-2001.

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي

استمارة الاستبيان خاصة بالمدرسين

في إطار دراستنا للموضوع " أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر  
المدرين

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على هذه الأسئلة بصراحة من اجل التوصل إلى نتائج تفيدنا في  
الدراسة .

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة:

توضع علامة (X) على الإجابة المختارة.

اشراف الأستاذ:

د. حرياش إبراهيم

اعداد الطلبة :

- شرقي عبد النور
- أحمد عامر يوسف

السؤال الأول:

ما نوع الشهادة التي تحصلت عليها؟

	مستشار في الرياضة
	تقني سامي في الرياضة
	ليسانس في التربية البدنية والرياضية
	شهادة أخرى

السؤال الثاني:

ما هو عدد السنوات التي قضيتها في مجال التدريب؟

	أقل من خمس سنوات
--	------------------

	10 سنوات
	أكثر من 10 سنوات

### السؤال الثالث:

أثناء تدريبكم للاعبين ماهي العوامل التي تساعدكم أكثر؟

	عامل المعرفة
	عامل الخبرة
	عمل التجهيزات

### السؤال الرابع:

بالنسبة لكم كمدربين ، ماهو الجانب الأكثر اعتمادا في تدريباتكم لرفع أداء لاعبيكم؟

	التحضير البدني
	التحضير الخططي
	التحضير التقني

### السؤال الخامس:

أثناء قيامك بعملية التدريب قبل المنافسة ،مانوع الشدة الأكثر استخدمنا؟

	منخفضة
	متوسطة
	عالية

### السؤال السادس:

أثناء تدريبكم، ماهي المكانة التي تولونها للتحضير البدني؟

	عالية جدا
	عالية
	منخفضة
	منخفضة جدا

### السؤال السابع:

ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في الأسبوع قبل المرحلة المنافسة ؟

	أقل من 3 حصص
	4 حصص
	أثر من 5 حصص

السؤال الثامن:

ما هي مدة التحضير البدني الخاص التي تخصصونها لفريقكم ما قبل المنافسة ؟

	أسبوع
	أسبوعين
	3 أسابيع

السؤال التاسع:

عندما تقوم بملاحظة مباراة الخصم، هل تركزون أكثر على ؟

	الجانب التكتيكي
	الجانب البدني
	الجانب التقني
	شيء آخر

السؤال العاشر:

هل تعمل بتخطيط الدورات السنوية ؟

	نعم
	لا
	أحيانا

السؤال الحادي عشر:

هل تتبع برنامج تدريبي أثناء المرحلة التحضيرية ؟

	نعم
	لا
	أحيانا

السؤال الثاني عشر:

هل سبق لك وأن استعملت اختبارات الصفات البدنية لمعرفة المستوى البدني للاعبين؟

	نعم
	لا

#### السؤال الثالث عشر:

هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

	نعم
	لا

#### السؤال الرابع عشر:

هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

	نعم
	لا

#### السؤال الخامس عشر:

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

	نعم
	لا

#### السؤال السادس عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين المهارات الأساسية (ضرب الكرة بالرأس، الجري بالكرة) للاعب كرة القدم؟

	نعم
	لا

#### السؤال السابع عشر:

ماهي الفترة التي ترونها هامة لتنمية المهارات الأساسية (الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس) للاعبين؟

	قبل المنافسة
--	--------------

	بداية المنافسة
	وسط المنافسة
	وقت آخر

### السؤال الثامن عشر:

هل تعتمدون على الصفات البدنية لتطوير المهارات الأساسية (الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس) للاعبين؟

	نعم
	لا

### السؤال التاسع عشر:

من بين هاته الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة ل لاعب كرة القدم حتى يستطيع تطوير المهارات الأساسية(الجري بالكرة، ضرب الكرة بالرأس)؟

	السرعة
	المداومة
	التحمل
	الرشاقة
	القوة

### السؤال العشرون:

بحسب رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

	نعم
	لا

### السؤال الحادي والعشرون:



هل عدم قدرة الرياضي أو اللاعب على سرعة اكتساب وإتقان وأداء المهارات الأساسية(الجري بالكرة،ضرب الكرة بالرأس) مرتبط بضعف أو افتقار اللاعب لهاته الصفات؟

	نعم
	لا

عنوان الدراسة: أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين

- دراسة مسحية لبعض أندية ولاية غليزان

هدف الدراسة: تهدف الدراسة إلى إيجاد طريقة المثلى للتحضير البدني التي يجب على المدرب تطبيقها وعلى لاعبين تنفيذها بدقة وتركيز عالي وذلك للرفع من مستوى الأداء المهاري

مشكلة الدراسة : هل للتحضير البدني أهمية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين ؟  
فرضيات الدراسة: للتحضير البدني أهمية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

1- لكفاءة المدرب دور في عملية التحضير البدني

2- لتطوير وتحسين صفات اللياقة البدنية أهمية في تنمية المهارات الأساسية .

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : عينة عشوائية شملت 20 مدرب لبعض أندية ولاية غليزان

المجال المكاني والزمني: تم إجراء الدراسة على مستوى ولاية غليزان في الفترة الممتدة بين أبريل 2014 إلى ماي 2014 .

المنهج : المنهج المتبع هو المنهج الوصفي

الادوات المستعملة في الدراسة : استمارة استبيان

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

**استخلاصات واقتراحات:**

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

**Titre de l'étude :** L'impuissance de la préparation physique sur le rendement des joueurs de football selon les entraîneurs

-Une étude de terrain de certains clubs Relizane

**L'objectif de l'étude :** L'étude vise à trouver la meilleure façon de se préparer à la physique qui doit être appliquée à l'entraîneur et les joueurs exécutées avec précision et haute concentration afin d'élever le niveau de compétences de performance

**Problème de l'étude :** Dans quelle mesure la préparation physique sur les compétences de performance des joueurs de football?

**Hypothèses de l'étude :** la préparation physique des joueurs de football scientifiques est que soulève le niveau de compétences de performance.

1- Dans quelle mesure affecte l'efficacité de l'entraîneur sur le processus de préparation physique?

2- Vous développez des recettes remise en forme affecté le développement des compétences de base?

Procédures pour l'étude de terrain:

**Echantillon :** Un échantillon aléatoire inclus 20 formateurs pour certains clubs Relizane

**Le domaine spatial et temporel :** l'étude a été menée au niveau de Relizane dans la période comprise entre Avril 2014 to mai 2014.

**Approche:** l'approche est une approche descriptive

Les instruments utilisés dans l'étude : un questionnaire

**Les résultats obtenus :** la préparation physique est d'une grande importance dans le développement des qualités physiques et de compétences en augmentant l'efficacité de la préparation physique avec contrôle de la charge dans la formation appropriée , sans pour autant négliger le côté technique et tactique , et cela montre que les hypothèses proposées pour cette recherche ont été atteints

**Les Conclusions et propositions**

- 1-Ne pas négliger la préparation physique dans le cadre d'un facteur important pour obtenir de bons résultats sportifs.
- 2-l'accès de l'attention à la forme physique grâce à une bonne préparation physique.
- 3suivre des méthodes scientifiques dans la préparation physique.
- 4- qu'il devrait y avoir des programmes spéciaux pour travailler dans le stade de verdissement physique, qui aide les joueurs et les entraîneurs.
- 5-Obligation gradient dans le processus facile à difficile de configuration.
- 6-fournir un environnement approprié pour la préparation des joueurs et des groupes d'intérêts mineurs.
- 7- fournir les moyens et les infrastructures pour travailler dans les meilleures conditions

**Study Title:** The impotence of physical training on the performance of soccer players as coaches

- A field study of some clubs Relizane

The objective of the study: The study aims to find the best way to prepare for physics that must be applied to the coach and the players executed with precision and high concentration to raise the skill level of performance

Problem of the study: To what extent physical preparation on the performance skills of football players?

Hypotheses of the study: the physical preparation of scientific football players that raises the level of performance skills.

1 - To what extent affects the efficiency of the coach on the process of physical preparation?

2 - You develop recipes fitness affected the development of basic skills?

Procedures for the field study:

Sample: A included 20 trainers for some clubs Relizane random sample

The spatial and temporal domain, the study was conducted at Relizane in the period from April 2014 to May 2014.

Approach: The approach is a descriptive approach

The instruments used in the study: a questionnaire

The results: the physical preparation is of great importance in the development of physical skills and qualities in increasing the efficiency of the physical preparation with load control in the proper training, without neglecting the technical and tactical side and this shows that the hypotheses proposed for this research were attained

Conclusions and proposals

1-Do not neglect the physical preparation in the context of an important to get good sports results factor.

2- Access attention to fitness with a good physical preparation.

3 - Follow scientific methods in the physical preparation.

4 - There should be special programs to work in the stage of physical greening, which helps players and coaches.

5- Obligation gradient in easy to difficult configuration process.

6-provide a suitable environment for the preparation of players and minor interests.

7 - providing the tools and infrastructure to work in the best conditions