

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية
والمهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة
الرياضية فئة .أكابر .

دراسة مسحية أجريت على بعض مدربي فرق الجهوي الثاني لرابطة وهران .

تحت إشراف الدكتور

من إعداد:

مسالتي لخضر

- مهديد زكرياء

- تلمساني سفيان

السنة الجامعية : 2015 / 2016

الإهداء

نحمد الله الذي خلق سموات سبع نحمد الذي جعل بعد السهر نوم و بعد المرض عافية و

بعد الجوع شبعاً.

- إلى كل مسلم و مسلمة جميعاً
- إلى كل مخلص في سبيل العلم إلى كل عالم أثار نفعاً إلى كل من كان له علمان :
- علم فقه الأديان و علم فقه الأبدان الذي وقد به شمعاً
- إلى كل من فدى نفسه في سبيل الله و الوطن الذي ثبت فيه كل الذي سبب قمعاً.
- إلى الأنبياء الذين هدوا كل نفس و صقلوا كل سمع
- إلى التي حملتني أشهراً تسعاً ، و منحتني من الحب و الحنان نبعا
- إلى والدي الغالي الذي كان دوماً بجانبني ، صاحب الفضل و مصدر الرعاية ، إلى لواء الشرف و الكرامة : عائلة تلمساني لخضر و بالأخص الأم الكريمة وأخواتي ، فاطمة ، خليل ، عبد المجيد ، أحمد
- إلى كل الأصدقاء و الزملاء و بالأخص حميد ، إبراهيم ، عثمان ، حميدوش والأكل.

سفيان

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أحن وأرق ما خلقه الله في الوجود ، إلى من تنير طريقي بدعواتها التي من أغرقت بحنانها قلبي إلى رجاء في شدتي " أمي الغالية أطال الله في عمرها .
إلى الأمر الناهي في دنياي إلى من ضحى من أجلي وتواضع في رفع شأنني إلى من منحني الحرية والثقة في طلبنا العلم " أبي العزيز " أطال الله في عمره .
أسألك اللهم رضاك عني وعن والديّ وأسألك اللهم رضا والديّ عني وأسألك اللهم أن ترحمهما كما بياني صغيرا وأن تصاحبني بهما أحسن صحبة في الدنيا وأن تجمعني بهما في أحسن مقام في الآخرة .

كما أهدي هذا العمل إلى إخواني : محمد زين العابدين أرق فتح الله.

إلى أخواتي التوأم : شيماء وكنزة .

إلى أخواتي حياة وزوجها نور الدين عتوتي وقرة عينيها ريهام غزلان ، محمد عبد العالي ، نزيه .

إلى أختي فريدة وزوجها فاروق وقرة عينيها "رندة روان ، محمد صفوان".

إلى أخي لخضر وزوجته مريم

إلى أخي الأكل وزوجته مالكة إيلان وقرة عينيها عبد الله ريان .

إلى أعز أخ وصديق درار موسى

كما لا أنسى قادري لخضر وزوجته بولخراس نوال .

إلى كل الأهل أعمامي وعماتي وأبنائهم خالي وخالتي وإلى أبنائهم

إلى كل الأصدقاء وخريجي دفعة 2015-2016 .

"" زكرياء ""

الشكر و التقدير

الشكر الأول لله كثيرا على إعانتة سبحانه الذي منحني الصبر لإنهاء مشواري الدراسي .
كما أتقدم بكامل الشكر و الامتتان للأستاذ المشرف " مسالتي لخضر " الذي كان له
الفضل في توجيهي و تشجيعي على المضي قدما في إنجاز هذا البحث
إلى أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية
إلى الأسرة التعليمية بجميع أطوارها من الابتدائية إلى الجامعة .
و كل أساتذتي في جميع المراحل التعليمية
كما أتوجه بالشكر إلى كل عمال المكتبات بدءا بمكتبة الجامعة لما قدموه لنا من تسهيلات و
مساعدات .

و الله و لي التوفيق

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية و المهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية . فئة أكابر .

تهدف الدراسة إلى : معرفة مدى مساهمة التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية و المهارية و الخططية خلال مرحلة المنافسة الرياضية

. التعرف على أهمية التحضير البدني المدمج ، و مدى تأثيره على الصفات البدنية والمهارية و الخططية خلال مرحلة المنافسة الرياضية

. إبراز دور أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم

و تعرض هذه الدراسة إلى :

. بغية التعرف على أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و المهارية والخططية قمنا بإدراج هذا الفرض بمثابة جواب لتساؤل العام :

" للتحضير البدني المدمج دور في التأثير على الصفات البدنية و المهارية والخططية خلال مرحلة المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "

الفرضيات الجزئية : لتسهيل الإجابة على التساؤلات الفرعية أدرجنا إجابات تعتبر كحل مبدئي لها و تمثلت في :

. يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية

. يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية

. يساهم التحضير البدني المدمج في إستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

وشملت عينة البحث جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الجهوي الثاني الرابطة وهران .

أكابر . و حرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج و مصداقية للواقع قمنا بإختيار عينة بحثنا

بطريقة مقصودة دراسة حالة 103 فرق

. الأداة المستخدمة في هذا البحث : و هي الإستبيان مقسم إلى ثلاث محاور : المحور الأول :

يساهم التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية ، المحور الثاني : يساهم التحضير

البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية، المحور الثالث : يساهم

التحضير البدني المدمج في إستجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

قد توصلنا إلى أهم إستنتاج : التحضير البدني المدمج له دور كبير في تنمية وتطوير الصفات

البدنية و المهارية و الخططية للاعبي كرة القدم . أكابر .

أما عن الاقتراح فإننا نقترح مايلي :

توسيع استعمال التحضير البدني المدمج في مختلف الفئات و تحسين الكفاءة التدريبية المهنية

للمدربين للمدى تطوير وزيادة الدافعية للإنجاز و التعلم و تحقيق أفضل النتائج.

الكلمات المفتاحية :

(1) التحضير البدني المدمج.

(2) بدني

(3) مهاري

(4) خططي

(5) كرة القدم

Conclusion d'étude

Titre importance de la préparation physique intégrée lors du développement des critères physique et techniques et technico tactiques chez les joueurs de football pendant la compétition chez les joueurs seniors

But de l'étude : prendre connaissance lors de la compétition de la préparation physique intégrée et son développement des critères physique et technico tactiques pendant la séance de la compétition sportive prendre connaissance sur l'importance de la préparation physique intégrée et son comportement sur les critères physique et technico tactiques pendant la compétition sportive

Importance de la condition physique chez les joueurs de foot Ball :

Cette étude exige :

Prendre connaissance de l'importance de la préparation physique intégrée et son développement des critères technico tactique

Pour cela : on a procédé à des suppositions d'une manière générale

La préparation physique intégrée et son rôle sur l'influence du plan physique et technique lors d'un match de foot Ball chez les séniore

Voici quelques détails : pour faciliter les réponses ; on a introduit quelques changements comme solutions qui se limitent à des participations à des participations physiques intégrée et son développement sur la tactique de jeu

.la participation à la préparation physique intégrée à la meilleure façon pendant la compétition

.la préparation physique intégrée doit répondre au joueur du coté technique et tactique pendant la compétitions ; et doit développer quelques recherches sur les études et le suivi des équipes régionales zones oust des deuxième degré « seniors » en tenant compte des résultats obtenues nous avons procèdes à quelques recherches sur quatre équipes

-des outils utilisés la recherches out étés axés sur ; trois pivots ;

1ere axe : participation à la préparation physique intégrée doit développer les aspects physiques de l'athlète

2eme axe : la participation à la préparation physique intégrée doit développer les aspects technico tactiques pendant la compétition sportive

3eme axe : la participation à la préparation physique intégrée doit répondre au besoin technique des joueur pendant la compétition

Suite à cette courte étude on a déduit que la préparation physique intégrée à un très grand rôle a joué du développement technico tactique de l'athlète et surtout de joueur de foot Ball chez un senior sur le plan de la tactique du jeu et technico tactique et de sa condition physique pour les propositions ; on doit ;

Elargissement l'utilisation de la préparation physique intégrée doit toucher toutes les catégories et l'amélioration de l'entraînement des entraîneurs dans le but de développer et de pousser les performances et d'obtenir les meilleurs résultats.

Des mots clés :

Préparation physique antégréée

Physique

Technique

Tactique

football

Synopsis of the study :

Study's title : the importance of physical consolidated preparation in development of physical , skill and tactical qualities to football players senior class

The study aims to :

Knowing the stretch of the contribution of physical consolidated preparation in the development of physical , skill and tactical qualities doing the athletic competition

-conversance of the importance of physical consolidated preparation and it's impact on the physical , skill and tactical qualities doing the athletic competition

-showing role and importance of fitness to a footballer this study , to be imposed

-inorder to know the importance of physical skill and tactical qualities , we have included this typotesis as a response to ageneral (the physical consolidated preparation have a role in the effect on the physical , skill and tactical qualities during sport's competition stage to footballers

Partial type these :

The physical consolidated preparation contributes in development of physical consolidated preparation contributes in a food control to the skills doing the sport's competition stage

-the physical consolidated preparation contributes n response of footballer to the tactical side doing sport's competition stage

-the research sample included a part of a study population at level of the second regional clubs of oran's federation –señor class- and the care of us in estimating confidence in results and the oredibility of reality , we have select or research sample with a propased way by a study's case of ten tea us

-the tool used in this research questionnaire , divisive to these pivots ;

First pivot : the physical consolidated preparation contributes in development of physical characteristics.

Second pivot : the physical consolidated preparation contributes in a food control to skills doing sport's competition stage

Third pivot : the physical consolidated preparation contributes in response of footballer to the tactical side doing sport's competition stage

-We have already get an importance inference ;

Physical consolidated preparation has a bi grole in development and expansion of physical, skill and tactical qualities to the footballers (señor class)

For the proposal , we suffest the following :

-expand the use of physical consolidated preparation in various categories (classes)

-improve efficiency's training and professionalism

-rise motivation for achievements

-learning

-achieve the best results :

Physical preparation built

Physical

Technically

Tactical

football

قائمة الجداول

الرقم	العنوان
01	مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني.....49

المحور الأول : يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية

01	يوضح قيم التكرارات والنسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (1).....96
02	يوضح قيم التكرارات والنسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (2).....98
03	يوضح قيم التكرارات والنسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (3).....100
04	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (4).....102
05	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (5).....104
06	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (6).....106
07	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لإجابات المدربين على السؤال (7).....108
08	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لجدولية لإجابات المدربين على السؤال (8).....110
09	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كاً لجدولية لإجابات المدربين على السؤال (9).....112

المحور الثاني : يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية

10	يوضح قيم التكرارات والنسبة المئوية و كاً لجدولية لإجابات المدربين على السؤال (10).....114
11	يوضح قيم التكرارات والنسبة المئوية و كاً لجدولية لإجابات المدربين على السؤال (11).....116

12	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² جدولية لإجابات المدربين على السؤال 118.....(12)
13	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² جدولية لإجابات المدربين على السؤال 120.....(13)
14	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² جدولية لإجابات المدربين على السؤال (14) 122.....
15	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² جدولية لإجابات المدربين على السؤال (15).. 124..
16	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (16)..... 126.....
17	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (17)..... 128.....
18	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (18)..... 130.....
19	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (19)..... 131.....
20	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (20)..... 133.....
21	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (21)..... 135.....
22	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (22)..... 137.....
23	يوضح قيم التكرارات و النسبة المئوية و كا ² لإجابات المدربين على السؤال (23)..... 139.....

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة مهارية العامة للاعب كرة القدم	43
02	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (1)	97

99	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (2)	03
101	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (3)	04
103	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (4)	05
105	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (5)	06
107	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (6)	07
109	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (7)	08
111	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (8)	09
113	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (9)	10
115	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (10)	11
117	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (11)	12
119	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (12)	13

121	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (13)	14
123	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (14)	15
125	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (15)	16
127	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (16)	17
128	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (17)	18
130	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (18)	19
132	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (19)	20
134	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (20)	21
136	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (21)	22
138	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (22)	23
140	يوضح التمثيل البياني لتوزيع النسب المئوية على تكرارات الإجابات على السؤال (23)	24

• مقدمة :

إن كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والإثارة، بحيث إلى يومنا هذا تبقى اللعبة الأكثر شعبية، وهذا ما يجعلها الرياضة رقم واحد في العالم من بين الرياضات الأخرى فهي تملك أكثر العشاق و المتفرجين .

فهذه المكانة والقيمة التي تحتوى عليها كرة القدم اليوم جعلت المختصين فيما يعملون و يجتهدون من أجل الوصول لإيجاد الطرق و الوسائل المثلى التي تساهم دائما في ترقية مستوى كرة القدم ، وذلك من خلال الرفع من اللياقة البدنية و تنمية الصفات البدنية و المهارية والخطوية، فالتطور الواضح للأداء الحركي في كرة القدم والأهداف المميزة التي يقوم بها اللاعبون و النشاط الزائد الذي يتحلى به كل لاعب في الفريق كل ذلك يبين أهمية و ضرورة التحضير البدني المدمج الذي في الوقت الراهن يلقي انتشارا ورواجا في التدريب الرياضي، وهذا يتوجب على كل مدرب الإحاطة و الإلمام الكامل بكل الأسس والجوانب العلمية التي يبنى عليها التدريب الرياضي لكي يكون التحضير البدني المدمج للفريق بصفة رسمية و صحيحة تؤهله إلى الاستمرار والنجاح .

إن التحضير البدني المدمج يعتبر منعرجا حاسما في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفريق، ونظرا إلى أن الصفات المهارية والبدنية والخطوية في كرة القدم تعد من العناصر الأساسية والمهمة، وتأخذ مدة كبيرة في التطور أصبح من الضروري ربح الوقت وهذا عن طريق دمج المعيار البدني في وضعيات لقنات تكتيكية (التحكم في الأعمال التدريبية)

(Dellal ;2008.P01)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية في مجال التدريب الرياضي في كرة القدم وتضمنت الدراسة بابين: باب نظري وباب تطبيقي:

فالباب النظري يشمل ثلاثة فصول: الفصل التمهيدي يتناول إشكالية وفرضيات البحث بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها، وكذلك التطرق إلى المفاهيم والمصطلحات الإجرائية و الدراسات السابقة.

الفصل الأول : يشمل موضوع التحضير البدني المدمج

الفصل الثاني : ينطوي حول الصفات المهارية و البدنية والخططية في كرة القدم
والباب التطبيقي مقسم إلى فصلين :

الفصل الأول : يمثل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية من خلال الاستطلاعية لمنهج البحث طرق المعاينة الإحصائية وعينة البحث اختبارها والأدوات المستخدمة في المعالجة .

الفصل الثاني : يتضمن عرض وتحليل و مناقشة النتائج بالإضافة إلى خلاصة العامة والإشارة إلى الاقتراحات والحلول .

1.1. مشكلة البحث :

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيا علوم التدريب الحديث الذي يعرف أنه مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي على أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

فمن الرياضيات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات إستعدادته وكل ما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها ، وعلى مدى توصل إليه اللاعب أو الفريق بدنيا وما تحقق من تطوير لعناصر اللياقة البدنية الأساسية من سرعة وقوة وتحمل ومرونة ورشاقة والمهارات الأساسية والخططية يرجع ذلك إلى التحضير البدني المدمج من خلال تنمية مستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة وريح الوقت عن طريق دمج المعيار البدني في وضعيات تقنوا تكتيكية.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب و اللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني المدمج إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم و قدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

إن التحضير البدني المدمج يعتبر منعرجا حاسما في بلوغ الأهداف المسطرة من طرف الفريق ذلك من خلال تطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية من أجل الوصول إلى الاستمرارية في العمل و النجاح، والشيء المهم في التحضير البدني المدمج هو أن تستطيع كيفية تسيير قوتك البدنية بتمارين تدخل فيما الكرة، وذلك بإدماج الكرة في العمل البدني بهدف اكتساب القدرات والتقنية والخططية و البدنية للاعب، وزيادة على ذلك يجب على المدرب الرياضي

أن يتأقلم مع الثقافة الكروية والتكتيكية للاعبين والنوادي التي يكونون تحت وصايته لكي يتحكم في التدريبات.

من هذا المنطلق تسعى إلى التساؤل التالي:

. هل للتحضير البدني المدمج دور في التأثير على الصفات البدنية والمهارية والخطية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية؟
- هل يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء المنافسة الرياضية؟
- هل يساهم التحضير البدني المدمج في إستجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية؟

2.1 . أهداف البحث :

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها و أهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود و التي يمكن حصرها فيما يلي :

1- معرفة مدى مساهمة التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية والمهارية و الخطية خلال مرحلة المنافسة.

2- التعرف على أهمية التحضير البدني المدمج و مدى تأثيره على الصفات البدنية و المهارية و الخطية خلال مرحلة المنافسة.

3- إبراز دور و أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم .

1.3 . الفرضيات:

• الفرضية العامة:

- للتخضير البدني المدمج دور في التأثير على الصفات البدنية والمهارية والخططية خلال مرحلة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم .

• الفرضيات الجزئية :

- يساهم التخضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية .
- يساهم التخضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء المنافسة الرياضية .
- يساهم التخضير البدني المدمج في إستجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية .

1.4 . أهمية البحث :

- يهدف هذا البحث على التعرف على العلاقة الموجودة بين التخضير البدني المدمج والصفات البدنية والمهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم.
- مدى تأثير التخضير البدني المدمج على الصفات المهارية والبدنية والخططية للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- إبراز أهمية تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية وأثرها الايجابي على مردود لاعبي كرة القدم.

5.1 . تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث :

(1) التحضير البدني المدمج :

نظريا: عبارة عن إدماج الكرة في العمل البدني الذي يسمح باكتساب القدرات المهارية والبدنية للاعبين (Delloi;2008.01).

إجرائيا: هو طريقة تحضير تسمح بتحسين معايير فسيولوجية للاعب عن طريق الاستعمال العقلاني للحركات الخاصة بالنشاط.

(2) الصفات البدنية :

نظريا: الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة ; (FOXETAL) (1987 p21) إجرائيا: هي الصفات التي تشمل الخصائص البدنية التي تؤثر على النمو و التطور، فالغرض منها هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة للبناء السليم و الوصول للإنجاز العالي.

(3) الصفات المهارية :

نظريا : تعرف على أنها كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه اللعبة بالكرة أو بدونها، وتشمل الحركات المهارية الهجومية و الدفاعية و تعتبر هذه المهارات بمثابة العمود الفقري للعبة (د . مفتى إبراهيم حماد ، 1998 ، صفحة 97).

إجرائيا: هي الخاصة الحركية للفرد الرياضي و التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي و أجهزة الجسم الحركي .

4 (المنافسة الرياضية :

نظريا: يعني التنافس كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد و الجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من إشباعات و ليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم و عندما يكون على وعي بالمنافسة ، كما في حالة مباراة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس و من يخسر المعركة يتقبل النتيجة بكل روح رياضية (محمد مصطفى الشعبيني ، 2001 . ص 53).

إجرائيا: تعتبر من العوامل الهامة لكل نشاط رياضي سواء كانت المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو وجود منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة

5 (كرة القدم :

نظريا : هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف (مأمور بن حسن السلطان ، 1998 ، ص 90)

إجرائيا : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الفئات ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكامنا تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث

توقيت المباراة هو 90 د وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين لمدة 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

1-6- الدراسات المشابهة :

(1) الدراسة الأولى :

1-6-1- دراسة زبوج واضح "الماستر " 2010. 2011 سنة

العنوان " التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين "

المشكلة :

- هل للتحضير البدني المدمج دور إيجابي في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم؟
- هل يتلقى المدرب تكوين خاص بعملية التحضير البدني المدمج ؟

هدف البحث :

- إبراز أهمية التكوين العلمي للمدرب.
- إدراك الأهمية البالغة للتحضير البدني المدمج و ما يعكسه من إيجاب على الأداء المهاري .
- إبراز دور التحضير البدني المدمج في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم

فروض البحث :

- التحضير البدني المدمج يؤثر على الأداء المهاري إيجابيا.
- إن التكوين العلمي للمدرب يلعب دورا كبيرا في نجاحه .

منهج البحث : المنهج المسحي

كيفية البحث: 16 مدربا معتمدين في قسم ما بين الربطات لكرة القدمة صنف أكابر

أداة البحث: المصادر و المراجع الأجنبية و العربية . المقابلة . الاستبيان

أهم نتيجة : التحضير البدني المدمج له دور كبير في تطوير الأداء المهاري للاعبي كرة القدم

أكابر

أهم توصية :

توسيع استعمال التحضير البدني المدمج في مختلف الفئات

1-6-2- الدراسة الثانية :

دراسة كوردورلي محمد . مضمون أبو بكر " ماستر " 2012. 2013 م

العنوان: " تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات

الفيسيولوجية لدى ناشئ لاعبي كرة القدم " .

المشكلة :

- هل التحضير البدني المدمج له تأثير إيجابي لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات

الفيسيولوجية لدى ناشئ لاعبي كرة القدم .

- هل تنمية القوة العضلية تساهم في تطوير الجانب الفيسيولوجي عند لاعبي كرة القدم ناشئين

بالتحضير البدني المدمج .

هدف البحث :

- التعرف على أثر التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية في تحسين بعض القدرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم (ناشئين أقل من 17 سنة).
- مدى الترابط بين تنمية القوة العضلية و ما يتمتع به لاعب كرة القدم من القدرات الفيسيولوجية

فرضيات البحث :

- التحضير البدني المدمج له دور إيجابي في تنمية القوة العضلية عند لاعبي كرة القدم (ناشئين أقل من 17 سنة).
- التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية يؤثر إيجابيا في تحسين بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث: 30 لاعب (اقل من 17 سنة) من واداد مستغانم لكرة القدم

- أداة البحث : المصادر العربية و الأجنبية . الاختبارات البدنية (القوة العضلية)
واختبارات القياسات الفيسيولوجية . التجربة الاستطلاعية . فريق العمل المختص . الطرق الإحصائية .
الجداول ، المنحنيات . ملعب رائد فراج لكرة القدم . أدوات القياس

أهم النتيجة :

- التحضير البدني المدمج له دور كبير في تنمية القوة العضلية و تطوير مستوى بعض المتغيرات الفيسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم

أهم توصية :

ضرورة استخدام التحضير البدني المدمج ضمن المنهج التجريبي لما له من أثر إيجابي على تنمية القوة العضلية و تحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية عند لاعبي كرة القدم

3)الدراسة الثالثة :

1-6-3- دراسة : بلغشام سليمان ، وبن نعمة محمد " ليسانس 2008 . 2009م

عنوان الدراسة: البرنامج التدريسي المقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري بطريقة التدريب الفتري

للاعبي كرة القدم فئة أشبال (14-16 سنة)

مشكلة البحث : هل يمكن إستخدام التدريب الفتري لتطوير الجانب البدني المهاري للاعبي كرة

القدم فئة أشبال (14-16 سنة)

الأهداف :

1- كيفية الكشف عن أثر إستخدام التمارين المهارية بدنية على أسس التدريب الفتري على عدة

من المتغيرات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم أشبال

2- كيف نكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في عدد من المتغيرات البدنية و المهارية

للاعبي كرة القدم أشبال .

.فروض البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة محسوبة بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات

البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية.

2- وجود فروق ذات دلالة محسوبة في بعض المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية.

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث: 30 لاعب من فئة الأشبال

أداة البحث: المصادر والمراجع العربية، الأجنبية والقياسات الوسائل الإحصائية، العتاد الرياضي.

أهم نتيجة: البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري ذو تأثير فعال في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص بالعينة الضابطة .

أهم توصية: ضرورة الرفع من القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي عن طريق دورات تكوينية و ملتقيات علمية في مجال تدريب الأصاغر

1-6-4- الدراسة الرابعة:

دراسة: فغلول سنوسي، 2011م

العنوان: إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

الأهداف:

- إقتراح برنامج تدريبي باستخدام تمارين مندمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (19.17).

- تعرف على فاعلية التمارين المدمجة بالكرة لتطوير بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة .

الفروض:

- توجد فروض ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية و لصالح العينة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية البعدي لصالح هذه الأخيرة في نتائج بعض القدرات الفيسيولوجية لتحمل السرعة.

المنهج :

لقد تبع الباحث المنهج التجريبي المسحي بما يتناسب وطبيعة المشكلة.

العينة : عينة من ناشئي فريق ترجي مستغانم

أهم استنتاج :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة و العينة التجريبية ولصالح العينة التجريبية

. التعليق على الدراسات :

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو تطرق الزملاء الطلبة لمواضيع تشابه موضوع بحثنا من حيث الهدف فقد قام الباحث في الدراسة الأولى بدراسة " التحضير البدني المدمج ودوره في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم من وجهة نظر المدربين " والتي كانت مشابهة لبحثنا من الناحية التركيبية و التي توصل فيها الباحث إلى أن التحضير البدني المدمج له دور كبير في تطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم إلا أنه كان اختلاف في منهج البحث حيث قام باستخدام المنهج المسحي.

أما بالنسبة للدراسة الثانية و التي كان عنوانها يندرج تحت " تأثير التحضير البدني المدمج لتنمية القوة العضلية وتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم " التي كان محتواها وتركيبها غريبة نوعا ما ، والتي توصل فيها إلى أن التحضير البدني المدمج له دور كبير تنمية القوة العضلية و تطوير مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم، إلا أنه كان إختلاف في إستعمال أدوات البحث حيث قام باستعمال الاختبارات والقياسات الفسيولوجية وأدوات القياس لتدعيم بحثه و الحصول على النتائج المرجوة و كان إختلاف أيضا غير المنهج إذا أستعمل الباحث المنهج التجريبي .

أما بالنسبة للدراسة الثالثة و التي كان عنوانها يندرج تحت " البرنامج التدريسي المقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري بطريقة التدريب الفكري للاعبين كرة القدم فئة أشبال (14. 16 سنة) والتي كان عنوانها مشابها لدراستنا من الناحية التركيبية نوعا ما، و كان هناك إختلاف في أدوات

البحث وتوصل إلى نتيجة أهمها أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب الفكري ذو تأثير فعال في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارية الأساسية التجريبية مقارنة بالبرنامج الخاص بالعيونة الضابطة .

. أما بالنسبة للدراسة الرابعة والتي كان عنوانها يندرج تحت " إقتراح برنامج تدريبي بإستخدام تمارين مدمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تحمل السرعة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية، وتحمل السرعة مهم بالنسبة للاعبين هو جزء من العملية التدريبية، إلا أنه كان اختلاف في المنهج المستخدم إذا استخدم الباحث المنهج التجريبي المسحي و في العينة إذا استخدم لاعبين ناشئين وتوصل إلى أهم نتيجة: اهتمام المدربين بتنمية لإعتبارها جزء من العملية التدريبية .

. نقد الدراسات :

لقد تضمنت الدراسات المشابهة في مضمونها جانب إيجابي و هام يشمل دور أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية و تطوير الصفات البدنية المهارية ، كما تضمنت أن ضعف الكفاءة (المدرب) يكون بسبب نقص تكوين المدرب من طرف الهيئة المشرفة هو ما يعيقه أثناء عملية التدريب

كما تناولت هذه الدراسات الجانب البدني خاصة، وذلك لأهمية الجانب البدني في تطوير النتائج و الوصول إلى الأهداف المسطرة.

- قد إعتمدت هذه الدراسات على الاستبيان والاختبار والقياس والوسائل الإحصائية هذا ما يزيد مصداقية الدراسة و موضوعيتها والوصول إلى أحسن النتائج.
- من خلال هذا البحث سوف نحاول التركيز على التحضير البدني المدمج مدى تأثيره على الصفات البدنية المهارية والخططية ودورها في تحسين نتائج الفريق مدى استيعاب اللاعبين لهذا التحضير، وذلك لإظهار صبغة جديدة لهذا البحث بالمقارنة مع الدراسات الأخرى .

الفصل الأول

التحضير البدني المدمج في

كرة القدم

تمهيد :

يعتبر التحضير البدني للاعب كرة القدم أحد ركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال موسم تدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف التحضير البدني بأنه عملية التطبيقية لرفع حالة التدريبية للاعب لاكتسابه اللياقة البدنية والحركية، ويهدف أيضا إلى إعداده بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول به لحالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية و المهارية الضرورية للأداء التنافسي و العمل على تطويرها لأقصى مدى ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ، ومن خلال هذه الدراسة سيتطرق الطالب الباحث إلى أهمية التحضير البدني المدمج في هذا الفصل.

1-1- لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم، إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، و فعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، و تعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاوله الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، فما اكتشف في مقابر بني حسن و مقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضة في عصرنا الحاضر.

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

1-2 . تعريف التحضير البدني :

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة و سرعة ورشاقة ومرونة . (53-p 1991) Teolman ® simon ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين: عام وخاص، فالأول يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، و تكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية، وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم و العمل على دوام تطويرها (مفتي إبراهيم ، سنة 1978، ص 340).

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

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

(Taelman (R) – Simon (j) , P53

1-3 - مدة التحضير البدني :

تعتبر مدة التحضير حسب MATUEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة و التي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (أبو العلاء عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان ، مصر ، 1994 م ، ص 367).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية و المهارية الأساسية و الكفاءة الخططية و تثبيت صفاتها الإدارية (حنفي محمود مختار ، 1980م، ص 45) وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس و يمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة، و كذلك المهارات الأساسية و الكفاءة الخططية ، والصفات الإدارية للاعبين . ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع و تكون قبل فترة المنافسة (حارس هيوز 1990م).

1-4 - أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، و عليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية .

ومن الأهداف العامة لهذه الفئة التي تحاول تحقيقها، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفاتهم البدنية العامة و الخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، إكتساب الكفاءة الخطئية و تطوير و تثبيت الصفات الإدارية والخلفية لدى اللاعبين (Bellik Abdenajem botna p 19) و تدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة.

و تنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

- مرحلة الإعداد العام .
- مرحلة الإعداد الخاص .
- مرحلة الإعداد للمباريات .

1-4-1 - مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، و يزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80 % من درجة العمل الكلية ، والشدة تكون متوسطة و ذلك لتطوير

الحالة التدريبية ، و أيضا للإرتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة .

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ، و يجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق و تحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية و التمرينات بالأجهزة و الألعاب الصغيرة (مفتي إبراهيم ، 1978 م ، ص 39-38)

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لعداد اللاعب بصفة شاملة إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص27).

1-4-2 - مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق في هذه المرحلة من 4-6 أسابيع و تهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف و بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي .

وتحسين الأداء المهاري والخططي و تطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس (طه إسماعيل و آخرون، 1989، ص 27).

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

وخلص القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و إتقان الجوانب المهارية الخطئية للعبة استعدادا لفترة المباريات (حنفي محمود مختار ، 1980، ص 47)

1-2-4-1 - خصائص الإعداد البدني الخاص :

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية و الهامة في نوع الرياضة الممارسة.

إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .

إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .

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

تستخدم طرق التدريب الفتري و التدريب التكراري (مفتي إبراهيم حماد . 2001 ص 147 ، 145)

1-2-4-2 - التوازن بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص:

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

- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى و تحقيق بطولات رياضية.

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، و لكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً و بمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارين تخصصية مهملين تمارين الإعداد البدني العام .

إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً و ثباتاً في تطور مستويات الأداء.

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم و التدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري و الخططي .

- توزيع الجهود على كافة عضلات و مفاصل و عظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.

. لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد

الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب

الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً (مفتي إبراهيم حماد . 2001 ، ص 41 ، 40).

3-2-3 - مرحلة الإعداد للمباريات :

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، تهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخطئي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة، والمشاركة في المباريات التجريبية، إن حجم العمل التدريبي الخطئي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص (طه إسماعيل و آخرون ، ص 35).

وهي محصورة بين فترة المباريات و بداية فترة الإعداد، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع و لا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد (علي فهمي بيك ، سنة 2001 ، ص 200).

إذا أن الأداء المهاري على شكل ألعاب هي الغالبة على برنامج الفترة الإنتقالية، وكذا الإعداد البدني العام (طه إسماعيل و آخرون ، المرجع السابق ، ص 50).

3- التحضير البدني المدمج :

1-1- مفهوم التحضير البدني المدمج :

1-2- أهمية التحضير البدني المدمج :

يعتبر التحضير البدني المدمج وسيلة مهمة من الوسائل الحديثة في تدريب كرة القدم ، فهو كسرا لقاعدة و نمط التدريب اليومي الذي يتألف من عدة فعاليات كالإحماء ثم تمرين التكنيك ثم تمارين اللعب المصغر ، وهو مناسب جدا للاعبين الذين يتدربون لفترات تدريبية أكثر من خمس وحدات أسبوعية كما هو مفيد للاعبين ذات الإصابات الخطيرة ، كما أيضا في المدارس و الأكاديميات الكروية ، والذي يعتبر أهم عناصر جذب اللاعبين و تخليهم من روتين التمارين المملة

و العمل بالتحضير البدني المدمج يساعد على تطوير عدة جوانب كالتطوير الجانب المهاري، والتنسيق مع اللاعبين بالإضافة إلى تنمية اللياقة البدنية (Vitulli, 2010) (ترجمة مسالتي لخضر 2014)

وتأكد حقيقة العلمية أن باستخدام التمارين مدمجة باستخدام كرة (التحضير البدني المدمج) أكثر ثراء وأكثر إكتمالا من التدريب البدني التقليدي (فغول سنوسي 2009).

فضلا عن الإيجابيات التي توصلت إليها البحوث والدراسات الحديثة في تطوير التدريب من خلال دمج الجانب البدني و الجانب المهاري هناك إيجابيات أخرى بارزة نذكر منها :

1- تحسين دافعية اللاعبين.

2-تدريب بالكرة و الألعاب المصغرة ينتج وضعيات اللعب الحقيقية برفع عدد الوضعيات البيوميكانكية التي تنفذ في المنافسة .

4-يمكن العمل على الجانب الخططي.

5-الاحتياجات الطاقوية قريبة جدا من احتياجات المنافسة .

1-3 - التدريبات باستخدام التحضير البدني المدمج :

1-3-1 - التدريبات المهارية باستخدام التحضير البدني المدمج : (سنوسي 2011)

طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة و المتنوعة تفرض على اللاعبين إستخدام أشكال مركبة و كثيرة للمهارات المختلفة منها (مهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ، و لذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوى الأداء المهاري طبقا لشروط وظرف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه له (تمرير، استلام، مراوغة ..إلخ) حيث كلما كان مستوى المهاري والبدني عالي للاعبين تكون شدة التمرين عالية، ويمكن للمدرب استخدام التحضير البدني المدمج ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير، استلام ثم مراوغة ثم تصويب ...إلخ) ودقيقة تتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة ، وامتلاك اللاعب لأشكال اختيار متنوعة من المهارات المندمجة بما يتشابه مع متطلبات المباراة يتيح له اختيار أفضلها طبقا للموقف اللعب و من ثم زيادة قدرته على المناورة و تنفيذ الخطط حيث إذا تم تنفيذ حركة أو مهارة بشكل خاطئ في ألعاب القوى فيمكننا عن طريق تدريب تصحيح جانب

بيوميكانيكي للحركة و لكن عند إدماج الكرة في تنفيذ الحركة أو المهارة فسوف تضيف أبعاد الفردية تقنية لمهارة كالجري بالكرة مثلا (Lambertin,2000,P09) انطلاقا من المفهوم السابق ولمواكبة التطور المضطرد في مستوى أداء اللاعبين و سرعتهم يتضح بصورة جلية حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب لمكوناتها المختلفة، ولاتجاه الحديث في تعليم وتدريب المهارات في كرة القدم يؤكد على ضرورة دمج هذه المهارات لتكوين مهارات مركبة موقفية يتم التدريب عليها مبكرا للاعبين الناشئين قدر الإمكان ، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات الكثيرة لها وتنوعها لتشابه ظروف المباريات بحيث تتدرج صعوبات تأديتها لتتناسب مع خصائص المراحل السنوية ومستويات اللاعب المبتدئ والناشئ، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعب وتزيد سرعة ودقة أدائه وتصرفه السليم عند مواجهة المنافسين، وللتدليل على أهمية المهارات المندمجة يجب على المدرب النظر إلى التمرير أو التصويب ليس كمهارات منفردة فقط، ولكن كنهاية لأداء مركب يجب التدريب عليه دائما من خلال ربط كل منها بالحركة (الجري) أو إحدى المهارات الأخرى التي تسبقها أو الاثنتين معا ، حيث تمثل الجمل المهارية المدمجة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير 62% ويمثل الاستلام ثم التمرير منها 29% ، و الجمل المهارية التي تنتهي بالتصويب 11% ، بينما التمرير المباشر من الحركة 26%، ولذلك يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائما بالحركة وسرعة الأداء ، و من ثم تعد أشكال التدريب المحتوية على تركيبات مختلفة و متنوعة للمهارات المندمجة و التي (حسن عبد الجواد ، 1990 ، ص96)

تنتهي جميعا إما بالتصويب على المرمى أو التمرير في مناطق مختلفة في الملعب أمرا يستوجب الاهتمام للبلوغ المستويات العالية، والمدرّب الجيد هو الذي يتخذ من هذه النسب مرشدا لوضع كمية التدريبات في برامج الإعداد بما يتناسب مع هذه المتطلبات. (البساطي ، 2000، ص 77-78)

1-3-2 - التدريبات المهارية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي، 2011)

يعتمد أداء الوحدات التعليمية والتدريبية ذات التأثير المهاري على تحديد الأهداف الأساسية و الفرعية المراد تحقيقها خلال الوحدة (مهاري أساس ، بدني فرعي، أو العكس) ثم وضع محتويات النماذج وأسلوب إخراجها بتحقيق تلك الأهداف وأخيرا ربط أداء المهارات الخاصة بتدريب العناصر البدنية الحاسمة و المنتقاة كمواقف لعب تنافسية، وفي هذه الصدد يجب على المدرّب التركيز في الشرح على أهداف الوحدة التدريبية و كيفية التنفيذ بما في ذلك أساليب عدد التكرارات للأداء وشدته و فترات الراحة البينية (البساطي، 2000 ، ص 190) ، وخلال التدريب على مهارات التمرير والاستلام أو الجري بالكرة، أو السيطرة يمكن للمدرّب ربطها بتحقيق أهداف بدنية خاصة كالسرعة والقوة، ويتم ذلك في صورة ثنائية أو مجموعات وتؤخذ فترات الراحة كوسيلة للتغيير والتبديل في تحقيق الأهداف و نظام عمل اللاعبين والتوجيه وإعطاء المعلومات، وما نود التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة المدرّب أولا للأسس والقواعد العلمية لتدريب وتنمية العناصر البدنية المختارة، من حيث (حجم و شدة و فترة الراحة) للتمرين أثناء ربطه بالتدريب على المهارات ليتم تحقيق الأغراض المرجوة ولا تصبح مجرد تدريبات شكلية فقط، وثانيا عدم إغفال شروط و قواعد المتطلبات الفنية للمهارة الخاصة المراد تعليمها أو التدريب عليها، وهذا ما أكده (1997) Weineck " أن القدرة على الانتصار وتحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى

ممكن من القدرات البدنية والمهارية والخطية والفكرية، لذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي منظم في التدريب الرياضي "

1-3-3- التدرّيات المهارية الخطية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي، 2011)

تتميز تلك النوعية من التدرّيات باحتواء المهارات الخاصة المتضمنة لها على بعض الصعوبات المتدرجة عند تأديتها، وضرورة ربط احتياج وواجبات مراكز وخطوط اللعب باختيار تلك التدرّيات لتحقيق أهداف محددة و قد تتم بصورة فردية أو ثنائية أو جماعية بيت لاعبي من خط واحد (خط ظهر - خط وسط - خط هجوم) أو من خطين متتالين أو أكثر (لاعب خط وسط مهاجم أو مع جناح أو مع ظهير) سواء في حالة الاستحواذ على الكرة أو الدفاع في أي جزء بالملاعب في الأمام أو الخلف (الثلاث الهجومي . الثلاث الدفاع)

1-3-4- التدرّيات المهارية الخطية البدنية باستخدام التحضير البدني المدمج: (سنوسي،

2011) يتسع نطاق أداء لاعبي كرة القدم في هذه النوعية من التدرّيات لتنمية الأداء المهاري لديهم مع الجانب البدني في أشكال خطية هادفة، وهذه التدرّيات تتشابه مع الأسلوب السابق إلا أنها تتميز بتحقيق التكيف مع متطلبات المباراة والتنافس من خلال مواقف اللعب الفعلية، والتي تتضح فيها تحركات اللاعبين، أداء المهارات تحت ضغط ، حرية إتخاذ القرار سرعة التحرك والأداء، وهي تتم في شكل جماعي (أكثر من لاعبين) لمراكز اللاعبين، وينحصر دور المدرب في التوجيه على تحقيق هدف التدريب وزيادة إيقاع اللعب وإتقان المهارات وكذلك تحديد أزمّة وفترات الراحة البيئية بما يحقق التنمية البدنية المرجوة ، كما يجب على المدرب تشكيل النماذج

التدريبية المتنوعة بين اللاعبين لتحقيق شمولية الأداء وزيادة قدرة اللاعب على الأداء المتغير طبقا لمتطلبات كل مباراة (البساطي، 2001 ، ص 196).

1-4-4- جوانب إعداد لاعب كرة القدم وفق التحضير البدني المدمج: (سنوسي، 2011)

1-4-4-1- فترة التدريب خاصة بالإعداد البدني باستخدام التحضير البدني المدمج:

إن تحقيق المستويات العالية بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلى النتائج الرياضية المطلوبة ، يتوقف على مدى ما توصل إليه اللاعب من إعداد بدني، وما تحقق من تطور لعناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي (القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة) ، وهذه الأخيرة تعتبر من أهم صفات لاعب كرة القدم ، ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمارينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة و التحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل و التركيز 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 (مختار ، 1988 ، ص 54-63).

إن الهدف من التحضير البدني المدمج هو زيادة القدرة اللاعب على الأداء مسافات القصيرة و سريعة لمرات كثيرة خلال تمرين (dellal , 2008, p158) ولذلك فهي من أساس أهداف خطة التدريب عند العمل في تنمية و تطوير اللياقة البدنية.

ويعتبر الإعداد البدني أهم عناصر إعداد اللاعب أو أحد أجزاء التدريب الموجه نحو تطوير الصفات أو القدرات البدنية، من خلال تقوية ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها طبقا

لمتطلبات المباريات، وقد تنوعت أساليب وطرق التدريب المستخدمة في رفع مستوى اللياقة البدنية، وذلك بتطبيق وحدات التدريب ذات معرفة مهارة، وذات تنسيق بين اللاعبين حيث ضعف الملاحظ في جميع المراحل العمرية يتمثل في:

- قاعدة المعرفة المهارة محدودة .
- عناصر تنسيق بين اللاعبين محدودة .
- الإعداد البدني محدود إلى الأبعد حد بالإضافة إلى الجوانب الأخرى كالخطية والفكرية، لتحقيق هدف الإعداد وهو التكيف الوظيفي لمتطلبات العناصر البدنية بحيث يدل التكيف على مدى التحسين الذي يحدث في الأجهزة الفسيولوجية والتكوينية و النفسية .
- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارة معا . (

زهران السيد، 2000 ، ص367)

تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة باستخدام الكرة في الوحدات التدريبية .

يحدد نصيب تدريبات السرعة (كالسرعة القصوى، وسرعة الرد الفعل والسرعة الانتقالية) والقوة (القوة القصوى وخاصة القوة مميزة بالسرعة) والرشاقة في النصف الأول من الدورة.

التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع .

التدريب على القوة المميزة بالسرعة يومي لأنها تتراج بين صفتين القوة والسرعة وبحيث تكون ذات طابع مهاري .

التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع ، أما التدريب المرونة فيكون يوميا (البساطي ، 1995 ، ص 78).

ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم متطلبات الإعداد اللاعب كرة القدم والتي تتجه نحو تطوير النوعيات والقدرات البدنية الأساسية ، كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا أسكارود يموبا، وإن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة (يموبا ، 2008 ، ص 13).

1-4-2 - فترة التدريب الخاصة بالإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج :

(سنوسي 2011):

1-4-2-1 - الإعداد المهاري :يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، و يمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة أو الإنجاز المهاري للاعب و خاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات لمواقف اللعب خلال المباريات .

والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية الفردية المدمجة بالكرة و بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ونفسية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعب، والقدرة الخاصة للاعب في كرة القدم في المستوى العالي لا ترتبط فقط بإملاكهم لمهارات اللعب، ولكن بقدرتهم على الإختيار المناسب والدمج لتلك المهارات مع بعضها

البعض وأدائها تبعا لمتطلبات موقف اللعب من حيث المساحة المتاحة وضع المنافس وقوته وضع
الزميل، السرعة و الدقة والتوقيت المناسب مع الاقتصاد في الجهد، هذا و يتحدد المستوى المهاري
للاعب بقدرته على تنفيذ الأداءات الحركية المهارية بالكرة بصورة مندمجة تحت ضغط المنافسين
خلال المباراة و ليس أثناء التدريب فقط (البساطي ، 1998 ، ص 35).

يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لتطوير الحالة الرياضية حيث يهدف إلى
حدوث تغير إيجابي في السلوك الحركي من خلال تعلم وإتقان و تثبيت الأداء المهاري (حماد ،
2001 ، ص 103) و يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية
ويهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي مواصفات الآلية والدقة والانسيابية
والدافعية تسمح له قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في
الجهد. (حماد ، 2001 ، ص 103)، ويعتبر الإعداد المهاري إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من
خلال التمارين والمعلومات و المعارف بهدف الوصول إلى الدقة و الإتقان في أدائها (البساطي ،
2000، ص 163).

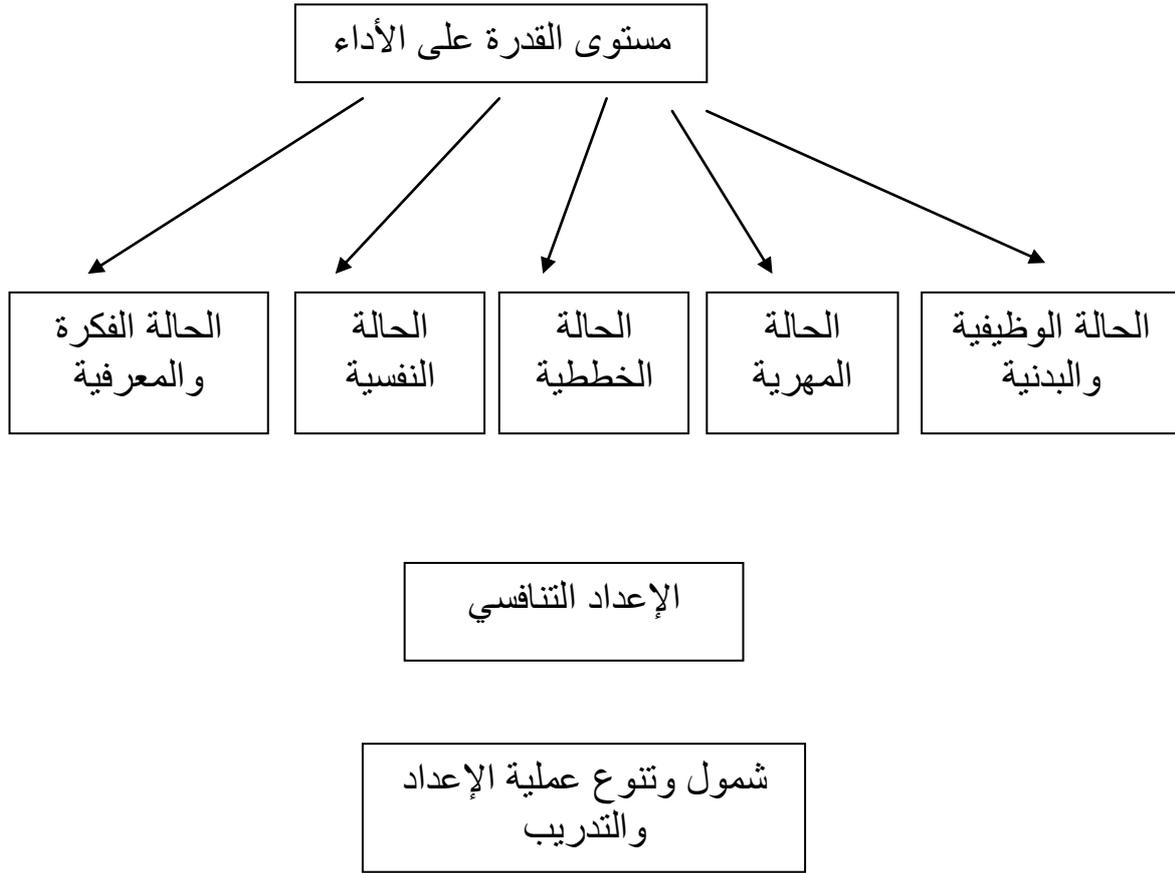
ومن خلال ما ذكره الباحثون أنفا، يرى الطالب الباحث أن الإعداد المهاري باستخدام التحضير
البدني المدمج يعتبر وسيلة من وسائل إعداد اللاعب من كل الجوانب منها البدنية و المهارية
....إلخ ، وذلك بتوازن بين الجانبين البدني والمهاري الأثناء تطبيق الحصة التدريبية مع التركيز
على الجانب المهاري أكثر من البدني ، وهذا ما أكده Alexandre Dellal " لفاعلية التحضير
البدني المدمج في الطبيعة الإدماج كرة في العمل البدني الذي باكتساب قدرات مهارية و البدنية

للاعبين"، ووصول به إلى مستوى الفورمة الرياضية، والأداء المهاري في ضوء المفهوم السابق له يعتبر عنصرا حاسما يشكل مع فرض توافر عناصر و الإعداد الأخرى أساسا هاما للاعبي كرة القدم في التحكم و السيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباريات .

تنفيذ الأداء المهاري تحت ضغط المنافسين و ذلك بزيادة اكتساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة و بدونها ذات الأشكال و التركيبات المختلفة مع تركيز على تطبيق وحدات التدريبية على المساحات المصغرة و بتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار خبرة مهارية و كذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقا لاختلاف ظروف و مواقف اللعب ، فضلا عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب، و من هنا فهو يسعى دائما للارتقاء بمستوى إتقان وتبنيت الأداءات المهارية للاعب خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الأداء المهاري .

الشكل (01): يبين عناصر عملية الإعداد و التدريب المؤثرة في القدرة المهارية العامة للاعب

كرة القدم



(حنفي محمود مختار ، 1994 ، ص45)

والإعداد المهاري في كرة القدم يهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات و محاولة الوصول بها إلى المرحلة آلية، وتهدف كذلك إلى تنمية إحدى النواحي المهمة في إعداد لاعب كرة القدم .

1-4-2-2- أهمية الإعداد المهاري للاعب كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة، ويعد الأساس في بناء الخطط و كل خطة تستوجب استخدام مهارة أو أكثر، إذن أن الأداء المهارات الأساسية من قبل اللاعبين أسلوب بسيط و متقن يساعدهم على الاقتصاد في الجهد، و يلعب إعداد المهاري في كرة القدم الحديثة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية يستطيع أن يأخذ زمام المبادرة دائما، والوصول إلى مرمى الخصم و إحراز الأهداف (أبوعبود ، 2008 ، ص 67).

وفيما يأتي أهم الأسس للأداء المهاري: التكنيك، اللياقة، التفهم، التركيز الذهني، النظر والتفكير، اتخاذ القرارات المناسبة، الأداء (أسعد محمود ، 2009، ص 65)، أما عن الجانب المهاري فلعبة كرة القدم الحديثة أصبحت جملة من المهارات الأساسية نذكر منها:

ضرب الكرة بالقدم (المناولة و التهديف)

الدرجة بالكرة ، مع المراوغة و الخداع

السيطرة بالكرة مع المهاجمة و قطع الكرة .

ضرب الكرة بالرأس ، ورمية التماس و الجري المتعرج و ضرب الكرة للأبعد مسافة ممكنة .

1-4-2-3 - مكونات الإعداد المهاري باستخدام التحضير البدني المدمج :

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة و يمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الثلاث التالية:

أ - شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري :

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري في كرة القدم، وتشمل مجموعة الأداءات المهارية الفردية والمندمجة للاعبين في مركز وخطوط اللعب المختلفة، ويتضمن الإعداد المهاري هنا ضرورة معرفة كم هذه المهارات، ومن ثم وضع هيكل عام يشملها جميعا بحيث يتم تخطيط التدريب وتنظيم محتوى وحداته بالشكل المتسلسل والذي يضمن احتواءها جميعا. (طه إسماعيل، 1987 ، ص50).

ب . تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعي في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق التركيز على وضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة المهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط التدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه رفيقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف.

ج . ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية :

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائماً و أبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود، وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية متشابهة لما يحدث في المباريات تركيز على تطبيق تمارين في مساحات مصغرة للملعب، من خلال وضع منافس متدرج الإيجابية بداية من التركيبات الثنائية (1د1، 2 ضد 2 ، 3 ضد 3... إلخ) و حتى المباريات المصغرة أو تدريبات خطوط اللعب (البساطي ، 200، ص 165).

1-4-2-4 - الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية :

خلال مرحلة الإعداد العام يغلب على تمارينات الإعداد المهاري ثبات الشروط المحددة للتمرين و لعدد مرات للتكرار مناسب وخاصة للناشئين و أن نراعي فترات الراحة بين تمارينات الإعداد المهاري وتتراوح مدتها بين 2 إلى 3 أشهر، و يتم في هذه المرحلة لتعلم المهارات الجديدة ، وتمهيد لمرحلة اكتساب باقي المهارات، أما في مرحلة الإعداد الخاص فيلجأ المدرب إلى تطوير الأداء المهاري و العمل على تثبته عن طريق إستخدام تغير الظروف الخارجية للتمرين المستخدمة مدة هذه المرحلة من 3 إلى 4 أسابيع، بينما في مرحلة المباريات يعمل المدرب على الإستمرار في تطوير المهارات الأساسية و محاولة تثبتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفاً للوصول إلى آلية أدائها، واستعمال المنافسة التجريبية في حين خلال فترة المباريات يشير مفتي إبراهيم على حرص المدرب في المحافظة على ثبات الأداء المهاري، و ذلك باستعمال التمارينات المختلفة و المشوقة أما خلال فترة الانتقال فيكون محتوى التدريب كله مركزاً

على تدريب المهارات الأساسية في صورة ترويجية بحثة مثل التصويت في صورة الألعاب وتكثر الألعاب المهارية التنس بالرأس أو القدم أو كرة الطائرة (حماد ، 1994 ، ص 38- 43).

1-5- عوامل التي يجب مراعاتها أثناء إستخدام التحضير البدني المدمج:

(ترجمة الدكتور مسالتي لخضر 2014)

- 1- على المدرب التركيز على النشاط و الحيوية أثناء الأداء تمارين لتحقيق لأقصى شدة ممكنة ، و هذا يعتمد على الجهاز الفني للفريق .
- 2- اللعب على روح منافسة بين اللاعبين .
- 3- تواصل مع اللاعبين على مستوى من الالتزام .
- 4- تطبيق تمارين التدريبية على مساحات مصغرة للملعب حسب هدف الحصة.
- 5- معرفة مستوى المهاري و البدني للاعبين قبل استخدام التحضير البدني المدمج.
- 6- كثرة اللاعبين وعدم وجود غيابات أثناء الحصة التدريبية.
- 7- التنظيم و الاستعداد والاهتمام من طرف المدرب.
- 8- سيطرة على حجم العمل و شدة التمرين.
- 9- تطوير الجانب البدني المهاري للاعبين.
- 10- تطوير الجانب المهاري بين اللاعبين .
- 11- تركيز على الإستخدام تمارين مشابهة لظروف منافسة .

12- تطوير الجانب المهاري والخططي بين لاعبين. (Mauriz,2009) (ترجمة مسالتي لخضر ، ،2014).

1-6- مزايا وعيوب التحضير البدني المدمج والتحضير البدني: (Mauriz, 2009) (ترجمة مسالتي لخضر ، ،2014).

التحضير البدني المدمج	مزايا	التحضير البدني بدون كرة
<ul style="list-style-type: none"> - زيادة في الحوافز والدوافع عند اللاعبين . - تحسين والتطوير الجوانب المهارية البدنية معا . - تطوير الذكي للجانب الخططي. - تقليل من عدد الإصابات عند اللاعبين. - جمع بين العمل المهاري الخططي الفردي و الجماعي 	<ul style="list-style-type: none"> - تحكم في حمل التدريب. - كشف بسهولة عن التقدم في الإعداد البدني . - إمكانية المقارنة بين اللاعبين من حيث مستوى التحضير البدني . - تعبئة الحوافز والدوافع عند اللاعبين. 	
	عيوب	
<ul style="list-style-type: none"> - كثرة الإصابات نظرا الإحتكاك بين اللاعبين. - حاجة إلى عدد كبير من لاعبين. - صعوبة في السيطرة على حجم 		<ul style="list-style-type: none"> - عدم تطوير الجانب المهاري - عدم رغبة اللاعبين في تطبيق هذا نوع من التحضير البدني. - كثرة الإصابات.

<p>العمل و حمل التمرين فهما أكثر تعقيدا بالنسبة للمدربين.</p> <p>تتطلب الإهتمام وتنظيم والاستعداد من طرف المدرب</p>	<p>الإنعدام تمارين مشابهة لظروف المنافسة .</p>
---	--

الجدول رقم (01) : يبين مزايا و عيوب التحضير البدني المدمج و التحضير البدني .

الخلاصة :

وعلى ذكر ما سبق يرى الطالب أن لعبة كرة القدم هي لعبة جماعية ، حيث يطغى عليها روح الجماعة و كل يتعاون في دفاع و هجوم، كأننا نرى تماسكا أو كتلة جماعية تتحرك في أن واحد ، بما أن توقيت المباراة 90 دقيقة أو أكثر 120 دقيقة، حيث أثناء المباراة هناك مجهود بدني و مهاري، و من المنطق يتبين للطالب أن المقابلة هي مجموعة من التمارين التي يقوم بها اللاعبون ، و التي تكون على شكل تمارين مدمجة مع بعضها بعض، كما يقوم اللاعب مثلا مراقبة الكرة ثم جري بها، ومن خلال هذا مثل قام اللاعب بمجموعة من التمارين باستخدام التحضير البدني المدمج مع تركيز على المساحات المصغرة في التطبيق وحدات التدريبية من أجل الوصول إلى الهدف مع تركيز على تنمية صفات البدنية كالقوة والسرعة مثلا كل هذه التمارين البدنية المهارية تنتج لنا التمارين باستخدام التحضير البدني المدمج.

الفصل الثاني

الصفات البدنية و المهارية

والخططية للاعبي كرة القدم

تمهيد :

تعتبر الصفات البدنية والمهارية والخططية من أهم الركائز الأساسية التي تتطلبها كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، وذلك من أجل الوصول إلى الاستمرارية في العمل و النجاح و بلوغ الأهداف المسطرة ، وإعداد فريق متكامل من كل النواحي البدنية والوظيفية و النفسية بما يتماشى مع مواقف الأداء المشابهة في نشاط كرة القدم و الوصول باللاعب إلى أعلى مستويات اللعب، و ذلك عن طريق تنمية القدرات (الصفات) البدنية والمهارية والخططية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تنميتها وتطويرها لأقصى مدى ممكن لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي.

2-1-1 مفهوم الصفات البدنية :

لقد اختلف العلماء في إطلاق اسم لعوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية أو مكونات اللياقة البدنية، و تعد الصفات البدنية من المصطلحات الشائعة الاستعمال في عملية التدريب الرياضي، حيث يشير هوكس بأنها الفيسيولوجية أو الوظيفة التي تسمح بتحسين نوعية الحياة (Foxetal ,1987 ,p21)

ويؤكد البعض على أن اللياقة البدنية تعطي نفس مفهوم الصفات البدنية لأنها تشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على النمو و التطور ، فالغرض منها هو الوصول إلى الكفاءة كقاعدة للبناء السليم و الوصول للإنجاز العالي (حتفي محمود، 1994 ، ص 62-63).

2-2-2 الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم:

2-2-2-1 التحمل:

يعبر عنه بأنه " قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء الحركي و التغلب على المقاومات لأطول فترة ممكنة نسبيا أو لفترات طويلة من الزمن (ليلي السيد فرحات ، 1995 ، ص 198) و ينقسم التحمل في كرة القدم إلى قسمين ، فنجد:

2-2-1-1-2 التحمل العام: هو استمرار اللاعب طول زمن المباراة على استخدام صفاته البدنية، وقدراته بفعالية بدون تعب الذي يعرقله على الأداء (طه إسماعيل وآخرون، 1989، ص 98) و يشير قول آخر بأنه " قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني في حمل متغيرة لفترة زمنية مستمرة و

متصلة فيها الأجهزة الحيوية والعضلات، لما يؤثر إيجابيا على الأداء في كرة القدم (حنفي محمود مختار، 1994 ، ص 112) و منه فالتحمل العام هو قدرة اللاعب أداء حمل معين لفترة معينة دون هبوط مستوى الأداء أو التأثير " بالتعب "

2-2-1-2- التحمل الخاص :

وهو قابلية الرياضي على أداء حمل خاص من نوع الفعالية الرياضية خلال فترة زمنية ثانية، أما في كرة القدم فهو القدرة على المحافظة في الأداء العالي وتطويرها خلال المباراة(البساطي ، 2001 ، ص 60) و يقول آخر بأنه " مقدرة اللاعب على الأداء بدرجة عالية و لفترة طويلة (طه إسماعيل و آخرون ، 1989 ، ص 60) و يمكننا تشمل التحمل الخاص بأنه القدرة على الاستمرارية في الأداء العالي دون هبوط الفعالية و ينقسم التحمل الخاص إلى نوعين هما :

2-2-1-3- تحمل الأداء :

الذي يعرف بأنه قدرة اللاعب على الأداء المهاري الخططي بكفاءة خلال زمن المباراة مركب من تحمل القوة و تحمل السرعة .

2-2-1-4- تحمل السرعة :

هو القدرة على الإستمرار في أداء حركات متماثلة أو غير متماثلة و تكرارها بكفاءة و فعالية لفترات طويلة بسرعات عالية دون هبوط مستوى كفاءة الأداء .

ويمكن تنمية صفات التحمل بتمارين من شأنها أن تحدث تحسنا في إنزيمات الأكسدة داخل لخلايا، وهذا يحسن مقدرة العضلات على حرق الدهون والسكريات في وجود الأكسجين (أمر الله البساطي ، 2000 ، ص 61) ، حيث أن تنمية التحمل الخاص تحتاج لتمرينات كثيرة للحصول عليه ، لذلك يستخدم يوم واحد في الأسبوع لتجريب التحمل، وعلى أن يستخدم القسم الثاني من مدة التدريب اليومي .

2-2-2- السرعة:

هي قدرة الفرد على تحريك أطراف الجسم أو جزء منه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 2000 ، ص 163) و البعض يقول " قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة (محمد عوض بسيوني، 1992 ، ص 180)، وفيما يخص السرعة في كرة القدم فهي سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية و الحركية بما يسمى سرعة العدو لمسافات قصيرة ، سرعة الوثب لأعلى، سرعة تغيير الاتجاه، سرعة الإستجابة لمواقف (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان، 1994 ، ص 435) و منه يرى الباحث أن مفهوم السرعة هي قدرة التنفيذ و أداء مجموعة حركية في أقصر وقت ممكن.

2-2-2-1-أقسام السرعة:

2-2-2-1 : السرعة الانتقالية:

ويقصد بها القدرة على التحرك للأمام بأسرع وقت ممكن (طه إسماعيل و آخرون، 1989 ، ص

119) ، كما تنقسم إلى:

- سرعة الجري لمسافات قصيرة جدا .

- السرعة القصوى للجري (علاوي ، 1983 ، ص 152-153) و يستخدم لاعب كرة القدم ، هذا

النوع من السرعة عندما يتحرك من مكان لآخر .

2-2-2-2- السرعة الحركية:

حيث يستخدم لاعب كرة القدم السرعة الحركية عندما يتحرك لمسافة أو يؤدي حركة أو

يؤدي حركات في أقصر وقت ممكن و تعرف بأنها أداء حركة أو عدة حركات في أقل وقت ممكن

من الزمن (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص 159) ، وأحيانا يطلق عليها سرعة حركة أجزاء الجسم نظرا

لأنه يختص بأجزاء و مناطق معينة كسرعة الذراع أو الشاق، و تتأثر السرعة الحركية لكل أجزاء

الجسم بطبيعة العمل المطلوب و اتجاه الحركة (ريسان نجيب تريبط ، 1989 ، ص 65) .

2-2-2-3- سرعة الاستجابة:

هي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثير معين في أقل وقت ممكن (طه إسماعيل وآخرون 1989 ،

ص 119) ، و لهذا فإن اللاعب بحاجة لهذا النوع لأنها تحدث كثيرا أثناء المباراة وتتطلب من

اللاعب زيادة السرعة في اللعب ومفاجئة الخصم بالحركات السريعة ، وذلك لتوفير فرص لتحقيق أغراض معينة (وليد يوسف طبرة ، 1986 ، ص 96)

- تنقسم سرعة الاستجابة إلى ثلاثة أنواع :

1- **سرعة رد الفعل البسيط:** هو الزمن المحصور بين خطة ظهور المثير المعروف و بين لحظة الاستجابة له كما هو الحال عند انطلاق إشارة السباحة مثلا .

2- **سرعة رد الفعل المركب :** هو الزمن المحصور بين ظهور المثيرين بينهما والإستجابة لأحدهم فقط .

3- **سرعة رد الفعل المنعكس:** هو الزمن المحور بين ظهور المثير والاستجابة له من خلال عزل التفكير واتخاذ القرار في الفعل المطلوب لقيام به (تامر حسن ، واثق ناجي 1989 ، ص 23)

- يمكن تنمية السرعة بطرق مختلفة حيث يشمل تطوير السرعة العامة وسرعة الحركات التي تحتوى على سرعة الانطلاق وسرعة الركض بدون كرة وتطوير السرعة الخاصة مع الكرة وسرعة رد الفعل والسرعة المصاحبة للخطط والمهارات (عقيل عبد الله الكاتب ، ص 23) و ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة العمل كالتدريب باستخدام السرعة أقل من القصوى بالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة و التي تبلغ في كرة القدم ما بين 10-30 متر نظرا لكبر حجم الملعب، ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة ما بين 5-10 مرات أما لفترة الراحة بين كل تمرين و آخر 2-5 دقائق وفقا لشدة و حجم الحمل لعدم إجهاد الجهاز العصبي للاعب و يحدد Klose witertraper Ham foud wilder 1989 آخرون مستوى لاعب كرة القدم من حيث السرعة

على عدة عوامل منها: مستوى القوة المميزة بالسرعة، فاعلية التفاعلات العصبية أي سلامة الجهاز العصبي، مطاطية ومرونة العضلات وخاصة عضلات البطن والرجلين و قدرة الارتخاء (طه إسماعيل وآخرون 1989 ن ص 119)، انطلاقا مما تم تقديمه يرى الباحث أن الطرق و الوسائل الملائمة لتنمية صفة السرعة عند لاعب كرة القدم هي الطريقة التكرارية لأنها تضمن سرعة العودة إلى الحالة الوظيفية الطبيعية بعد العمل دون انخفاض مستوى الإستشارة العصبية في الفترات الملاحظة.

2-2-3- الرشاقة:

تعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو السرعة أوالاتجاهات على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح (مفتي إبراهيم حماد ، 1996 ، ص 171)، وتعرف بأنها قدرة إتقان الحركة التوافقية والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسين وأيضا المقدرة على استخدام المهارات بدقة وسرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة المقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة (Roy Mannd, 1982 ,p67) من خلال ما تم تقديمه يرى الباحث أن الرشاقة في كرة القدم أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات و إتقانها و أدائها بشكل حمالي مثل: مراقبة الكرة في الهواء بالصدر أو الضربة المقصية .

ويقسم العلماء الرشاقة إلى ثلاثة معايير و منها صعوبة التوافق في الأداء الحركي، فعلى سبيل المثال بطلب من اللاعب أن يسقط الكرة و ما شابه ذلك، فنجد أن الأداء في هذه المهارات

على درجة من الصعوبة و يلزم توفير الحركة لدى الفرد وعليه فالتوافق الحركي يعتبر معيار قياس الرشاقة (Jorgeniwinetc,1992 ,p p 272-274)

- و من وجهة النظر النفسية فإن الرشاقة تتوقف على الحواس و الإدراك للحركة والموقف والمحيط و ذلك يرتبط بالسرعة في رد الفعل المركب للإستجابة المركبة والرشاقة والخفة الخاصة بهذا المركز مثلا أن المهاجم يحتاج إلى الرشاقة والخفة التي تفرضها عليه طبيعة مركزه، كما أن حامي الهدف يحتاج إلى الرشاقة التي يفرضها مركزه، ولكي يكون اللاعب ذو رشاقة عالية يجب أن يكون لديه تكوين قاعدي يتحدد بالقدرات التالية:

- قدرة التوجيه، التمييز، الإيقاع، رد الفعل ، التوازن، التسلسل في الحركات وقدرة التغيير والرشاقة (Kunt Dietrich 1988 pp 33-34) نوعان:

2-2-3-1- الرشاقة العامة :

وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية (Ladishar , 1989,p24).

2-2-3-2- الرشاقة الخاصة:

وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس، وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (Ladishar ,1989 ,p 24) وفي مجال تنمية الرشاقة هناك فرق بين الرشاقة العامة والخاصة حيث يقول Azlin 1982 أن الرشاقة العامة هي مقدرة الفرد

على حل واجب حركي في عدة أوجه في ألوان النشاط الرياضي لتصرف منطقي سليم ، أما الرشاقة الخاصة فهي القدرة على الأداء الحركي في تناسق وتطابق خواص وتكوين الحركة في المنافسة، وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء الحركي والمهاري لنوع النشاط الممارس ولإمكان تطوير الرشاقة ينبغي العمل على إكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية وتسهم الألعاب الرياضية في تنمية و تطوير الرشاقة و هذا لما يتخللها من مواقف وظروف متغيرة ، يقول Arberty 1981 أنه كلما زادت الرشاقة (طه إسماعيل وآخرون 1989 ، ص 159) لدى اللاعب استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوصي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى التدريب في تدريب الرشاقة، ويجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بصورة قريبة من مواقف اللعب في كرة القدم ، حيث أن اللاعب يحتاج إلى الدقة و السيطرة في التعامل مع الكرة، ولكن أهدافه متحركة وأكثر أهمية من ذلك أن منافسيه يستطيعون أن يتدخلوا في نواياه بعدة طرق أبسطها الاعتراض الجسماني ويشير Hamfoud winder 1989 وآخرون إلى مراعاة قاعدتين هامتين عند تنمية الرشاقة الخاصة وهما :

- تتم تنمية الرشاقة الخاصة باستخدام وسائل تدريبية خاصة بلعبة كرة القدم.
- تتخلص الفائدة من تمرين معين يستخدم لتنمية الرشاقة الخاصة مع إقتراب اللاعب من مرحلة الإتيقان الآلي لمهارة الحركية المتضمنة في هذا التمرين (طه إسماعيل وآخرون ، 1989 ، ص 60)

2-2-4- المرونة:

تتخذ المرونة في المجال الرياضي اتجاهات مختلفة ، فالاتجاه الأول يفضل تعريف المرونة

بارتباطها بمفاصل الجسم، حيث يمكن استخدام ذلك في وصف الحركة من وضع البسط على القبض و العكس، و من أمثلة التعاريف التي تنتمي إلى هذا الاتجاه " أنها القدرة على ثني المفصل المعين أو بأنها مدى الحركة في مفصل أو مفاصل معينة من الجسم" أما الإتجاه الثاني يشير بأن إطلاق تغيير المرونة على الحركة وليس على المرونة المفاصل و يعرفون المرونة على أنها " قدرة أداء الحركات لمدى واسع أو إمكانية تحريك الجسم أو واحد أجزائه للمدى الكامل للحركة (Joelgordean , p 104) و يشير آخر إليها بالمدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 2000 ، ص 49) و يلخص الباحث المرونة في مجال كرة القدم بأنها القدرة على أداء الحركات بمدى حركي كبير و تبعا لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة و للمرونة نوعان حيث نجد:

2-2-4-1 - المرونة السلبية :

يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث على المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يتحرك جزء الجسم نتيجة فرد آخر أو قوة خارجية.

2-2-4-2 - المرونة الإيجابية:

وهي مدى الحركة التي تحدث على المفاصل، و يراها آخر عنه أنها الوصول إلى مدى حركي كبير في أي مفصل من المفاصل من خلال النشاط العضلات العاملة على هذا المفصل و يكون واضحا القدرة على المد و المرجحة في الحركات المختلفة.

تتخذ في كرة القدم على قدرة لاعب على الأداء الحركي بمدى واسع ولسهولة ويسر نتيجة لإطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم، مع العلم بأن أهم المفاصل العاملة لدى لاعب كرة القدم وهي مفصل الفخذ، الركبة، القدم، العمود الفقري، وتلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ، و لهذا يجب أن يكون هناك نوعان من التنسيق في تمارين تنمية المرونة الخاصة بالتمارين التي تزيد من مطاطية، وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة، ولا بد من الاعتماد على التدريب الإيزومتري (الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالة القصر والطول، وكذا الأربطة مما يساعد على مرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة، ولا بد من أن تكون تدريب المرونة في مقدمة وحدة التدريب أو في نهاية الجزء الأساسي من الوحدة التدريسية حيث لا يكون في التعب أو يحد حمل عالي، ويمكن الإشارة إلى أهمية الحركات السويدية للأسباب التالية :

- أن متطلبات الطاقة أقل حيث أن التمارين السويدية تزيد من احتمالات الشد العضلي والإصابات الرياضية في الوقت الذي تساعد فيه التمارين الثانية على التخلص من التوتر والشد العضلي .

2-1- مفهوم و أهمية المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الأساسية أحد الجوانب الفنية الهامة في نشاط كرة القدم وبدون أدائها وإتقانها بصورة جيدة لا يتمكن اللاعب من تنفيذ تعليمات المدرب الخاصة بالجانب الخططي أثناء المباراة و تتميز كرة القدم بكثرة مهاراتها الأساسية و تنوعها، و لقد ارتفع مستوى الأداء في كرة القدم بصورة تتماشى مع تطور طرق اللعب المختلفة و تنوع الخطط الدفاعية والهجومية، الأمر

الذي يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة الفائقة على الأداء الأمثل للمهارات الأساسية لكرة القدم، (أبو عبده ، سنة 2008 ، ص 79) ، كما قام عدد كبير من المختصين في مجال التربية بعدة تعاريف عن مفهوم التكتيك الرياضي، يعرف عصام عبد الخالق عن هوتس التكتيك الرياضي بأنه " الخاصة الحركية للفرد الرياضي و التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي و أجهزة الجسم الحركي".

أما ماتيويس بولتوفسكي فيعرف التكتيك على أنه: " التنفيذ الفعال والآلي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في الساق الرياضي " (مختار ، 1979 ، ص 176-177).

2-2 - المهارات الأساسية بدون كرة :

تلعب المهارات الأساسية بدون كرة استخدام الكرة دورا بارزا في الإعداد المهاري للاعب وإعداده لمواجهة المواقف اللعبة التي تستدعي منه التحرك بدون كرة لفتح ثغرة في الفريق المنافس أو بغرض تكتيكي لسحب الخصم بعيدا عن مجال سير الكرة وللوثب عاليا في محاولة لشغل الخصم و منعه من الحصول على الكرات العرضية أو الكرات الآتية من الركلات الركنية الجانبية أو القيام بأحد حركات الخداع و المناورة بدون كرة في محاولة للتخلص من مراقبة الخصم و الهرب منه، وهذه المهارات الأساسية بدون كرة تستدعي تحركات مستمرة من اللاعبين بغرض مساعدة زملائهم في اللعب للقيام بالدور الدفاعي و الهجومي على حد سواء .

2-2-1- الجري و تغيير الاتجاه :

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع و تمتاز بالدخول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة، وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه، والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يختلف عن جري لاعب ألعاب القوى فخطواته قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار وبالتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء بالجري بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30 متر، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والتوصل إليها قبل أن تصبغ في متناول الخصم . (فريد عامل، 2006 ، ص147)

2-2-2- الوثب (الارتقاء):

هذه المهارة تحتاج إلى قوة الارتقاء للاعب كرة القدم مع التوقيت السليم والهبوط السليم، و يكون ذلك الارتقاء إما برجل واحدة أو بالرجلين معا مع ملاحظة عدم مرجحة الرجل الحرة أثناء الارتقاء والوثب لأعلى حتى لا يقع اللاعب في خطأ قانوني خاصة إذا كان قريبا من اللاعب المنافس، ويلاحظ أن الوثب عاليا من الاقتراب و الجري أفضل للاعب كرة القدم من الوثب من الثبات ، وذلك للاستفادة من سرعة اللاعب الأفقية أثناء الجري و تحويلها إلى القدرة على الارتقاء والوثب عاليا، يجب على المدرب أن يرسم بتتمية هذه المهارة عن طريق تدريبات المرونة والإطالة والرشاقة (أبوعبده ، سنة 2008 ، ص 81-82).

2-3- المهارات الأساسية باستخدام الكرة :

2-3-1- الجري بالكرة :

الدرجة بالكرة مهمة جدا وهي من التكتيك الهجومي الفردي و على اللاعب الماهر أن يتعثر و يتوقف بين سرعة الجري و التحكم بالكرة و بعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، إذ يستخدمها اللاعب من أجل التقدم باتجاه مرمى الخصم وهناك سلتين للتقدم بالكرة أولهما الدرجة و ثانيهما المناولات بين أعضاء الفريق الواحد، و هذا يعني كلما كانت المباراة أكثر جماعية قلت أهمية هذه المهارة (عبد الجواد ، 1967 ، ص 40-41).

وتتضمن مهارة الجري بالكرة الاحتفاظ بها تحت سيطرة اللاعب لكي يتمكن من التخلص من لاعب أو أكثر من الخصم بالمرور بالكرة بينهما، وهذا يتطلب من اللاعب القدرة على تغيير الاتجاه و سرعته في استخدام حركات جسمه في الخداع أثناء الجري، وهذه المهارة أيضا تعتمد على شخصية اللاعب و فرديته ، وهي تتطلب مهارة فنية عالية يجب التدريب عليها بجدية .

2-3-1-1- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الخارجي:

هذه الطريقة يفضلها بعض اللاعبين لأنها تسمح لهم بالتحرك السريع و بحماية الكرة من محاولات استخلاصها منهم ، وهي تتميز باستخدام اللاعب جسمه ليصبح حائل بين الكرة المنافس علما أن أدائها من الطرق الأخرى للجري و بالنظر لسهولة الأداء الميكانيكي للحركة والذي يناسب مع الترتيبي للرجلين أثناء الجري (أبو عبده 2008 ، ص 83-84)

2-3-1-2- الجري بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلي:

تستخدم هذه الطريقة عند قيام اللاعب بالجري بشكل منحنى أو عند ضرورة تغيير الاتجاه أثناء الجري بسرعة، ومن مميزات سهولة تحجيز اللاعب على الكرة باستخدام جسمه و كلتا قدميه في الاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم ، إلا أن استخدام هذه المهارة أقل بكثير من استخدام مهارة الجري بوجد القدم الخارجي أثناء المباراة نظرا للوضع التشريحي الذي سبق التنويه عنه .

2-3-1-3- الأخطاء الشائعة في طرق الجري بالكرة :

- أن يتجه نظر اللاعب دائما على الكرة أثناء الجري بها مما لا يعطيه فرصة لكشف الملعب و ملاحظة ما يدور أثناء أدائه المباراة .
- أن تكون قدم الرجل الضارية مشدودة و غير مرتخية مما يؤدي إلى قوة ضرب الكرة .
- تصلب حركة الجذع و ميله للخلف أثناء الجري بالكرة مما يعيق سرعة اللاعب و حركته أثناء الجري (أبو عبده ، ص 85-87).

2-3-2- ضرب الكرة بالرأس:

ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا و تعتبر الرأس تجاوزا قدما ثالثة يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تحجز القدم عن الوصول إليها ، وهناك من اللاعبين من يحقق النصر لفريقه بضربة متقنة برأسه (رزق الله ، ص 166).

ويقوم اللاعب بضربة الرأس و عيناه مفتوحتان للكرة والملعب ولا يحاول غلق العين لأنها سبب الرؤيا ، و تحديد مسار الكرة ونقطة التسديد وموقف التسديد وموقف المدافعين، وغلق العين يترتب عليه عدم دقة التمير، ويحدث خوف اللاعب من اصطدام الكرة بالرأس فلا يقوم بعملية سحب الرأس ودفعها على الوجهة الصحيحة (زهران ، سنة 2000، ص 36).

2-3-2-1- طرق ضرب الكرة بالرأس:

- ضرب الكرة بالرأس من الثبات :

في هذه الضربة يجب أن يركز اللاعب على قاعدة تحفظ له توازنه بالوقوف فتحا بمسافة تتناسب التلاعب أو الوقوف فتحا مع وضع أحد القدمين أماما و الأخرى خلفا، ويعتبر الوضع الأخير أنسب لأنه يعطي مدى أوسع في حركة الخدع ينتج عنها قوة الضربة (رزق الله ، ص 169) ، ولكن يفضل وضع أماما (إحدى القدمين أماما والأخرى خلفا بإتساع الحوض)، و ذلك لانتقال مركز الثقل من الرجل الخلفية للرجل الأمامية كذلك ، فإن هذا الوضع يعطي توازن أكثر ومدى أكبر لحركة اللاعب أثناء تأدية المهارة (أبو عبده 2008 ، ص 139).

. ضرب الكرة بالرأس من الحركة :

هي نفس طريقة ضرب الكرة بالرأس من الثبات إلا أن الضربة تحقق مدى أكبر نتيجة للقوة المكتسبة من إندفاع اللاعب من المشي أو الجري.

. ضرب الكرة بالرأس و اللاعب في الهواء:

و تؤدي هذه الضربة في حالة وصول الكرة عالية إلى اللاعب فوق مستوى الرأس مما يضطره إلى الوثب عاليا لضربها و الوصول لأعلى ، أما أن يدفع الأرض بالقدمين معا عندما يكون مشتركا معه الخصم في اللعبة أو أن يدفع الأرضي يقدم واحدة في حالة وجود منافس على مسافة قريبة وعند استعمال اللاعب لقدم واحدة في الدفع (رزق الله ، ص 177) ، تستعمل اللاعب هذه الطريقة في الغالب من الاقتراب بالمشي أو الجري ثم يأخذ دفعة من الأرض بإحدى القدمين مع رفعة رغبة الرجل الأخرى عاليا، و يمكن أن تضرب الكرة الجبهة أثناء الإرتقاء الفردي في المستويات الثلاثة، ثم الهبوط وقوفا مع وضع القدمين متباعدتين أو وضع القدمين أحدهما أمام الأخرى ثم ثني الركبتين قليلا للامتصاص صدمة الأرض (أبو عبده 2008 ، ص 143).

2-3-3- السيطرة على الكرة :

تتمثل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس و شعور يجعله يتوقع سرعة الكرة و قوتها او إتجاه سيرها، و كيفية السيطرة عليها والتصرف بها بما يحتم تنفيذ خطط اللعب بنجاح ، وفيما يلي عرض الأسس السيطرة على الكرة (هبوز سنة 1990، ص 106-107)

وللسيطرة على الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدا عن متناول الخصم ، وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة و السيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع ،

كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المدافع و المهاجم بدلا لدرجة كبيرة من الإلتقان و التحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب (أبو عبده 2008 ، ص 155).

2-3-3-1- مبادئ يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

- الإحساس بالكرة : (تنطيط الكرة):

تعد مهارة الكرة في الهواء من المهارات الأساسية الصعبة و التي تتطلب قدرا كبيرا من الإحساس بالكرة و الثقة بالنفس . (Bentaël , 1990, p 73-85) .

ويؤدي إلى اتخاذ مواقف أفضل مما يسمح للاعب أن يكون لديه الوقت والمساحة اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بالأسلوب الذي يريده بطريقة سليمة ، وعلى الرغم من أغلب المصادر و المراجع لا تعد مهارة التنطيط مستقلة، وذلك لوجود خصم يعرقل إستمرار أدائها أو أنها لا تؤدي دورا فعالا في تنفيذ خطط اللعب، وتحتاج إلى وقت أكبر من التقدم إلى الأمام إلا أنه يمكن عن طريقها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة و التحكم بها، والسيطرة عليها في أوضاع مختلفة من أجزاء الجسم ، ومن ثم فإن اللاعب الذي يستطيع تنطيط الكرة بأكثر عدة مرات ويسرعة سيكون حتما أفضل لاعب من اللاعب الذي لا يستطيع تنطيط الكرة بالكفاية نفسها (إبراهيم ، 1985 ، ص 45-46).

2-3-4- التصويب على المرمى :

يعد التصويب على المرمى واحدا من أهم أجزاء اللعب الهجومي بل يعد واحدا من أهم أساسيات لعبة كرة القدم على الإطلاق ، فعن طريقة تجسم نتائج المباراة و على اللاعب الجيد أن يستغل الفرص، إذا أُتيح له التصويب على المرمى، و لذا يجب أن يكون ذا مهارة عالية و ذكاء ميداني و قدرة على التركيز وثقة عالية وإرادة قوية تحمل المسؤولية لأن التصويب لا يعتمد على اللياقة البدنية والقوة العضلية فحسب بل يعتمد ذكاء اللاعب وحسن تصرفه و قدرته على التركيز واستغلال الفرص التي تتاح له بسرعة ، وفي أقصر وقت مستخدما سرعة التفكير وسرعة التنفيذ (عبد المزاع و آخرون سنة 1979 ، ص 205) إن التصويب الناجح هو السلاح القوي الذي يجب أن يحمله الفريق أثناء المباراة (نعمان ، ص 405)

وتتم بوجود شروط منها :

- الدقة و السرعة و القوة في اللحظة التي تتم فيها تنفيذ المهارة ، إذ أن كلا من الدقة و القوة عنصران مطلوبان في التصويب و على اللاعب أن يوازن بين كل منهما في التصويب طبقا للموقف الذي يتواجد فيه ، كما أن السرعة والدقة عند التصويب لها أهمية متساوية ، إلا أنه لا يشترط دائما أن يتم التصويب بوجود كل الشروط ويكون الدقة هي أكثر الشروط أولوية و أهمية لتحقيق التصويب الناجح من خلال تقدم اللاعب في إتقان المهارة تزداد سرعته في الأداء (Bentaël , 1990, p 58-83) .

2-1- معنى الخطط في كرة القدم :

تلك التحركات الإيجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالتها الدفاع والهجوم بصورة فردية أو جماعية لتحقيق الفوز على الفريق المنافس .

العوامل التي يراعيها المدرب عند وضع أو إختيار خطة المباراة هي :

1- النواحي المهارية للاعبين الفريق و الفريق المنافس .

1- النواحي البدنية للاعبين الفريق و الفريق المنافس

2- مدى أهمية المباراة و المطلب الحقيقي من نتائجها .

3- حالة الملعب و مساحته .

4- مكان إقامة المباراة على ملعب الفريق أو خارجه.

5- حالة الطقس التي تقام فيه المباراة .

6- مرونة الخطة و مدى إجراء تعديلات عليها وفقا لسير المباراة

2-2- مكونات الأداء الخططي في كرة القدم الحديثة هي :

1- الخطط الدفاعية و هي عبارة عن تكوين دفاعي بين اللاعبين يقومون من التحرك في أي مكان من

الملعب حينما يفقدون الكرة، ويمتلكها الفريق المنافس بهدف إفشال هجمات الفريق المنافس،

ويتطلب الدفاع الجيد على إتقان اللاعبين للأداءات المهارية والتكتيكية الدفاعية وتنفيذها بصورة

منظمة و سريعة وناجحة بين خطوط اللعب المختلفة .

2- الخطط الهجومية وهي عبارة عن تكوين هجومي بين اللاعبين يتحركون بتوافق جيد للقيام من التحركات الفعالة الفنية في اتجاه مرمى الخصم بهدف خلخلة دفاعية وإيجاد ثغرة يمكن إحراز هدف منها ، ويتطلب الهجوم على إتقان اللاعبين المهارة العالية والتكتيك الجيد و تنفيذه بصورة سريعة و فعالة . (محمد عوض بسيوني، 1992، ص190).

الوسائل لتنفيذ الخطط الدفاعية :

- 1- اختيار المواقع المناسبة .
- 2- المراقبة و التغطية الفردية و الجماعية .
- 3- مهاجمة الخصم و تشتيت الكرة .
- 4- الضغط على الخصم الفردي و الجماعي

الوسائل لتنفيذ الخطط الهجومية :

- 1- التمرير الجيد.
- 2- إستقبال الكرة .
- 3- الجري بدون كرة و تبادل المراكز أثناء بناء الهجوم.
- 4- خلق مساحات خالية للهجوم .
- 5- سرعة تنفيذ الهجمات المرتدة .
- 6- إتقان الكرات الثابتة .

2-3- مراحل تطور مراكز اللعب في كرة القدم :

مراحل تطور طرق اللعب في كرة القدم :

إن دراسة كرة القدم الحديثة وافية وشاملة يستلزم منا بطبيعة الأمر أن نتعرف على نشأة كرة القدم و تطورها خلال مراحل من الزمن، واستعراض ما طرأ عليها من تعديلات وتغيرات سواء في قانون اللعبة أو طرق اللعب المختلفة بأشكالها الدفاعية والهجومية، وما ترتب على هذا التبدل والتغيير من الخطط المختلفة لتحقيق التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين عن طريق التنظيمات الكروية التقنية لطرق التكتيك المختلفة .

و قبل أن نستعرض التطور التاريخي لمراحل و تطور طرق اللعب يجب أن نوضح أن التنظيم الهيكلي و يشمل : الخطة - أسلوب اللعب - المتغيرات التكتيكية - الحس الفني - الذكاء التكتيكي .

هي عبارة عن مفاهيم إجرائية أو بمعنى آخر هي مصطلحات يحملها القاموس اللغوي و الفني و التي تستخدم في التحليل الفني للمباريات .

أخي العامل في حقل التدريب الرياضي في كرة القدم أعلم إن مجريات أي مباراة تحتوى على العديد من الحركات و المهارات و الجمل الخطئية و التكتيك التي نادرا ما تتشابه و لكنها تتأثر بتحركات اللاعبين و قع الكرة ، و إذا كانت كرة القدم في جوهرها عبارة عن تقابل فريقين يتنافسان لإيصال الكرة إلى المرمى المقابل فإنها تطورت في وقتنا الحالي من النواحي البدنية و

الفنية و التكتيكية لتتحول إلى رياضة شاملة ، وإن كرة القدم أصبحت الآن هي توظيف جماعي وكل الحركات الفنية لها هدف تكتيكي يسهم في ربط جهد الجميع ببعضه ببعض، وإن الأشكال والجمل الخططية والتكتيكية تتحدد بمجريات اللعب واللاعبين هم يرسمون حدودها وأبعادها، وذلك لأن التكتيك يعود إليهم بالأساس لأن اختياراته تتنوع تبعا لمبادراتهم بتنظيم الفريق و تعيين أدوار وواجبات لكل لاعب على أن يكون ملتزم بتأديتها داخل الملعب و تقديم البناءات القوية التي تؤسس واقع مزيج اللاعبين الذين يمثلون الفريق

وهنا سوف أقوم باستعراض التطور التاريخي لمراحل طرق اللعب، وقد قمت تقسيمها عبر خبرتي المتواضعة إلى ثلاث فترات زمنية و هي:

الفترة الأولى من عام 1893 إلى عام 1925

الفترة الثانية من عام 1925 إلى عام 1958

الفترة الثالثة من عام 1958 إلى عام 2006

أولا : تطور طرق اللعب من عام 1863 إلى 1925

مع بداية ظهور أول قانون لكرة القدم عام 1863 بإنجلترا بدأت تشكيل لطريقة اللعب ،و لعبت به إنجلترا مبارياتها و هي عبارة عن طريقة (1/9) و يتكون التشكيل من حارس المرمى أمامه مدافع واحد ثم تسعة مهاجمين يقفون على خط منتصف الملعب، وهذا التشكيل البدائي للعبة أعطى مسؤولية الدفاع للاعب واحد فقط مع حارس المرمى كذلك أعطى ثغرة كبيرة عبارة عن

منطقة فراغ أمام المدافع يهاجم منها بتسعة مهاجمين من الفريق المنافس في حالة إستحواذهم على الكرة وكان واجب اللاعبين المهاجمين أن يعودوا جميعا في محاولة للدفاع، عندما يفقدون الكرة، و قد استمر اللعب بهذه الطريقة حتى سنة 1870 بعد ذلك ظهرت طريقة (1/2/7) نظرا للمساحة الكبيرة بين المدافع و خط الهجوم و عدم مقدرة المدافع في مواجهة العدد الكبير من هجوم لاعبي الخصم و أدخلت إسكتلندا تعديلا جديدا على الطريقة الإنجليزية (1/2/7) و هي طريقة (2/2/6) ، حيث خفضت عدد المهاجمين إلى ستة لاعبين فقط .

واستمر اللعب بهذه الطريقة حتى عام 1890 ومع التقدم في المستوى البدني والمهاري والتفوق العددي للاعبي الهجوم أمام لاعبي الدفاع ظهرت الحاجة إلى ضرورة التوازن العددي بين المهاجمين والمدافعين، لذلك لجأت إنجلترا عام 1890 وحتى عام 1925 إلى استخدام طريقة جديدة و هي (2/ 3/ 5) و هي تعتمد على دفاع المنطقة .

ثانيا : تطور طرق اللعب من عام 1925 إلى عام 1958 :

إن التغيير الحقيقي الذي مس تنظيم اللعب في العمق هو مشكلة التسلل وبالتحديد في عام 1925 ، فالإتحاد الدولي لكرة القدم الذي وضع قانون كرة القدم وأعد المادة الخاصة بالتسلل عام 1866 نص على أن عندما يلعب أحد اللاعبين الكرة أو يرميها من رمية التماس ، فإن أي زميل له أقرب من خط المرمى للفريق الأخر في اللحظة التي رميت فيها الكرة أو لعبت إليه يعتبر متسللا و هذه الشروط الخاصة بمادة التسلل جعلت مهمة المهاجمين صعبة و بالتالي ظهرت ندرة التهديد و إحراز الأهداف مما جعل الإتحاد الدولي يقوم بالتغيير في إعادة شروط نص هذه

المادة ، و ذلك رغبة في زيادة متعة المشاهدين بإحراز أكبر عدد من الأهداف، وهذا بالتالي جعل النص الجديد لقانون مادة التسلل يشترط عدد اللاعبين الذين يجب أن يكونوا أقرب إلى خط المرمى من المهاجم بلاعبين إثنين بدلا من ثلاثة لاعبين، وقد ظهرت في هذه المرحلة عدة طرق نذكر منها الطريقة الإيطالية التي تعتمد على تفقيل المنطقة الدفاعية بعرض الملعب في الثلث الوسطى و الثلث الدفاعي ..

ثالثا : تطور طرق اللعب من عام 1958 إلى عام 2006 :

تولت التعديلات و التغييرات على طرق اللعب المختلفة ، و قدمت لنا البرازيل طريقة (4/2/4) عام 1958 ، وظهرت لنا إيطاليا إلى طريقة (3/3/ 4) و قد منا أيضا طريقة الكاتناشيرو وهي (1/3/3/3) عام 1960 على يد الإيطالي هلينوا هيريرا و قدمت لنا البرازيل طريقة (4/3/3) للتغلب على مشكلة وجود لاعبين إثنين فقد في وسط الملعب و صعوبة مواجهتهم للتفوق العددي لفريق الخصم، و قد أحرزت إنجلترا بطولة كأس العام عام 1966 بلندن و قدمت لنا هولندا نفس الطريقة ، و لكن بعدم المركزية في الدفاع و الهجوم و سميت في ذلك الوقت بالكرة الشاملة بقيادة الفتى الذهبي كرويف في منديالي 1974 و 1978 وتعتمد على الهجوم الضاغط من النواحي الدفاعية و الهجومية، و قدمت لنا كلا من إيطاليا والبرازيل و الأرجنتين طريقة (4/4/2) في منديل عام 1982 ، وبعد منديال 1982 بأسبانيا قدمت لنا فرنسا طريقة (3/5/2) على يد المدرب الفرنسي هيدالجو وأحيانا تستبدل بطريقة (3/6/1) واستمرت هذه الطريقة في التطبيق في منديالي 1986 بالمكسيك وعام 1990 بإيطاليا ، و قد استخدمت بعد ذلك

عدة طرق منها طريقة (4/5/1) وفي مونديال باريس 1998 إستخدمت فرنسا مرة أخرى طريقة (4/4/2) و استطاعت أن تفرض سيداتها و تحرز بطولة العالم لأول مرة عام 2002 عادت لنا البرازيل بطريقة جديدة و هي (4/5/1) و تقفيل منطقة الوسط بخمسة لاعبين، وقد تفوقت المهارة البرازيلية في حسم البطولة و خاصة في المباراة النهائية هذا كل الأحداث التي ظهرت في السنوات الماضية ، و سوف ننتظر بطولة كأس العالم عام 2006 بشغف كبير و سوف نستمتع بما هو جديد في طرق اللعب و التكتيك في العالم.

خلاصة :

على ضوء النقاط ومختلف المراحل، يكون قد مررنا على أهم الصفات البدنية والمهارية والخطية الخاصة بلاعبي كرة القدم ، باعتبارها نقطة تحول هامة في سير اللاعب وحساسية جدا بدليل أن أي اختلال في أحد من هذه الصفات قد تؤدي إلى عوائق وخيمة على اللاعب و الفريق ككل .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد :

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

الذي ضم فصلين:

- التحضير البدني المدمج.

- الصفات البدنية والمهارية والخططية في كرة القدم. s

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

منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكرى ويتم

ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والمقابلة والتي وجهت لمدربي.

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

وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا

البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتنا.

1) الدراسة الاستطلاعية :

يعرف (مانيوجيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة عملية كشفية، تهدف إلى

التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث

جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة

وضعيفة، وعلى هذا الأساس تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث

القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض الفرق الرياضية والمدربين الذين ينشطون فيه (الجهوي الثاني لرابطة وهران . ذبط)

وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرق الرياضية لموضوع دراستنا،ومن خلال دراستنا حول موضوع « أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية للاعبي كرة القدم خلال مرحلة المناقشة » توجهنا إلى بعض الفرق الرياضية (10 فرق منها USMOSTA -IRBSLAKHDAR) واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع أهمية التحضير البدني المدمج من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية، وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارات إلى المدربين وإجراء مقابلة معهم وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار م التحقق من الفرضيات.

(2) الدراسة الأساسية :

1-1- المنهج المتبع :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقا من موضوع البحث م الذي يهتم بدراسة أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية م المهارية والخططية لدى لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة الرياضية فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج

الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الواقع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد شوان، 2003، ص66).

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه «مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج (بشير صالح الرشدي، 2000، ص59)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف م هو يريد ذلك التوصل إلى معرفة دقيقة تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تقيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد على محمد 1986 ص188) .

م يعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون على الحرية في التعبير عن آراءهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره .

1-2-مجتمع البحث :

المجتمع لهذا البحث تمثل في فرق كرة القدم الناشطة غير الجهوية الثاني لرابطة وهران والبالغ عددهم فريق وتم اختيار فرق المتمثلة في

- USMOSTA- CR MBOUGUIRAT-IRB SIDILAKMDAR -- WBORUIOU-

ARB KHEIRELINE - CRBSAYAD - IRB FORNAKA – IRB OEKHEIRE - KRBMILIL.

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

في بحثنا شملت العينة جزء من مجتمع الدراسة على 10 فرق الناشطة في رابطة وهران الجهوي الثاني وحرص مناغ مدى تقدير الثقة في النتائج مصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية لأن موضوع بحثنا يتطلب نوع من هذا المستوى.

1-4- مغيرات البحث :

- المتغير المستقل : التحضير البدني المدمج.
- المتغير التابع: الصفات البدنية والمهارية والخطوية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

1-5- مجالات البحث :

- المجال البشري: 10مدربين.
- المجال المكاني :أجري البحث الميداني لـ 10 أندية الناشطة في الجهوي الثاني لرابطة وهران.
- المجال الزمني: انقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:
- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (25 /12 /2015 إلى 03 / 03 /2016).
- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي امتدت من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان لمدربي الفرق المعنية وذلك بتاريخ 2016/04/25 وتم استرجاعها بتاريخ 2018/05/10 م بعد

ذلك انتقلنا إلى عملية التحليل والمناقشة لينتهي الأمر إلى وضع الخلاصة العامة والتوصيات، لينتهي البحث في أواخر شهر ماي.

6-1- الأدوات المستخدمة في البحث :

لعل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث وبكيفية للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات م المعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا على الأدوات التالية :

*الاستبيان :

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاث محاور التي وزعت على المديرين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلته مغلقة ونصف مغلقة م وهي تقيد المجيب أو أعطار أي فيه أما مغلقة فهي التي تقيد بهم أولاً (عمر مصطفى التير 1986، ص54)

1-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة : ونركز على ثلاث أمور هي:

1) الصدق: أعتمد الباحثان على صدق المضمون حيث كانت نتائج التدعيم على الاستبيان من طرف الأستاذة واسم الاختبار المطابق للموضوع الذي يقيسه والإشارة إلى إعادة صياغة بعض العبارات وتبسيطها، ولما كان الصدق الذاتي مكمل للصدق النظري، فالنتيجة المتوصل إليها تبين إمكانية استعمال هذه الأدوات مع العينة المدروسة.

(2) **الثبات:** ثبات الاختيار هو مدى دقة أو استقرار نتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (مقدر عبد الحفيظ 1993)

تجدر الإشارة إلى أن الباحثان استعملا نفس المعطيات المحصل عليها من التطبيق الأول في الدراسة الاستطلاعية للاختبار ح هذا بعد تصحيح بعض العبارات وإعادة صياغتها من طرف المحكمين

(3) **الموضوعية:** ترجع موضوعية الاختبار إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة في تطبيق الاختبار وحساب درجات أو النتائج الخاصة به ويقصد بالموضوعية التحرر من التحفيرا والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية فما يصدر الباحث من الأحكام ،م في هذا الصياغ استخدم الباحثان مجموعة من المفردات والكلمات والاختبارات السهلة والواضحة م هي غير قابلة للتأويل بعينة عن الصعوبة خالية من الغموض في متناول المدربين أعضها واختارها الباحثان بعد الإطلاع على عدد من المصادر والمراجع بعد عرضها على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة الدكاترة في المعهد م المتخصصة في مجال التدريب الرياضي م ترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية :

- مدى وضوح التعليمات الخاصة لتطبيق الاختبار وحساب النتائج واللغة المتعامل بها في إطار عرض وتوجيه المختبرين فقد تميزت ببساطة ووضوح .
- كما استلزم الطالبان الباحثان خلال فترة العمل الميداني لمراعاة بعض العوامل مثل ظروف عمل المدرب ونتائج فريقه م مدى قدرته واستطاعته على الاستجواب على الاختبار

1-8- الدراسات الإحصائية :

لكي يتسنى لنا تعليق وتحليل ح نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي م هذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية م هذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب :

النسبة المئوية تساوي عددا التكرارات/100X عدد العينة

س ← 10%

ع ← ص % م عليه يكون

$$\boxed{\text{ص} = \text{ع} \times 100 / \text{س}}$$

حين أن :

س: عدد أفراد العينة

ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات)

ص: النسبة المئوية (معين أمين السيد1998، ص34)

اختيار كاف التربيع :

حساب اختبار كاف تربيع م يسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي م هو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات أو الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب /2006، ص212، 213) .

مجموع (التكرارات المشاهدة . التكرارات المتوقعة)²

$\frac{\quad}{k^2}$

التكرارات المتوقعة

حين أن :

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة درجة الخطأ المعياري " مستوى الدلالة: $2 = 0,05$ مع ملاحظة أن درجة الحرية $n = 1$ حيث h تمثل عدد الفئات .

الخلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني المكاني، م الشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والمقابلة والوسائل الإحصائية م التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها م مناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

المحور الأول :

يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية

الفرضية الجزئية الأولى

- السؤال رقم 01 : أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية م القدرات الحركية اللاعب هل للتحضير

البدنية المدمج دور فيها؟

- الهدف من السؤال: معرفة دور التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية والقدرات

الحركية .

عرض النتائج :

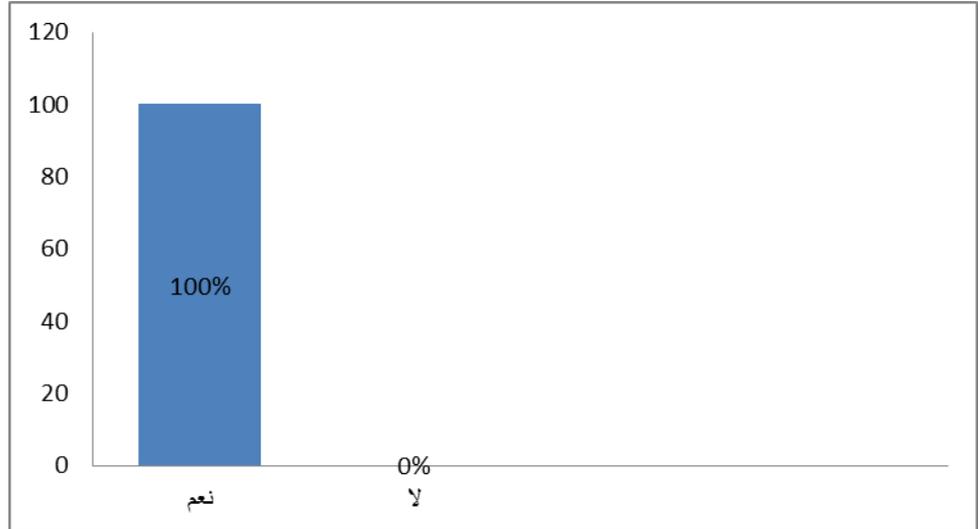
جدول رقم 01: يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 01

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

تبين لنا من خلال الجدول (01) أن 100% من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني المدمج

دور غير تنمية الصفات البدنية م القدرات الحركية للاعبين.

م من خلال ما سبق يبين أن قيمة كا2 المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا2 الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0,05) م درجة الحرية 1.



الشكل رقم 1 : تمثل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابة على السؤال (1)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن معظم المدربين يجمعهم على أن التحضير البدني المدمج له دور في تنمية الصفات البدنية م القدرات الحركية للاعبين .

السؤال رقم 02:

هل لزيادة فاعلية التحضير البدني المدمج دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية ؟

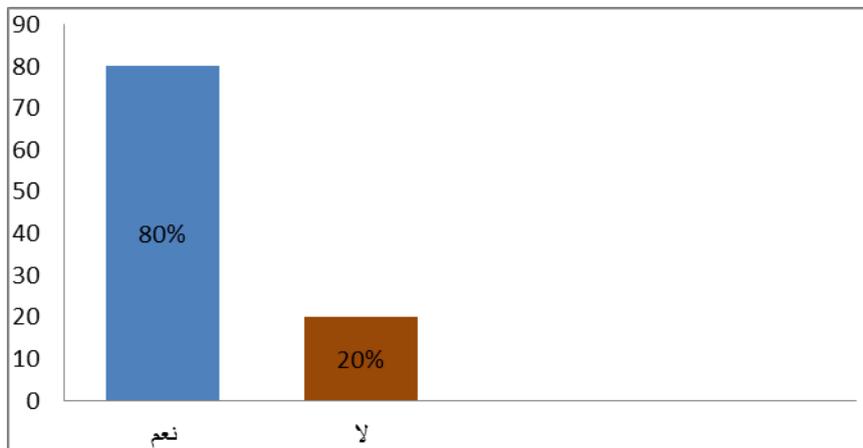
الهدف من السؤال: التعرف هل لزيادة فاعلية التحضير البدني المدمج دور في تحسين أداء اللاعبين

عرض النتائج:

الجدول رقم 2: يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (02)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	08	80%	3.6	3.84	0.05	1
لا	02	20%				
المجموع	10	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 2 أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن لزيادة فعالية التحضير البدني المدمج دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة و 20% منهم يؤكدون أنها لا توجد لزيادة فعالية التحضير البدني المدمج دور في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة. م من خلال ما سبق تبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (3,6) أضع من قيمة كا² الجدولة (3,84) وعليه فإنه لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1)



الشكل رقم 2: تمثل تباين لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (2)

الاستنتاج: ومما سبق نرى أن المدربين يؤكدون أن لزيادة فعالية التحضير البدني المدمج دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة:

السؤال رقم (03) :

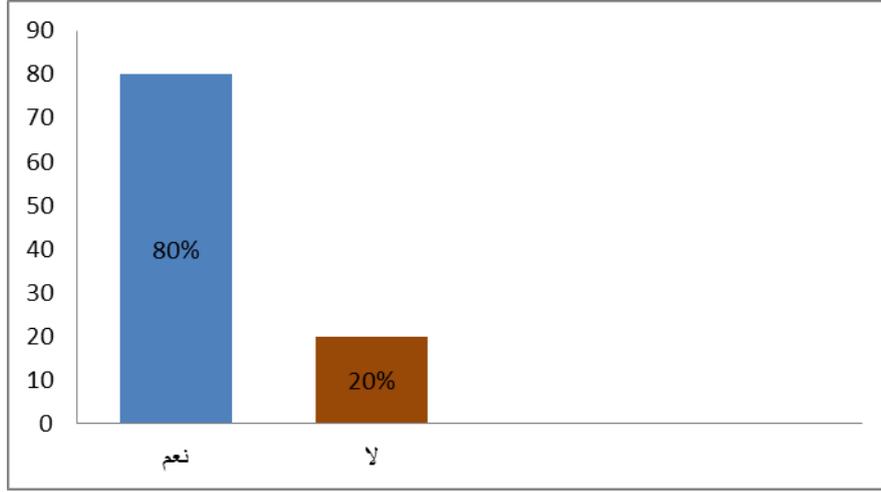
- بدعم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية؟

الهدف من السؤال: التعرف على تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

عرض النتائج: الجدول رقم(03): بين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (03)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	08	80 %	3.6	3.84	0.05	1
لا	02	20 %				
المجموع	10	100 %				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(03) أن نسبة 80% من المدربين يرون أن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية ونسبة(20%) ترى عكس ذلك م من خلال الجدول السابق تبين أن قيمة كا² المحسوبة (3,6) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3,84) وعليه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة (1).



الشكل 3: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (3)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن تنمية الصفات البدنية لها دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة م هذا ما أكده الدكتور أسامة كامل راتب في فضل الأداء الرياضي .

السؤال رقم 04:

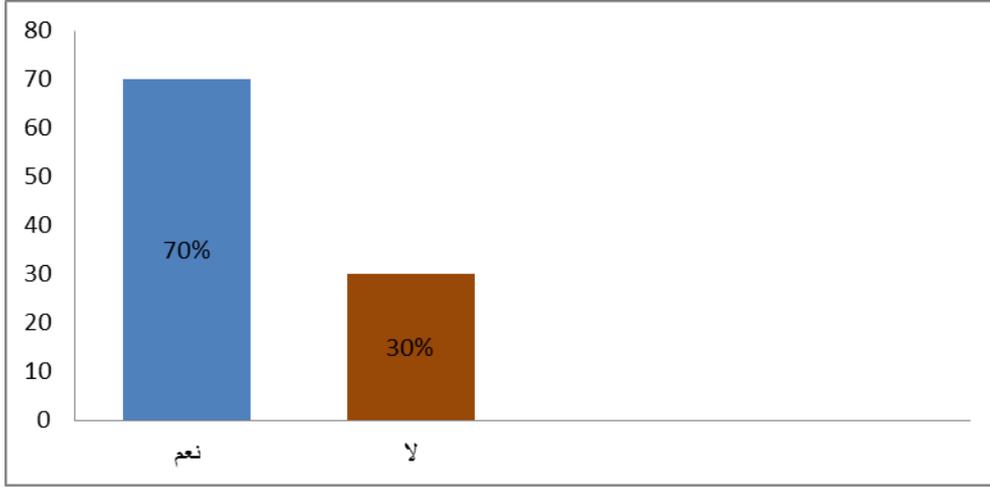
- هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية ؟
- الهدف من السؤال:** معرفة هل تخصص حصص إضافية لتنمية الصفات البدنية قبل المنافسة.

عرض النتائج:

الجدول رقم (04) يبين نتائج إجابات المدربين الخاصة بالسؤال رقم (04)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	07	% 70	1.6	3.84	0.05	1
لا	03	%30				
المجموع	10	%100				

تبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة (70%) يؤكدون على تخصيص حصص إضافية لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية، أما نسبة (30%) يؤكدون عكس ذلك، هذا راجع إلى أن المدربين يركزون على تنمية الصفات البدنية ويعتبرونها الطريقة المثلى في تحسين أداء اللاعبين م من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (1,6) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3,84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1).



الشكل 4: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (4)

الاستنتاج :

مما سبق نرى أن الأغلبية الكبيرة للمدربين يرون بأن لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة .

السؤال رقم (5) :

هل تهتم كثيرا بالتحضير البدني المدمج خلال المنافسة في برنامج عملك ؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي المدرب إذ كان يهتم بالتحضير البدني المدمج في برنامج عمله .

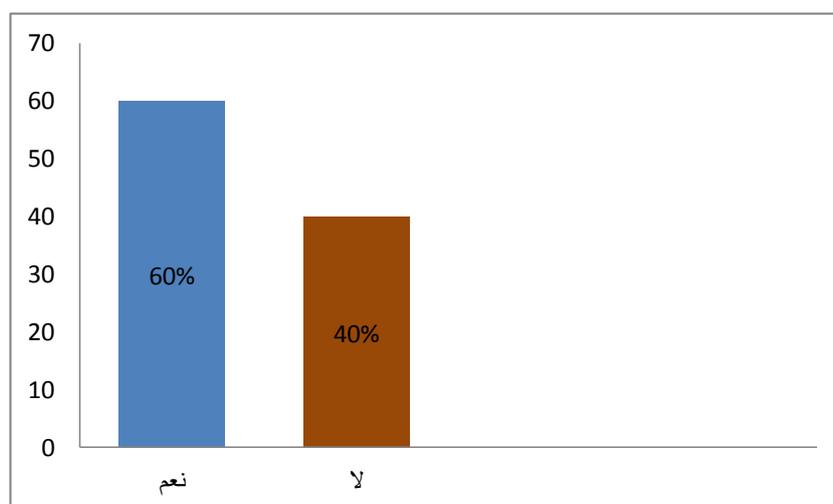
عرض النتائج :

جدول رقم 05: يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 05 .

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	06	60%	3.6	3.84	0.05	1
لا	04	40%				
المجموع	10	100%				

تبين لنا من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة 60% من المدربين أجابوا بنعم حول الاهتمام كثيرا بالتحضير البدني المدمج خلال مرحلة المنافسة ونسبة 20% من المدربين أجابوا بلا على أن يهتمون كثيرا بالتحضير البدني المدمج خلال مرحلة المنافسة .

م من خلال ما سبق تبين أن قيمة كا² المحسوبة (0,4) أصغر قيمة كا² الجدولة (3,84) و عليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05)م درجة الحرية 01.



الشكل 5: تمثيل بياني التوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (5)

م من نستنتج أن أغلبية المدربين يهتمون كثيرا بالتحضير البدني المدمج خلال مرحلة المنافسة في برنامج أعمالهم .

السؤال رقم (06) :

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

الرشاقة - السرعة - القوة - التحمل - المرونة

العرض من السؤال: معرفة ما هي الصفة المهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين.

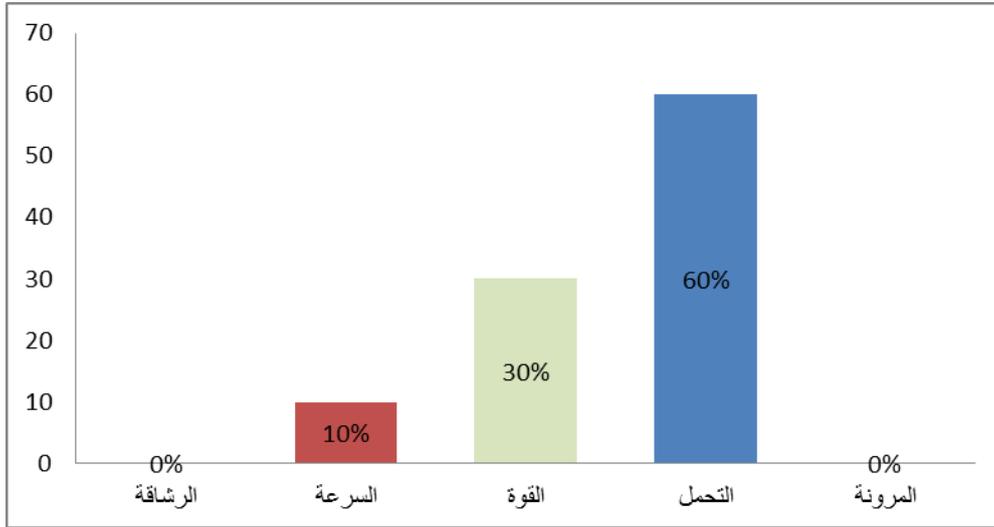
- عرض النتائج :

الجدول رقم 06: يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (06)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الرشاقة	00	% 00	3.6	3.84	0.05	1
السرعة	01	% 10				
القوة	03	% 30				
التحمل	06	% 60				
المرونة	00	%00				
المجموع	10	%100				

تبين لنا من خلال الجدول رقم(06) أن نسبة 10% يؤكدون أن لسرعة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة للاعبين ونسبة 30% يؤكدون أن القوة هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين أما نسبة 60% من المدربين من المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة التي يرونها مهمة بالنسبة للاعبين

م من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كاس² المحسوبة(42) أصغر من قيمة كاس² المجدولة(9،49) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0،05) م درجة الحرية. 05.



الشكل رقم 06: تمثيل بياني التوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (06)

مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن التحمل هي الصفة المهمة بالنسبة للاعبين والباقية كان رؤيتهم أهمية السرعة والقوة للاعبين

السؤال رقم 07:

هل التوزيع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتتمة وتطوير الصفات البدنية؟

الهدف السؤال: معرفة هل لتوزيع طرق التدريب علاقة بتتمية وتطوير الصفات البدنية

عرض النتائج :

الجدول رقم 07: يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 07

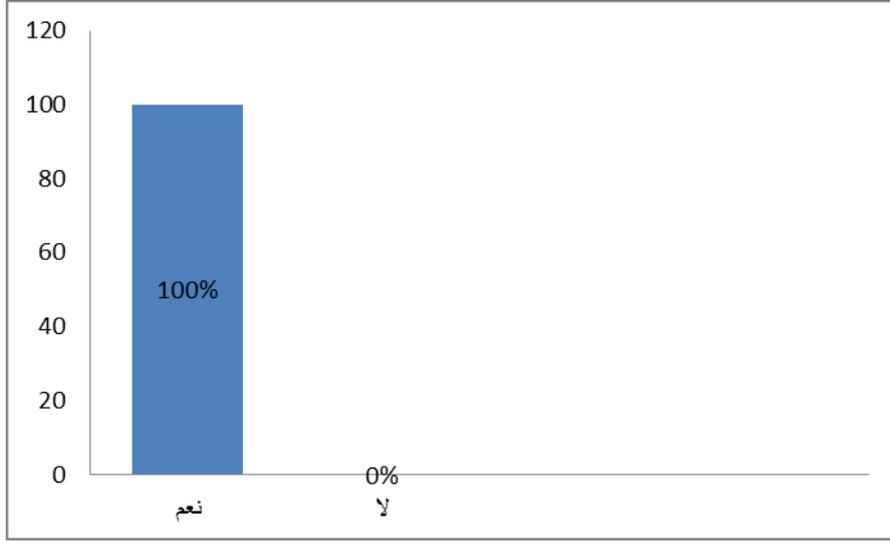
الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

تبين لنا من خلال الجدول رقم 07: أن نسبة 100% من المدربين أجابوا نعم أن التوزيع في طرق

التدريب لها علاقة إرتباطية بتتمية وتطوير الصفات البدنية ؟

م من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3,84) أي

أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) م درجة الحرية (1)



الشكل 7: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (7)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن معظم المدربين يجمعون أن التوزيع في طرق التدريب لها علاقة إرتباطية بتمية وتطوير الصفات البدنية

السؤال رقم (08) :

في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق النتائج ؟

الهدف من السؤال: معرفة هل للصفات البدنية دور تحقيق أفضل النتائج

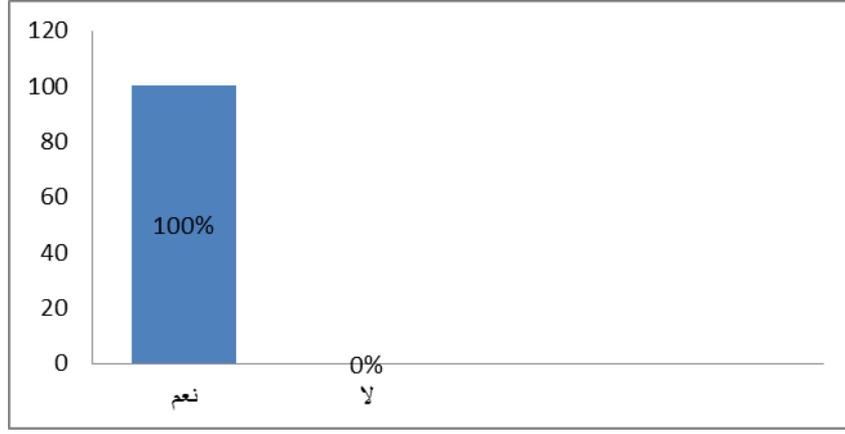
. عرض النتائج

الجدول رقم (8): يبين نتائج إجابات على السؤال رقم 8

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (8) أن نسبة 100% يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور كبير في تحقيق أفضل النتائج .

من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عن مستوى الدلالة (0,06) م درجة الحرية (1)



الشكل 8: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (08)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية لها دور كبير في تحقيق أفضل النتائج.

السؤال رقم 09: هل التحضير البدني المدمج الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأعمال ذات الشدة العالية ؟

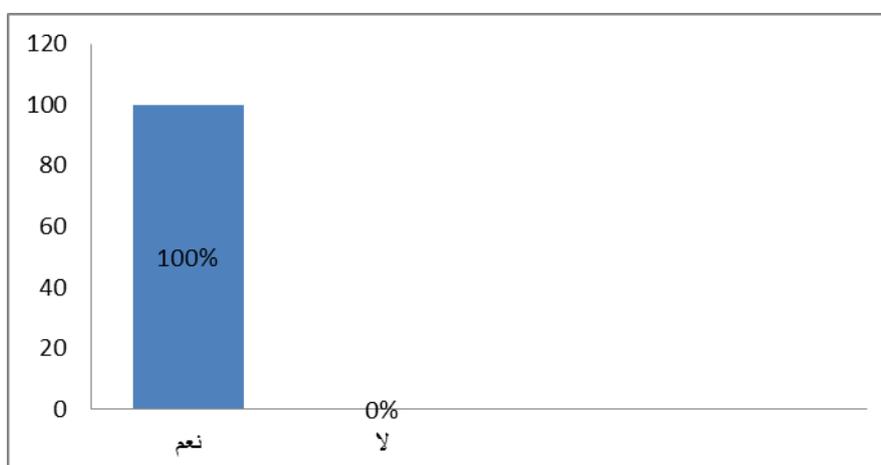
الهدف من السؤال: معرفة مدى تكيف اللاعبين مع الإجمال ذات الشدة العالية في التحضير البدني المدمج الجيد للصفات البدنية.

عرض النتائج :

جدول رقم 09: يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 09

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (9) أن نسبة 100% يؤكدون أن عندما يكون التحضير البدني المدمج الجيد للصفات البدنية فإنه يساعد اللاعبين على التكيف مع الإجمال العالية م من خلال ما سبق يتبين لنا أن كا² المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3,84) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 9: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (09)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أنه عندما يكون التحضير البدني المدمج الجيد للصفات

البدنية فإنه يساعد اللاعبين على التكيف مع الإجمال العالية

المحور الثاني :

- الفرضية الجزئية الثانية:

- يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية

السؤال رقم 10:

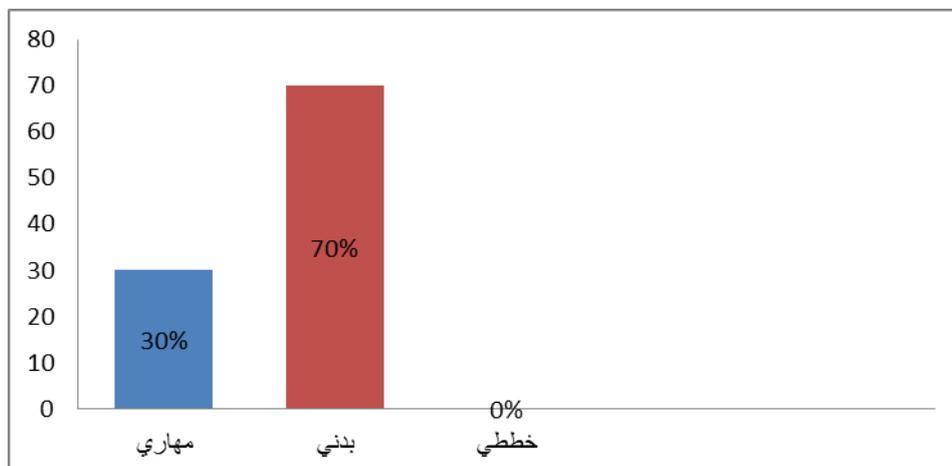
بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟ مهاري . بدني . خططي

عرض النتائج :

الجدول رقم 10: يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (10)

الاقترحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مهاري	03	30 %	1.6	7.82	0.05	3
بدني	07	70 %				
خططي	00	00 %				
المجموع	10	100 %				

تبين لنا من خلال رقم (10) أن نسبة 70% من المدربين يؤكدون أن التحضير الذي يبدوون به أولاً هو التحضير البدني و 30% يؤكدون أن التحضير الذي يبدوون به أولاً التحضير المهاري م من خلال ما سبق تبين لنا أن قيمة كاس المرسوبة (1,6) أصغر من قيمة كاس الجدولة (7,82) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) م درجة الحرية ()



الشكل 10: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (10)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن ما سبق أن على أغلبية المدربين يبدوون بالتحضير البدني أولاً ح من ثم المهاري في بداية عملهم

السؤال رقم 11:

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

الهدف من السؤال: التعرف على المهارات المعتمدة من طرف المدرب أثناء التحضير البدني المدمج .

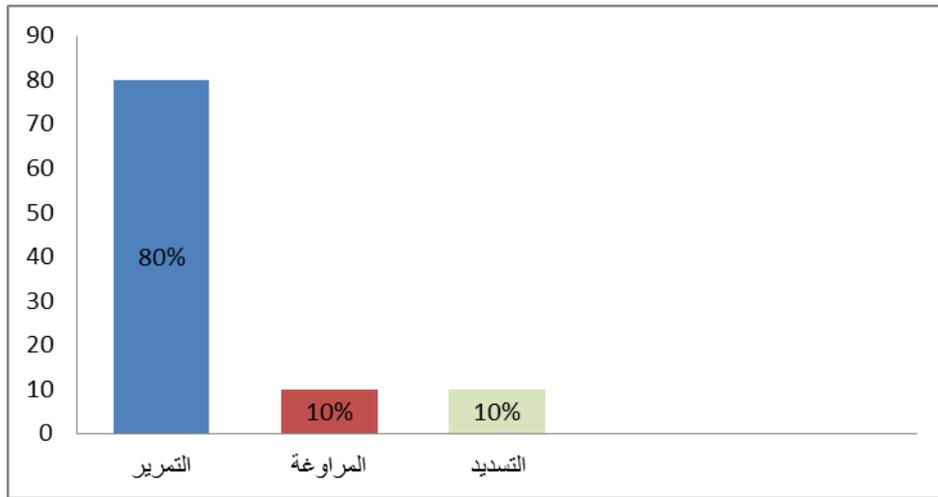
عرض النتائج :

الجدول الرقم (11): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (11)

الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
التمرير	08	80 %	8.2	5.99	0.05	2
المراوغة	01	10 %				
التسديد	01	10 %				
المجموع	10	100 %				

يبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 80% من المدربين يؤكدون أن التمرير هي المهارة الأولى التي يركز عليها أثناء التحضير البدني المدمج م نسبة 10% لكل من المراوغة والتسديد على التوالي يعتمدون عليهم في عملية التحضير البدني المدمج.

من خلال ما سبق يتبين لنا قيمة كا² المحسوبة (8,2) أكبر من قيمة كا² الجدولة (5,99) أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية.



الشكل 11 : تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (11)

الاستنتاج :

إن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يؤكدون أن التمرير هي المهارات الأولى التي يركز أثناء

التحضير البدني المدمج

السؤال رقم 12: هل لكثافة التحضيرات البدني تأثير على اللاعبين في أداء مهارته أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال: التعرف على مدى تأثير كثافة التحضير البدني المدمج على مهارة اللاعب

أثناء مرحلة المنافسة.

. عرض النتائج :

الجدول رقم (12) يمثل النتائج الخاصة بالسؤال (12)

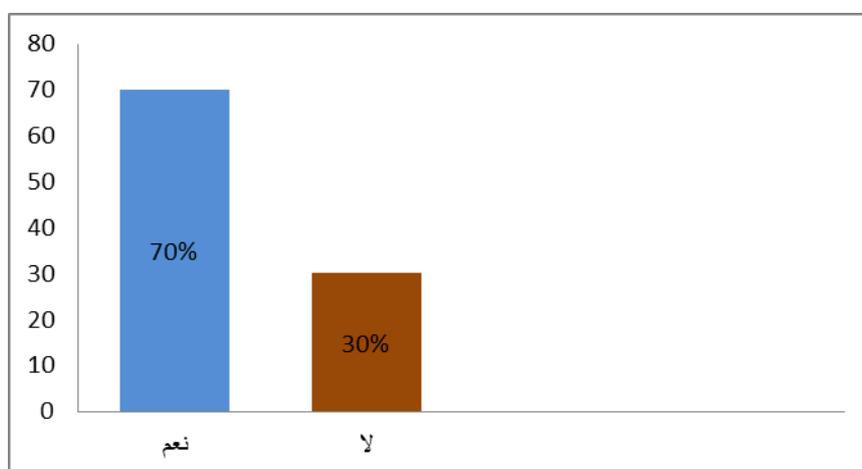
الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	07	70%	1.6	3.84	0.05	1
لا	03	30%				
المجموع	10	100%				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم 12 أن نسبة 70% من المدربين يؤكدون بأن لكثافة التحضير

لبدني المدمج له دور كبير وتأثير على مهارة اللاعب أثناء المنافسة و30% يرون العكس.

م من خلال ما سبق تبين لنا قيمة كا² المحسوبة (1,6) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3,69) م

منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 12: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (12)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن لكثافة التحضير البدني المدمج تأثير على أداء مهارة اللاعب أثناء مرحلة المنافسة.

السؤال رقم 13:

. هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة الرياضية ؟

الهدف من السؤال: التعرف على إمكانية المدرب تخصيص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة الرياضية .

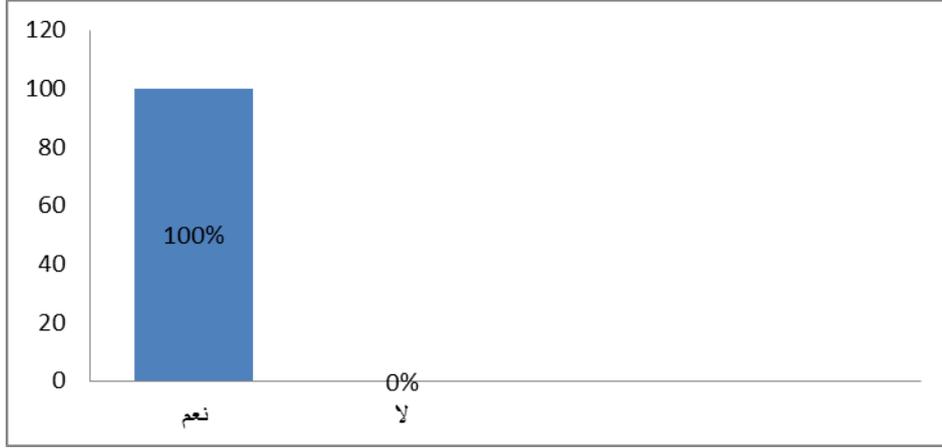
عرض النتائج :

الجدول رقم (13) يوضح النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
1	0.05	3.84	10	% 100	10	نعم
				%00	00	لا
				%100	10	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(13) أن نسبة 100% يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة.

ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا الجدولة (389) ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 13: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (13)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأنهم يخصصون حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة

السؤال رقم 14:

• ما هي طريقة التدريب التي تركز عليها في التحضير البدني المدمج في تدريب المهارات؟

• الهدف من السؤال: معرفة طريقة التدريب المستعملة في التحضير البدني المدمج في تدريب

المهارات

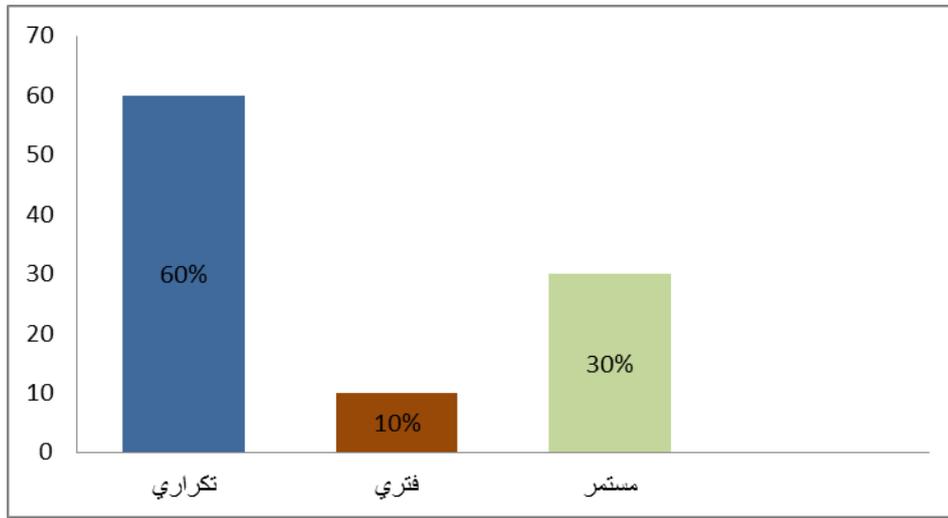
عرض النتائج :

جدول رقم(14): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (14)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
تكراري	06	60 %	4.2	5.99	0.05	2
فتري	01	10 %				
مستمر	03	30 %				
المجموع	10	100 %				

يبين لنا أن خلال الجدول رقم 14 أن نسبة 60% من المدربين أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب التكرارات و 30% على طريقة التدريب المستمر و 10% يركزون على طريقة التدريب الفكري في التحضير البدني المدمج في تدريب المهارات .

م من خلال الجدول السابق تبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة (4,2) أصغر من قيمة كا² الجدولة (5,99)، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية



الشكل 14: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (14)

الاستنتاج: إذن نستنتج أن معظم المدربين أجابوا بأنهم يركزون على طريقة التدريب التكرارات ومن ثم على طريقة التدريب المستمر في التحضير البدني المدمج في تدريب المهارات

السؤال رقم (15):

هل عند إتقان اللاعب المهارات شكل جيد أثناء المنافسة يحقق النتائج ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثير المهارات خلال المنافسة على النتائج المحققة

عرض النتائج :

السؤال رقم 15: يوضح إجابات السؤال رقم 15

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

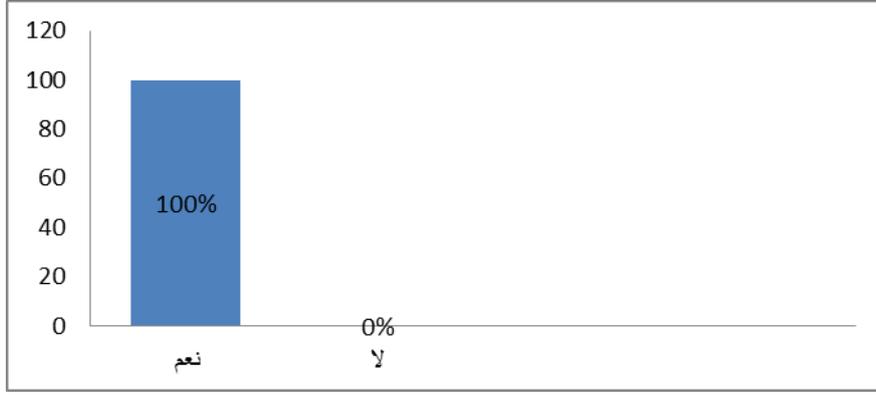
يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 100% من المدربين يرون ويؤكدون أن عند إتقان

اللاعب المهارات شكل جيد يحققون أفضل النتائج

م من خلال ما سبق على الجدول يتبين أن قيمة كا المحسوبة (10) أكبر من قيمة كا

الجدولة (3,84) وعليه فإن توجد فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) درجة

الحرية (1)



الشكل (15): تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (15)

الاستنتاج:

إذن نستنتج أن معظم المدربين يرون بأن عند إتقان اللاعب للمهارات بشكل جيد وأفضل يحققون

أفضل النتائج

المحور الثالث :

الفرصة الجزئية الثانية:

. يساهم التحضير البدني المدمج في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

السؤال رقم 16:

. في رأيك هل التحضير البدني المدمج دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء

المنافسة الرياضية ؟

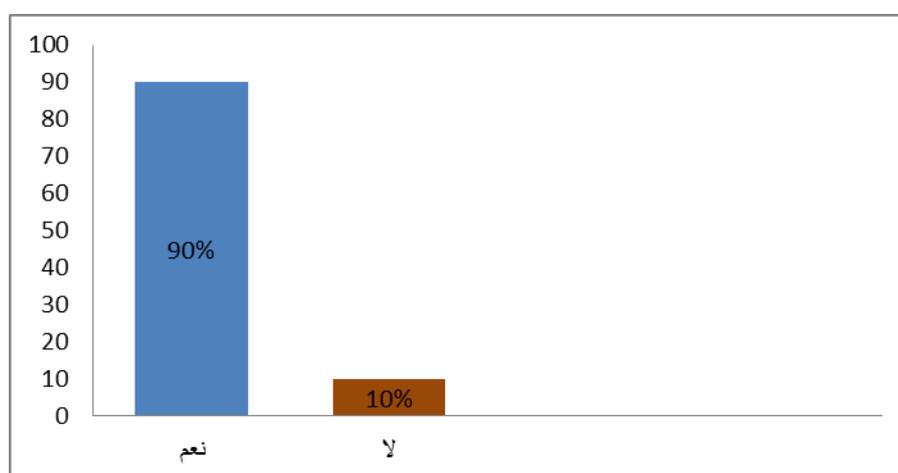
الهدف السؤال: معرفة هل للتحضير البدني المدمج استجابة للاعب لتطوير الجانب الخططي.

عرض النتائج:

الجدول رقم (16) يبين النتائج الخاص بالسؤال رقم (16)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	09	% 90	6.4	3.84	0.05	1
لا	01	%10				
المجموع	10	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 90% من المدربين يؤكدون أن التحضير البدني المدمج له دور كبير في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي خلال المنافسة الرياضية م من خلال الجدول السابق يتبين أن قيمة كا المحسوبة (6,4) أكبر من قيمة كا الجدولة وعليه فإن توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 16: تمثل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (16)

الاستنتاج: م مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يرون ضرورة دور التحضير البدني المدمج في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي خلال مرحلة المنافسة

السؤال رقم (17) :

هل عند اعتمادكم على بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني الجانب المهاري للاعب؟

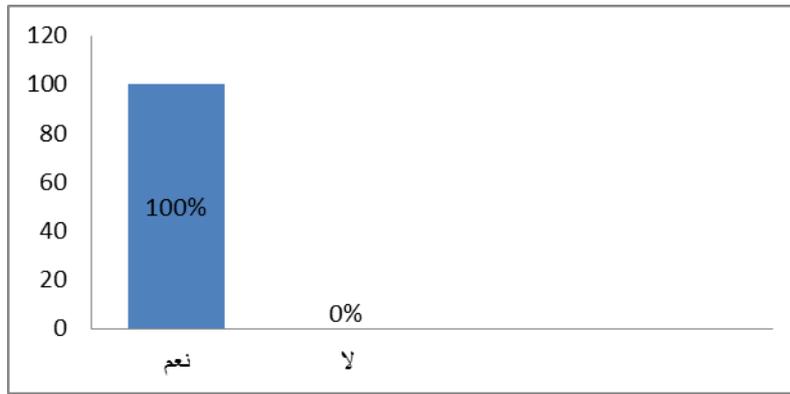
الهدف من السؤال: معرفة رأي المدربين عند بناء خطة هل يجب مراعاة الجانب البدني و المهاري .

الاستنتاج: السؤال رقم: يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (17)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

تبين لنا من الجدول رقم(17) أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أن عند اعتمادهم أي خطة فأنهم يراعون الجانب البدني م المهاري

م من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة(10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3،84) وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0،05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 17: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (17)

الاستنتاج: إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن عند اعتمادهم على أي خطة فإنهم يراعون الجانب البدني والمهاري وذلك لتحقيق أفضل النتائج.

السؤال رقم (18):

هل للتحضير البدني المدمج علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية ؟

الهدف من السؤال: معرفة هل التحضير البدني المدمج له علاقة بالجانب الخططي أثناء الخسارة

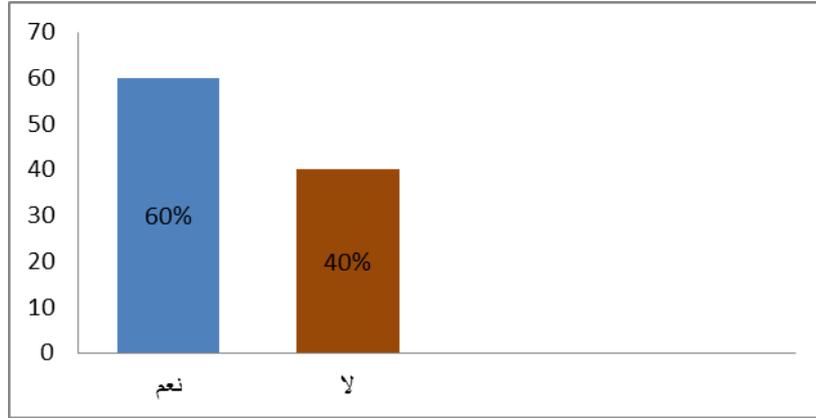
عرض النتائج:

الجدول رقم (18) يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم 18

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
1	0.05	3.84	0.4	60%	06	نعم
				40%	04	لا
				100%	10	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول (18) أن 60% من المدربين يؤكدون أن التحضير البدني مندمج له علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة أما نسبة (40%) يرون أن التحضير البدني المدمج له علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة χ^2 المحسوبة (0,4) أصغر من قيمة الجدولة (3,84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة (1)



الشكل 18: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (18)

الاستنتاج: إذن نستنتج أن معظم المدربين يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

الشكل رقم (19) :

هل يمكنك ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ؟

. هدف من السؤال: معرفة هل يمكن للمدرب أن يلاحظ استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة .

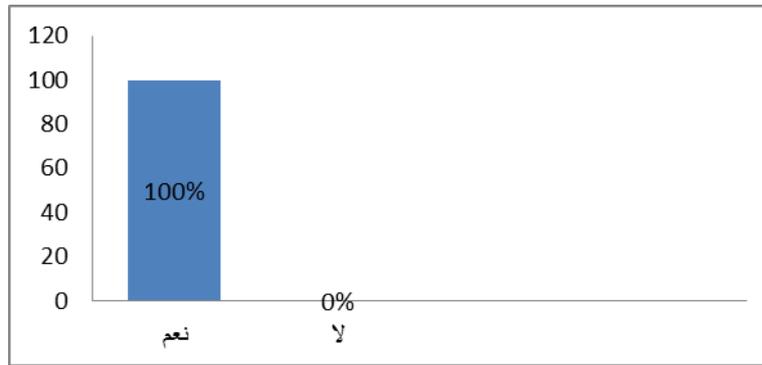
. عرض النتائج :

الجدول رقم (19): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (19)

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

يبين لنا من خلال الجدول رقم(19) أن نسبة 100% من المدربين أنه يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة(10) أكبر من قيمة كا² الجدولة (3,84)وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل (19): تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (19)

الاستنتاج :

إن نستنتج أن معظم أغلبية المدربين يمكنهم ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخطي

أثناء المنافسة الرياضية

السؤال رقم (20):

هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخطي أثناء المنافسة الرياضية ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى الخروج الاضطراري للاعب على الجانب الخطي للفريق أثناء

المنافسة الرياضية

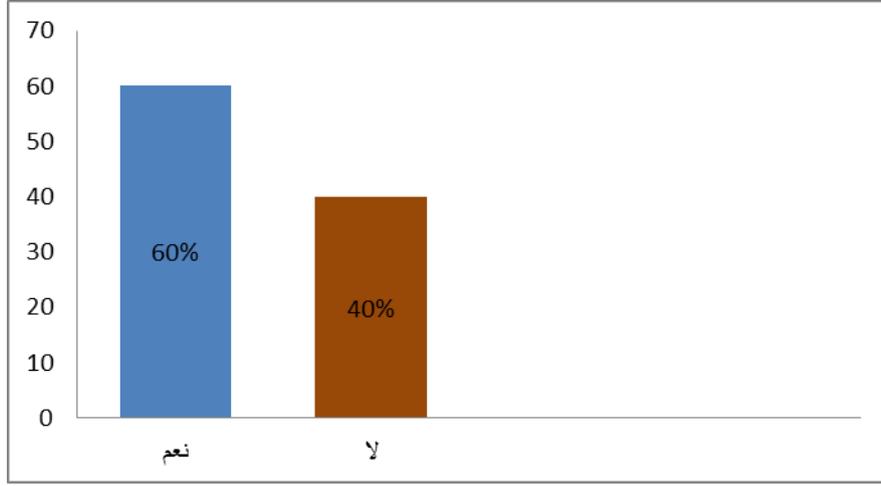
عرض النتائج :

الجدول رقم 20: يبين نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 20

الافتراضات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	06	60%	0.4	3.84	0.05	1
لا	04	40%				
المجموع	10	100%				

يبين لنا من خلال الجدول (20) أن نسبة 60% من المدربين يرون أن الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ونسبة 40% من المدربين يرون أن الخروج الاضطراري للاعب لا يؤثر على الجانب الخططي خلال مرحلة المنافسة الرياضية .

م من خلال ما سبق تبين أن قيمة كا² المحسوبة (0,4) أصغر من قيمة كا² الجدولة (3,84) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 20: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (20)

إن نستنتج أن معظم المدربين يجمعون على أن الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخططي للفريق أثناء المنافسة الرياضية

السؤال رقم (21):

هل تعتمدون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية .

الهدف السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعبين أثناء المنافسة الرياضية .

عرض النتائج :

الجدول رقم(21): يبين إجابات المدربين على السؤال رقم (21)

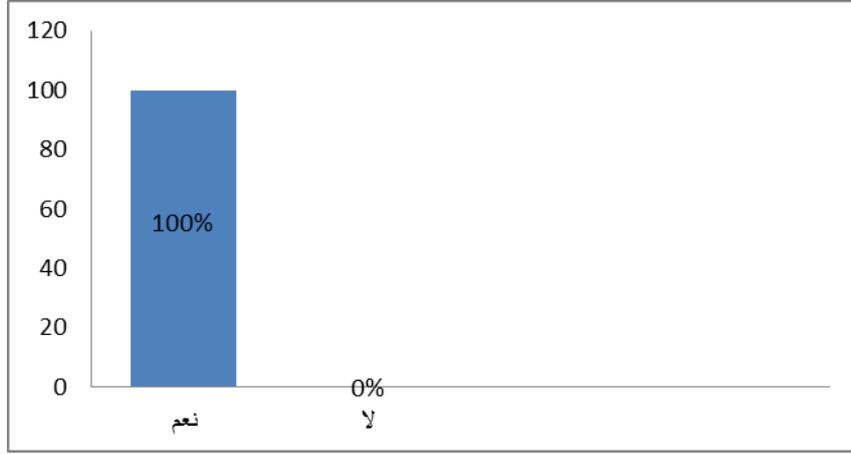
الافتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(21) أن نسبة من المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة بالحالة

النفسية والفيزولوجية والعقلية.

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا المحسوبة(10) أكبر من قيمة كا الجدولة(3,84) وعليه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل (21) يمثل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (21)

الاستنتاج: إذن نستنتج أن معظم المدربين يهتمون أثناء وضع الخطة التدريبية بالحالة النفسية م
الفيزيولوجية والعقلية للاعب

السؤال رقم (22) :

. هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق ؟

. الهدف من السؤال: معرفة مدى إمكانية عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير على
نتائج الفريق .

عرض النتائج :

الجدول رقم 22: بين نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم 22

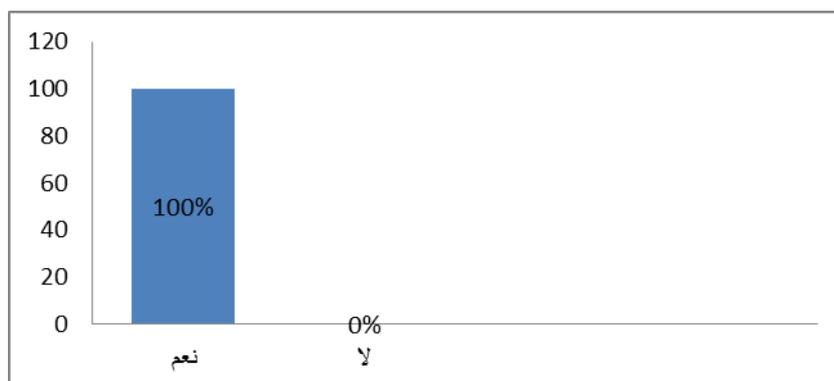
الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	% 100	10	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	10	%100				

يتبين لنا من خلال الجدول () أن نسبة من المدربين يرون أن استجابة الفريق للخطة المسطرة لها

تأثير على نتائج الفريق

من خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا² المحسوبة (10) أكبر من كا² الجدولة (3,84) وعليه فإنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل (22) تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (22)

الاستنتاج:

إذن نستنتج أن المدربين يجمعون ويؤكدون على أن عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها

تأثير على نتائج الفريق ؟

السؤال رقم (23):

هل سبق لكم وأن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتها قبل المنافسة الرياضية؟

الهدف من السؤال: معرفة هل المدرب يحقق الفوز من خلال الخطة المقترحة من طرف المدرب

للاعبين أثناء المنافسة الرياضية

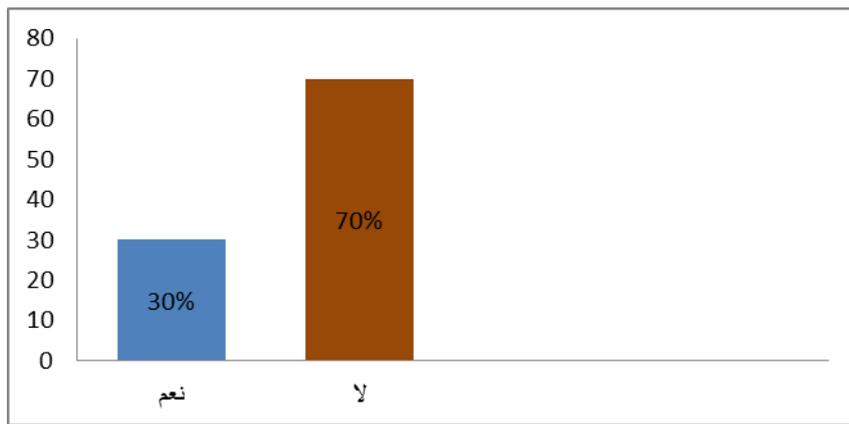
عرض النتائج:

الجدول رقم 23: يبين لنا إجابات المدربين على السؤال رقم (23)

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الاقتراحات
1	0.05	3.84	1.6	% 30	03	نعم
				%70	07	لا
				%100	10	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول رقم(23) أن نسبة 30% من المدربين يحققون الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة أما 70% من المدربين يرون أنه لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة

من خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا المحسوبة (1,6) أصغر من قيمة كا المجدولة (3,84) وعليه فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1)



الشكل 23: تمثيل بياني لتوزيع النسب المئوية لتكرارات الإجابات على السؤال (23)

الاستنتاج :

إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين يرون أن لا يمكن تحقيق الفوز من خلال الخطة التي وضعوها قبل المنافسة

مناقشة النتائج والفرضيات :

الفرضية الأولى: يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية من خلال عرض نتائج المحور الأول الذي يخدم لنا فرضية الأولى والتي صيغت بأن تحضير البدني المدمج يساهم

في تطوير الصفات البدنية، حيث تم التحقق منها خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (2.1 . 3 . 4 . 5 . 6 . 8.7 . 9) و كنموذج لذلك هذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم(01) بنسبة (100%) فأكدوا أن التحضير البدني المدمج دور كبير في تطوير الصفات البدنية م القدرات الحركية للاعب، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي :

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للتحضير البدني المدمج ودوره في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة .
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذه الصفات.
- اعتبارا أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- حرص المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية المختلفة بصفة مستمرة.
- دور الصفات البدنية للتكيف الجيد مع الإجمال ذات الشدة العالية واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله عن طريق استخدام التحضير البدني المدمج .

- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطورة من الصفات البدنية م مستوى تكتيكي عال من عال هذا نستنتج مدى صحته الفرضية الأولى التي تقول: بأن التحضير البدني المدمج يساهم في تطوير الصفات البدنية).

الفرضية الثانية: يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء حلته المنافسة .

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي ضيقت على النحو الثاني بأن يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة.

إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد في المهارات أثناء المنافسة الرياضية، ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (10. 11. 13. 14. 15) و كنموذج لذلك ما لاحظنا من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (13) التي أكدوا فيما على تخصيص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة الرياضية وهذا يحقق أفضل النتائج م هذا نسبة (100%) م من خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي :

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني المدمج يساهم في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني المدمج الذي يساعد على الأداء المهارات من خلال برمجة حصص إضافية لتنمية هاته الصفات.

- اعتبارا أن التحضيرات البدني المدمج يربط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

- حرص المدربين على إتقان اللاعب للمهارات بشكل جيد لتحقيق أفضل النتائج.

- حرص المدربين على تنمية الصفات مهارية المختلفة وبصفة مستمرة الي تساعد على تأدية المهارات.

- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول (بأن التحضير البدني المدمج يساهم في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية)

3 الفرضية الثالثة: يساهم التحضير البدني المدمج في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء مرحلة المنافسة الرياضية .

من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة(16. 17. 18. 19. 20. 21. 22.23)وكنموذج لذلك ما إلتمناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم(22) بنسبة(100%) التي أكدوا فيها أن عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثيرا على نتائج الفريق إضافة إلى السؤال رقم(19)الذي أكدوا فيما على ملاحظة عدم استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، من خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي :

- المدربون يجمعون على أن التحضير البدني المدمج يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني المدمج لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.
- حرص المدربين على أهمية الحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء وضع الخطة للاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني المدمج الذي يساعد على الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل أثناء المباريات.
- اعتبارا أن التحضير البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي لدى اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول (بأن التحضير البدني المدمج يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية)

الاقتراحات :

من خلال بحثنا ارتأينا أن نقترح بعض النقاط التي نأمل أن تقدم الإضافة في هذا المجال منها:

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

2- إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.

3- التركيز على الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدرسين.

4- الاهتمام بتتمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريسية

5- توزيع طرق التدريب في التحضير البدني المدمج لأنها تساعد اللاعب على الوصول إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية.

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

7- ترقيم الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

8- الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي.

9- إتباع الطرق العملية في التحضير البدني المدمج والمهاري والخططي التي تتماشى اللاعبين.

10- اعتبارا الجانب البدني والمهاري والخططي عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

11- اعتبارا أن الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

12- الاهتمام بالعمل القاعدي.

13- التحضير البدني للاعبين يكون بشكل مستمر ويطرق منهجية علمية مدروسة

14- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.

15- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل مرحلة التحضير البدني المدمج مما يساعد اللاعبين

والمدرّبين.

16- منع الفئات الشبانية القد الكافي من الاهتمام في جميع النواحي وخاصة منها البدنية .

خلاصة عامة:

بعد استيفاء عملية البحث الذي تحت عنوان " أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فئة أعا بر حقه من الدراسة وبعد أن قمنا بإجراء دراستنا الميدانية توصلنا إلى نتائج لعلها تضي على بحثنا نوعا من القيمة العلمية، و قد حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية والخططية للاعبي كرة القدم، ولما له من الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين، لأن التحضير البدني المدمج مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة الرياضية، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية م المهارية والخططية ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية يجب على المدربين الاهتمام بتنمية وتطوير الصفات البدنية المهارية مستعملين على الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج الموجودة.

وبينت لنا النتائج أن للتحضير البدني المدمج دور كبير في تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية للاعبي كرة القدم، ويعتبر عامل من العوامل المساعدة على تحسين أداء اللاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الإيجابية وللوصول إلى هذه الغاية ينبغي أن تتدخل بعض العوامل التي تدخل ضمن بيداغوجية التدريب الرياضي مثل كفاءة المدرب الهياكل والإمكانيات، واستخدام الطرق التدريبية الحديثة المساعدة على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية في الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع انطلاقا لدراسات أخرى في هذا الموضوع.

فَلَمَّا فَصَلَ الْمَسِيرَ الْمَرْبِي

قائمة المصادر المراجع

المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم" دار الفكر العربي مصر. 1978.
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي، فسيولوجيا لتدريب الرياضي، ط5، دار الفكر العربي، القاهرة (2000) .
- 3- أمر الله البساطي التدريب البدني الوظيفي في كرة القدم، دار الجامعة الجديدة للنشر الإسكندرية. 2001.
- 4- بشير صالح الرشدي، مناهج البحث التربوي، ط1، كلية التربية، جامعة الكويت. 2000.
- 5- تامر حسن، واثق ناجي التدريب الدائري في كرة القدم، كلية التربية الرياضية بغداد. 1989.
- 6- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، النظرية والتطبيق ط، 2008 .
- 7- حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، مؤسسة شبان الجامعة، الإسكندرية مصر 2003 .
- 8- حسن عبد الجواد: كرة القدم، المبادئ الأساسية، الألعاب الإعدادية للقانون الدولي . ط 2 . بيروت 1990 .
- 9- حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت 1994.

- 10- حنفي محمود مختار،مدرب كرة القدم،دار الفكر العربي مصر 1980.
- 11- ريسان نجيب تربيط،موسوعة القياسات والاختيارات في ت.ب.ر بغداد1989.
- 12- زهران السيد،المهارات الفنية للبطولة العالمية في كرة القدم،منشأة المعارف ط1،سنة 2000.
- 13- طه إسماعيل وآخرون،كرة القدم . كتاب منهجي،الجزء الأول ط2 العراق1987.
- 14- طه إسماعيل وآخرون"كرة القدم بين النظرية والتطبيق،الإعداد البدني في كرة القدم،دار الفكر العربي،مصر1989.
- 15- علي فهمي بيك،أسس إعداد كرة القدم،دار الفكر العربي القاهرة.
- 16- فريد كامل أبو زينة،عبد الحافظ الشايب وآخرون،مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي ،دار المسيرة ،عمان .الأردن2006 .
- 17- ليلي السيد فرحات:القياس والاختبار في التربية الرياضية ط2. مركز الكتاب للنشر 2003.
- 18- مأمور حسن السمان:كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية،دار بن حزم،بدون طبعة بيروت لبنان 1998.
- 19- محمد صبحي حسين . اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية،مطابع الرجوع،القاهرة.
- 20- محمد عوض بسيوني، نظريات وطرق التدريب البدنية ط2،ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر1992.
- 21- محمد علي محمد،علم الاجتماع والمنهج العلمي،ط3،دار المعارف الجامعية،الإسكندرية مصر 1986.

- 22- محمد عبد المزغ وآخرون المهارات الأساسية لكرة القدم، مطابع صوت الخليج الأردن سنة 1979.
- 23- محمد مصطفى الشعيني، دراسات علم الاجتماع، دار النهضة العربية، القاهرة 2001 .
- 24- مختار أحمد إيتو بلي: كرة القدم . الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل الهرة مطابع المنار . ن الكويت 1989 .
- 25- معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع، القبة 1998.
- 26- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار النشر العربي القاهرة 1998.
- 27- مفتي إبراهيم حماد"الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"دار الفكر العربي ،مصر 1978 .
- 28- مفتي إبراهيم حماد"الهجوم في كرة القدم"دار الفكر العربي مصر 1978.
- 29- مقدر عبد الحفيظ: الإحصاء القياس النفسي مع نماذج من القياس والاختبارات ديوان المطبوعات الجماعية 199 .
- 30- هارس هيبوز: كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وتامر حسن مطبعة العالم بغداد العراق 1990م
- 31- وليد يوسف طبرة ،المتغيرات الحديثة وطرق تنفيذها في تدريبات كرة القدم 1982م .

1- فغول السنوسي، اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التمارين المدمجة بالكرة لتطوير تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم (19.17) سنة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير دورة 2012 جامعة مستغانم.

• المراجع باللغة الفرنسية

- 1) ALEXANDER DELLAL,PREPARATION PHYSIQUE INTIGREE . France , 2008
- 2) Bellik Abde Najem « l'entrainement sportif » ed Batna.
- 3) FREDRIC LAMBER TAIN FOOTBALTE PREPARNTION PHYSIQUE INTEGREE,EDAMPHORA 2000
- 4) FOXETAL NEWYORK,MACNILIAN PUBLISHING CAMPAGN 1987.
- 5) JOEL GORDEAN ,FOOTBALLE DE L'OCODE, ASSOCIATIONS, EPSP PARIS 1988.
- 6) JORGEN WEINTC,BIOLOGI EAU SPORT, EDVIGOT , KUNTDIERICHE,LE FOOTBALLE, FDVIGOT, FRANCE 1992
- 7) KUNTDIE TRICHE,LE FOOTBAL,EDVIGOT,FRANCE 1998
- 8) LADI SHAR KCANI LADI SHAR DEFOOTBALLF,EDAM PHORFS 1989.
- 9) N.PEKKAR ETAL.TECHNIQUE DE VALLUTION PHYSIQUE DES ATLETE.CO,A 1990.
- 10) RENETAEL,AN,FOOTBALLA,TECHNIQUE NOMELLED ENTRAINEMENT EDITION ONPHORAS PARIS 1990.
- 11) TEALMAN (N) SIMONL (J) FOOTBALLE , PER FORMANCE ,ED,ANPHRA PARIS.

الملاحق

ملحق رقم 01

استمارة إستبائية

جامعة عبد الحميد ابن باديس . مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

استمارة استبيان موجهة إلى الأساتذة بعرض التحكيم

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي

تحت عنوان: «أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخطئية

للاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية . فئة أكابر .

نرجو من سيادتكم تحكيم هذه الأسئلة .

إعداد :

إشراف الدكتور :

. تلمساني سفيان

مساليتي لخضر

. مهدي زكرياء

السنة الجامعية 2016 /2015

جامعة بد الحميد بن باديس . مستغانم .

معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان خاص بالمدرسين

في إطار نجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي تحت عنوان "أهمية التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخطية للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فئة أكابر .

دراسة ميدانية لبعض فرق الجهوي الثاني لرابطة وهران

لذا نرجوا من المدرسين مساعدتنا وهذا بالإجابة بكل صدق ووضوح على هذه الأسئلة،مشكورون على هذه المساعدة

ملاحظة وضع علامة (x) في مربع الإجابة

تحت إشراف الدكتور

من إعداد الطالبين

. مساليتي لخضر

. تلمساني سفيان

. مهدي زكرياء

السنة الجامعية 2015 .2016

المحور الأول: يساهم التحضير البدني المدمج في تطوير الصفات البدنية .

1. أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية اللاعب هل للتحضير البدني المدمج دور .

نعم لا

2. هل لزيادة فاعلية التحضير البدني المدمج دور في تحسين الصفات البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة ؟

نعم لا

3. بحكم تجربتك هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم لا

4. هل تخصص حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات قبل المنافسة الرياضية ؟

5. هل تهتم كثيرا بالتحضير البدني المدمج خلال المنافسة في برنامج عملك ؟

نعم لا

6. من بين هذه الصفات ما هي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعبين؟

الرشاقة السرعة القوة التحمل المرونة

7. هل لتوزيع في طرق التدريب لها علاقة إرتباطية بتمتية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم لا

8. في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

نعم لا

9. هل التحضير البدني المدمج الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأعمال

ذات الشدة العالية ؟

نعم لا

المحور الثاني: يساهم التحضير البدني المدمج في التحكم الجيد للمهارات أثناء مرحلة المنافسة الرياضية .

1. بصفتك كمدرّب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً ؟

مهاري

2. ما هي المهارات التي تركز عليها أثناء التحضير البدني المدمج للاعبين ؟

المراوغة التمرير التسديد

3. هل الكثافة التحضير البدني المدمج تأثيراً على مهارات اللاعب أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

4. هل تخصص حصص إضافية لتدريب المهارات قبل المنافسة الرياضية؟

لا نعم

5. ما هي طريقة التي تركز عليها في التحضير البدني المدمج في تدريب المهارات؟

تكراري فقري مستمر

6. هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

.....

المحور الثالث: يساهم التحضير البدني المدمج في استجابة اللاعب للجانب الخطي أثناء

المنافسة الرياضية؟

1. في رأيك هل للتحضير البدني المدمج دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخطي أثناء

المنافسة الرياضية؟

لا نعم

2. هل عند اعتمادكم على بناء خطة تدريبية تراعي الجانب البدني أما الجانب المهاري للاعب؟

لا نعم

4. هل للتحضير البدني المدمج علاقة بالجانب الخطي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية؟

لا نعم

5. هل عند الخروج الاضطراري للاعب يؤثر على الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

نعم لا

6. هل تهتمون أثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية أثناء المنافسة الرياضية

نعم لا

7. هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها،تأثير على نتائج الفريق؟

نعم لا

. هل سبق لكم أن حققتم الفوز من خلال الخطة التي وضعتوها قبل المنافسة الرياضية؟

نعم لا