



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان
التدريب الرياضي
تخصص تحضير بدني رياضي

أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في
زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم
فئة أكابر (17- 20 سنة)

تحت إشراف

أ.د/حجار محمد خرفان

من إعداد الطالب :

الدكتور:

بصديق محمد

الموسم الجامعي : 2018/2019

إلى من حملتني في بطنها.

وإلى من كانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.

وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.

إلى العزيزة الغالية المرحومة " أمي..أمي...أمي " ...

وإلى من رباني وأنار درب حياتي وعلمني سنة الحياة إلى أبي الغالي " ...".

إلى زوجتي العزيزة و ابنتي الغالية " فداء خيرة "

إلى الأستاذ الدكتور الفاضل: حجار محمد خرفان .

إلى كل إخواني .

إلى كل الأحباب الذين يعرفونني.

وإلى كل الذين مد يد العون ولو بكلمة شكر و تشجيع.

وإلى كل الذين يعرفوني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل وأسأل الله " سبحانه وتعالى " أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي إن شاء الله.

إهداء:

- قائمة المحتوى -

الورقة	الموضوع
1	شكرو وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
ز	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- فرضيات الدراسة
3	3- أسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
3	5- أهداف البحث
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
6	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول : التحضير البدني للاعب كرة القدم	
12	تمهيد
13	11-- تعريف التحضير البدني
13	12-- التحضير البدني في كرة القدم
14	13-- أنواع التحضير البدني

17	14-- التحضير التقني والتكتيكي
17	15-- التحضير النفسي والنظري
18	16-- الصفات البدنية
23	17-- طرق تنمية الصفات البدنية
26	خلاصة
الفصل الثاني: المنافسة والإنجاز الرياضي	

28	تمهيد
29	21-- مفهوم المنافسة الرياضية
29	22-- أنواع المنافسات
30	23-- طبيعة المنافسة
31	24-- الهدف من المنافسة
31	25-- نظريات المنافسة
32	26-- أهمية المنافسة
33	27-- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة
33	28-- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
34	29-- دافعية الإنجاز الرياضي
36	210-- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي
37	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	
54	تمهيد

55	41-- الدراسة الاستطلاعية
55	42-- الدراسة الأساسية
55	43-- متغيرات البحث
55	44-- مجتمع الدراسة
56	45-- العينة وكيفية اختيارها
56	46-- مجالات البحث
57	47-- أدوات البحث
58	48-- الوسائل الإحصائية المستخدمة
59	خلاصة:
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
61	تمهيد
61	51-- عرض وتحليل النتائج
77	52-- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
82	- خلاصة
83	- الاستنتاج العام
85	- الخاتمة
86	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	- قائمة المصادر والمراجع
-	- الملاحق
1	- الملحق (01)
2	- الملحق (02)

فائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
62	يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين.	01
63	علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة	02
64	نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق	03
65	يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	04
66	يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة.	05
67	يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	06
68	يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية	07
69	مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	08
70	يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	09
71	يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	10
72	يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	11
73	يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	12
74	يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	13
75	يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	14
76	يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني	15
77	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	16
78	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	17
80	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	18
81	مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة	19

فائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
31	نموذج المنافسة الرياضية طبق لوجهة نظر انيز مارتينز 1987 م	01
36	يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية	02
62	تمثيل نسبي الجدول رقم 01	03
63	يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين	04
64	دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق	05
65	دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين	06
66	دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة	07
67	دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي	08
68	تمثيل نسبي للجدول رقم 07	09
69	دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني	10
70	دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني	11
71	دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني	12
72	دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني	13
73	دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين	14
74	دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب	15
75	دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.	16
76	دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني	17

ملخص البحث:

من أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى المدرب الكفاءة المهنية و العلمية العالية وخبرات في مجال تخصصه فالاعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمحضر البدني لهذا تطرقنا في بحثنا إلى دراسة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في ولاية مستغانم، وكان هدفنا معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين ولهذا جاءت مشكلة بحثنا على النحو التالي: هل للتحضير البدني قبل المنافسة در في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم حث اعتمدنا في حل هذه المشكلة على فرضيات تم صياغتها كما يلي: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين، تصنيف المدرب للمدة المناسبة تساعد في تنمية الصفات البدنية، النقص المعرفي لدى المدربين يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم ولربح الوقت والجهد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي وذلك استجابة و ملائمة لطبيعة موضوعنا حيث تكون مجتمع البحث من 12 مدرب موزع على 12 فريق من القسم الشرقي منه تم اختيار عينة البحث قصديا وللوصول إلى نتائج ايجابية اعتمدنا على كلمات دالة تتمثل في التحضير البدني، مستوى الإنجاز الرياضي، لاعبي كرة القدم، و من خلال هذه الدراسة أحد بعين الاعتبار وتساهم في تطوير مستوى الأداء الرياضي لفرق القسم الشرقي بالبويرة حيث توصلنا إلى نتائج نرجو و جاءت أهم النتائج على النحو التالي:

للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم كما أن النقص المعرفي لدى المدربين يؤثر على أداء اللاعبين.

وفي الأخير هذه بعض الاقتراحات و الفروض المستقبلية لا بد من إتباع الطرق العلمية للتحضير البدني مع ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين و مختصين و محضرين بدنيا.

المقدمة

المقدمة:

لقد أصبح المجال الرياضي أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية ، حيث فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية و مع دخولنا الألفية الثالثة ونظرا للتطور العلمى الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الإنسانية لا سيما الرياضة التنافسية وهذا ما نجده في كرة القدم الذي أصبح الاهتمام بها يتزايد يوما بعد يوم وتحظى باهتمام وشغف كبيرين، وبدت الرياضة في عصرنا الحالى ميدانا للتسابق والتفاخر.

وهذا ما نجده في هذه الرياضة إذ أن للوصول إلى المستوى العالمى في هذه اللعبة يستغرق وقتا طويلا في التدريب المنظم والمستمر، لذا اعتمد الكثير من العلماء على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي ونظرا لاهتمام معظم الدراسات والبحوث بالنواحي النفسية والمهارية و الخططية وتناولها من جوانبها المختلفة ولكن الجانب البدني وتأثيره على أداء الرياضيين ونتائج الفرق لم يلقى اهتمام من جانب الباحثين، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضيا قد وضعت الإعداد البدنى على رأس الجوانب التي يتم تحضيرها للمنافسات، وبدأت بالاهتمام به و بدراسته وضع البرامج الخاصة به داخل خطة التدريب البنوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء وتقديمها.

ومن أجل الوصول إلى أعلى مستويات الانجاز الرياضي يجب أن تتوفر لدى المدرب الكفاءة المهنية والعلمية العالية، وخبرات في مجال تخصصه، فالإعداد البدني الناجح يتطلب احترافية كبيرة في العمل من طرف المدرب والمحضر البدني والمستوى الذي عرفته لعبة كرة القدم الجزائرية في بداية الثمانينات من القرن الماضي والمستوى الضعيف الذي تعرفه اللعبة إلى هذا الحين، يدفعنا إلى طرح عدة تساؤلات لمعرفة الأسباب الحقيقية وراء هذا التدهور المستمر.

وتطرقنا في دراستنا إلى أهمية الإعداد البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر لندرة واحتقار بحوث ودراسات حول هذا الموضوع.

من كل ما سبق ذكره، قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمى، فقسمننا هذا البحث إلى باين، اشتمل أوله على الجانب النظري والثاني الجانب التطبيقي والجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية: الفصل الأول تناولنا فيه الإعداد عند لاعبي كرة القدم والفصل الثاني المنافسة والانجاز الرياضي والفصل الثالث كرة القدم.

أما الباب الثاني للبحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث التي استعملنا فيها المنهج الوصفي والفصل الثاني تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان.

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

أن التطور الذي يشهده العالم في مختلف الميادين انعكس إيجابيا على تطور الفعليات والألعاب، حيث عرف المجال الرياضي تطورا سريعا من حيث استعمال النظريات والأساليب الرياضية الحديثة سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية.

ومن الرياضات التي ملكت قلوب الشعوب وبلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى كرة القدم التي يغلب عليها الطابع التنافسي، الحماسي والترفيهي في نفس الوقت حيث يتطلب من ممارستها امتلاك قوة بدنية عالية من خلال عملية التحضير البدني وهذا الأخير يؤثر إيجابيا في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

وحتى يستطيع الرياضي الوصول إلى مرحلة الإنجاز المثالية لا بد عليه من المرور على جملة من المراحل، الخاصة بإعداده وكما هو معروف فترات التدريب في غضون الخطة السنوية تنقسم إلى ثلاث فترات شملت هذه الأخيرة مرحلة ما قبل المنافسة، حيث تعتبر هذه المرحلة المدخل الرئيسي والأساسي للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات، وذلك من خلال عملية التحضير البدني الذي يقول الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر وسيلة أساسية للتأثير على الفرد إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإدارية"¹

فكثيرا ما نشاهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية، وتستسلم للفريق الخصم رغم ما يمتلكه الفريق من مؤهلات تقنية وبدنية وتكتيكية، ويرجع ذلك إلى نقص واهمال الجانب البدني لذا وجب على المدرب الاهتمام بهذا الجانب خاصة مرحلة ما قبل المنافسة ومعرفة الجرعات التدريبية الواجب تقديمها (الشدة والحجم) والتي يجب أن متطلبات الرياضيين لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني وعليه التركيز على تطوير تكون مقننة وتتماشى مع الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة) لدى اللاعبين وزيادة العمل التدريبي للارتقاء بمستوى الأداء الجيد أثناء المنافسة. ومن كل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بمستوى الانجاز الرياضي في كرة القدم وخصبنا دراستنا على فئة الأكاير.

ولهذا قمنا بطرح التساؤل التالي:

هل التحضير البدني قبل المنافسة دور في رفع مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

1- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي.. ط12.. دار المعارف: 1994.

الأسئلة الفرعية:

هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم ؟
هل تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية؟
هل النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم ؟

2 - فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأكاير.

2-2- الفرضيات الجزئية:

* للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم .

تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني يساعد في تنمية الصفات البدنية.

* النقص المعرفي لدى المدربين في ما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم.

4- أهمية البحث:

إن لأي دراسة من الدراسات أهمية وقيمة تختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى، حسب ما تفتضيه أهميته في كوننا نسعى إلى دراسة كل منها، ولأهميتها البالغة من مختلف الجوانب والموضوع الذي تناولناه تتبع أساليب وطرق الإعداد البدني قبل المنافسات وأثره على زيادة مستوى الانجاز الرياضي، وكذلك إبراز أهمية التحضير البدني قبل المنافسة في زيادة مستوى الانجاز الرياضي.

5 - أهداف البحث:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من وراءها، وأهداف تسعى إلى تحقيقها، ومن خلال دراستنا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي:

- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين.

- اكتساب الرياضيين ثقافة التحضير البدني.

- السعى إلى للاف المدربين بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعب كرة القدم بأندية ولاية البويرة.

- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق و النجاح.

- تسليط الضوء على أهمية التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

- إبراز العلاقة بين تحسين الأداء ومدة تطوير الصفات البدنية.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر لكل بحث ، لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشابهة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي.

6-1- الدراسة المشابهة الأولى:

مذكرة ليسانس 2009/2010 معهد التربية البدنية و الرياضية قلم بها الباحثان بن سيدهم سفيان وبومولة لامين على يد الأستاذ المشرف مزارى فاتح.
تحت عنوان : الإعداد البدني العام قبل بداية المنافسة و انعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم - فئة الأواسط (17-19 سنة).

• كانت إشكاليتهم على النحو التالي:

ما هي القواعد التي يعتمد عليها الإعداد البدني العام للوصول باللاعبين إلى أعلى مستويات القدرات البدنية قبل بداية المنافسة؟

• الهدف من البحث:

معرفة تأثير الإعداد البدني العام على مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

• الفرضية العامة :

الإعداد البدني العام مبني على قواعد علمية يوصل باللاعبين إلى أعلى مستويات اللياقة البدنية قبل بداية المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- الإعداد البدني العام يعتمد على البرنامج مخطط

ومسير من قبل المدرب و ذلك وفقا لعوامل معينة.

- هناك بعض الصفات البدنية التي يتم التركيز عليها مثل (القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة...الخ) لتكوين لاعبين ذو قدرات بدنية عالية.

- إن سوء التحضير البدني وإهمال هذا الجانب الحساس يؤدي إلى نقص و تدني مستوى اللاعبين خلال فترة المنافسة.

• منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي المسحي وذلك استجابة لطبيعة الموضوع

• عينة البحث وكيفية اختيارها:

اعتمد الباحثان على نموذج العينة المنتظمة حيث شملت 85 لاعب من النوادي التالية:

شبيبة تيشي - شبسبة إغيل أعزون - أولبى القصر - شبيبة أفلو

والتي تمثل 25% من المجتمع الإحصائي وهي فرق القسم الجهوي الثاني (أ) و عددها 16.

• أدوات البحث:

استعمل الطالبان الاستبيان.

• النتائج التي توصل إليها الباحث:

أظهرت نتائج الدراسة على أن الإعداد البدني له أهمية كبرى كغيره من المجالات الأخرى كإعداده التقني والتكتيكي، مما يدفع لاعبي كرة القدم إلى التحرر البدني، ويجب على المدرب مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة الدافعة للفريق واللاعبين نحو النجاح، ولا تتأني ديناميكية التألق الرياضي فقط على تقنية مكيفة وأساليب تدريبية جديدة وإنما نمر أيضا بعوامل بدنية لا يمكن تطويرها إلى من خلال برنامج متكامل للإعداد البدني العام.

• أهم التوصيات:

يجب الاهتمام بوضع برنامج تدريبي المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية.

2-6- الدراسة الثانية:

مذكرة ليسانس 2012/2013 معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قام بها الباحثان

دواودة سفيان وأسامة رجي على يد الأستاذ المشرف مزارى فاتح

تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسات و دوره في زيادة مستوى الإنجاز للسباحين

الناشئين - دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة-

• كانت اشكاليتهم على النحو التالي:

هل للتحضير البدني تأثير على مستوى الإنجاز الرياضي في المنافسات السباحة للناشئين ؟

• الهدف من البحث :

تهدف الدراسة إلى إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والانجاز الرياضي من خلال توضيح

التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية وتحسين الأداء لدى السباحين خلال مرحلة المنافسة.

الفرضية العامة:

الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟

• الفرضيات الجزئية

- يساعد الإعداد البدني على زيادة مردود السباحين الناشئين في منافسات السباحة؟
- يساعد التحضير البدني على تنمية الصفات البدنية للرياضي في منافسات السباحة للناشئين؟
- لتوفير الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب يساعد على نجاح عملية التحضير البدني للسباحين الناشئين؟

• منهج البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي استجابة لطبيعة الموضوع

عينة البحث وكيفية اختيارها :

اعتمد الباحثان على نموذج العينة العشوائية حيث شملت 10 مدربين.

العينة المختارة تشمل المسبح النصف الأولي بالبويرة.

• أدوات البحث :

استعمل الطالبان الاستبيان

• النتائج التي توصل إليها الباحثان :

للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مردودية السباحين الناشئين ويساعد على تنمية الصفات البدنية حين من خلال التحكم في الحمولة المناسبة للتدريب، دون أن ننسى توفر الوسائل البيداغوجية لعملية التدريب تساعد على نجاح عملية التحضير وهذا ما يبين أن الفرضيات المقترحة لهذه البحث قد تحققت.

• أهم التوصيات

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

التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات المشابهة تبين أن هناك نقاط مشتركة مع الدراسة التي قمنا بها من حيث المنهج المتبع تم استخدام المنهج الوصفي، وأدوات البحث المستخدمة تم الإعتماد على الاستبيان، وكان في العينة وكيفية اختيارها حيث اعتمدنا في دراستنا هذه العينة القصدية أما الدراسات الأخرى فقد تم الاعتماد على العينة العشوائية، وكنتيجة مشتركة توصلنا إلى أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة

مستوى الإنجاز الرياضي.

نقد الدراسات:

الجديد الذي جاءت به دراستنا التي كانت تحت عنوان: أهمية التحضير البدني ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي مقارنة بالدراسات المشابهة هو أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء اللاعبين في منافسات كرة القدم.

7- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

7-1- تعريف الإعداد:

النظري: هو اكتساب الفرد الرياضى اللياقة البدنية والإعداد في مجال الرياضى أربع أشكال (إعداد بدنى، خططي مهاري ونفسى).¹

الإجرائي: يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضى لأقصى مدة تسمح به قدراته.

7-2- تعريف الإعداد البدني:

النظري: يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة، ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها.²

الإجرائي: هي العملية التي يتم فيها رفع الحالة التدريبية للاعب وإكسابه اللياقة البدنية.

7-3- تعريف المنافسة:

النظري: يعرفها "ماتيفان" هو أن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.

الإجرائي: هي صراع بين أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة، ط

7-4- تعريف المنافسة الرياضية:

النظري: حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنفس والعمل للحصول على الجائزة أو أكثر حصّة وتحقيق مستواه النخبوي.

الإجرائي: هي تلك التظاهرات ذات قيمة اجتماعية عالية.

1- مفتي ابراهيم حمادة. التدريب الرياضى الحديث. ط1، القاهرة. دار الفكر العربى: 1998.. ص101.

2- أمر الله أحمد البساطى ، التدريب والإعداد البدني فى كرة القدم. منشأة المعارف بالاسكندرية،، ص 74.

7-5- تعريف كرة القدم:

النظري: هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.¹

الإجرائي: هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

7-6- تعريف صنف الأكاير:

في مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.²

7-7- تعريف الإنجاز الرياضي:

النظري: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية والخطية والجسمية والنفسية والعقلية.³

الإجرائي: هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب.

1- مامور بن سن آل سليمان . كرة القدم بين المصالح و المفاسد... ط2. دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998.

2 - WWW.FIFA.COM DATE / 10/01/2014 HEURE 00/17-

3- أحمد مطري. علم التدريب .. موقع المدرب العربي <http://www.arabsckook.com/?p+617>

الجانب النظري

الفصل الأول : التحضير البدني للاعب كرة القدم

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية، عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة وان مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية وكذا التحضير النفسى والنظري .

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

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

وعموما فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتى الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم. ومما هدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

1-2- التحضير البدني في كرة القدم:

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

1-2-1 - مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن نحققها خلال فترة معينة.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية.

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن 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 وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية، والصفات الإرادية للاعبين. ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة.-

3-1- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها 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 الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (4).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.
- 1- مرحلة الإعداد العام:

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

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة.

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

2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من

- من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.
- إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .
- وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة واتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات،
- خصائص الإعداد البدني الخاص:
- * إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- * إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- * إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.
- * تستخدم طرق التدريب الفكري والتدريب التكراري.
- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:
- * ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- * بعض المدربين يخططون برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- * إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً بمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.
- * إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل

محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص.

3- مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية.

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد،
إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام.

1-4 التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي أوحى لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصده مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية أخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى .

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المخلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقي نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين

الماهرين من اللاعبين العاديين.

1-5- التحضير النفسي والنظري:

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

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

- الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .

ولتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسى أو

السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإتقان الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

1-6- الصفات البدنية سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات

الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

1- تعريف اللياقة البدنية : خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ،

ففي بعض يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي

معنى أوسع وأعمق ، حيث من " جارس بوخير ولارسون " Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك

الخبيرين " بافيك وكرزليك " من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة

قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين

للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية

، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو

القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية

الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة

أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.ولذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر

على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

2 - التحمل:

لقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

• أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

• التحمل العام:

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على لجري بسرعة متوسطة طويلة شوطى المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص

• التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأثناء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.»

• أهمية التحمل:

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسى للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب ،

3- القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها".

• أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيك مثل التمارين الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة قصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وان تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم.

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: الوثب والتصويب. أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

• أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك: تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي .

/ تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات.-

4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية، ويعرفها علي فهي بيك:" بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن".

• أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي:

- * سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى.
- * سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير.
- * سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم . ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد واحراز الأهداف .

• أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات،

5 - الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.

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

• أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

الرشاقة العامة:

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

الرشاقة الخاصة:

فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص.

• أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخطى ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد لي سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.

6- المرونة:

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

• أنواع المرونة :

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

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات.

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

• أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي

دفعاً العضلات ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
فالرياضي الذي نادراً ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل
وبالتالي يكون أداءه المهاري جيداً.»

1-7-1- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد .

1-7-1 - طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب
بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب
متوسطة حجماً وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

1-7-2- طريقة التدريب الفترى:

طريقة ذا التدريب هي أن يعطى حملاً معيناً " يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة
وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة
فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة
الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. وينقسم التدريب الفترى إلى نوعين :

• التدريب الفترى المرتفع الشدة:

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180
الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

• التدريب الفترى المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه
يرتفع نبض القلب إلى 160 ضلاً ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

1-7-3 - طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى
حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه
الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

1-7-4 - طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه
السرعة والقوة يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5مرات ويكون زمن الراحة بين كل
تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة التمرين تنمية
تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن

واحد .

1-7-5 - طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.

1-7-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة.

خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها . وأيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات .

الفصل الثاني : المنفاسة و الإنجاز الرياضي

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يعين بدونها، فالمنافسة هي الهدف النهائي لذي يرمي إليه التدريب الرياضي ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين وتحقيق مستوى الإنجاز الرياضي.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذلك إبراز مكونات دافعية الإنجاز الرياضي وطرق تنمية الإنجاز الرياضي.

2-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية *compétition sport* من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافس آخرين و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ويرى "Alderman" أنها صراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما".
وتعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة وهذا يتعلق بأدائهم الرياضي.

2-2- أنواع المنافسات:

المنافسة الرياضية إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

2-1-2- المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية-تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

2-2-2- المنافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودور منافسات المراقبة.

2-2-3- المنافسة الإقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية توبعا لقوانين معروفة من قبل.

2-4-2- المنافسة الرسمية (الرئيسية):

إن وظيفتها هي أن تكون فرص الفوز أو النيل على المرتبة المشرفة، وإن المنافسات تشكل عنصرا لا بديل له من تكوين الرياضيين، ولهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم واعتبوا منافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة:

* تجب اختيار المنافسات باتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها ويجب أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

* لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهينا بدنيا، تكتيكية ونفسيا للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

* يجب على المنافسة أن تعطي جو المواجهة الشديد غير المشروطة نفي التثبيت التام للوظائف المتبقية.

* الصلة بين التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الآخرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.

2-3-2- طبيعة المنافسة:

حاول مارتينز حسب كامل راتب (1997) دراسة المنافسة وطبيعتها، وذلك من خلال اقتراح نموذج يعتمد على جعل الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير وحدث الاستجابة (المثير، المعرفة، الاستجابة) ويتمثل هذا النموذج في مايلي.

1-2-3-2- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء عملية المنافسة فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخصي آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة.

2-2-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

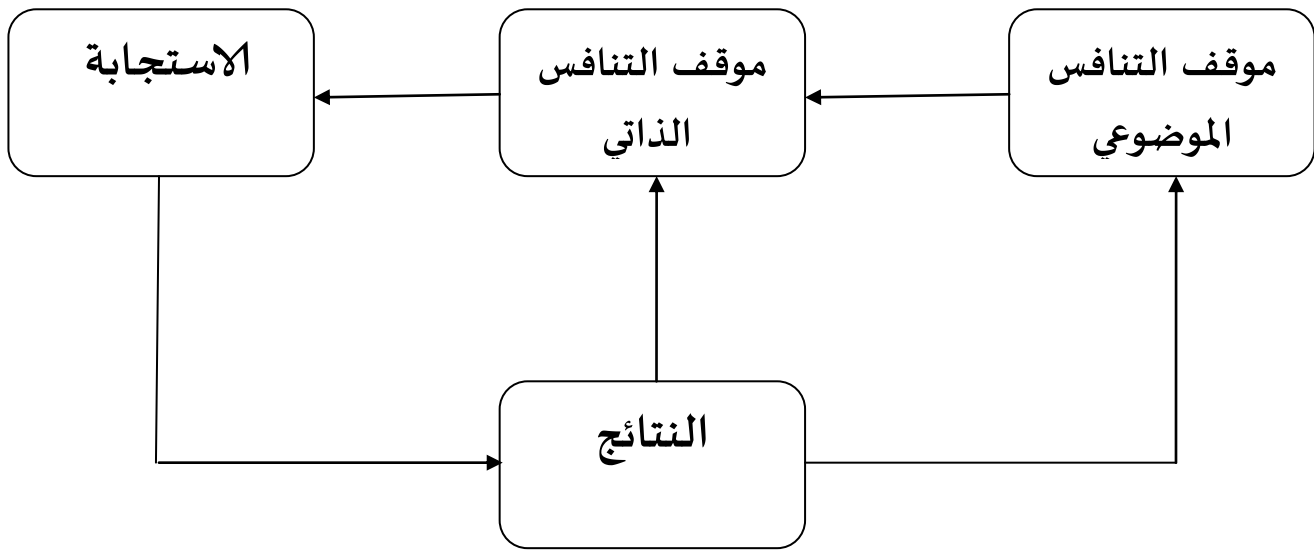
يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقنيات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، و في هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما ما مثل قدرات اللاعب، المدركة ومدى تقنية بنفسية ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

3-2-3-2- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الاستجابات السلوكية التي تمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

4-2-3-2- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح وال فشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية " أري أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل". فقد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيء بالرغم من فوزه على منافسه ومشاعر النجاح أو الفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد ، بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة feedback نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.



شكل رقم (01): نموذج المنافسة الرياضية كعملية طبقا لوجهة نظر راينزمارتنز (1987)

2- الهدف من المنافسة:

- إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة و التحكيم الرياضي.
- المنافسة تكون شرط أساسي و ضروريا لكل عمل تدريبي.
- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا و لكت بتنظيم و تحضير الرياضى للمنافسة، كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة و هدفه.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- تحقيق الذات.
- تلمس كل الجوانب العقلية فمى تفيد الناحية البدنية و العقلية و حتى بتحقيق تفكير و اكتساب لمعارف مختلفة الدلالات بطبيعة المنافسة، كتاريخ اللعبة التى تمارس فوائدها و طرق التدريب، بالإضافة إلى ما تتيحه من فرص اكتساب الخبرات و المعلومات التى تتعلق بالبيئة المحلية و الخارجية للفرد.

2-5 نظريات المنافسة:

2-5-1- المنافسة كشرط إيجابي:

حسب "ALDERMAN" المنافسة حافز يسمح للفرد بالتطور و حسب "YARKESDODSEN" هي التي تدفع دائما أ تعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص بأن يصل إلى نتيجة مشرفة و بذلك التطور.

2-5-2- المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

من أهمية المنافسة عموماً موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدرّب. وبفضلها يتم التحسين وتطوير النتائج المتحصّل عليها والأهمية التي تكسيها في مهام وعوامل تطوير النتائج

التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل و التعرف على أخطاء التدريبات.

2-5-3- المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به، إذن سلوكاته ومعاملاته يمكن أن تتغير حسب مقابلات أصدقائه، مدربيّه، منافسيه ومتفريقيه.

2-5-4- المنافسة كوسيلة تقويم:

تعتبر كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة:

* تقييم اللياقة البدنية والقدرات الفزيولوجية في المنافسة.

* تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

* إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب

* المقارنة بين مستوى النتائج المحددة.

2-6- أهمية المنافسة:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عاشت طبيعة الحضارات المختلفة ، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القديماً بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية despot رياضة القوة عند الشعوب المصرية، الرياضات التربوية عند اليونانيين [sportiates&é..ue2] عند البتاريات عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القديم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائماً مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذ كانت ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان، يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضاً أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة وللتنافس دور كبير في أن أغلبية الرياضيين يستعملوا المنافسة كدافعية إيجابية للتخضير من أجل الاستمرار في تحديد التخضير حيث المواهب وتطوير المهارات.

انطلاقاً من أعمال " أولاندسلي" كثيراً ما يعتمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستثني هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية.

2-7- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في نتائج الرياضة ذات مست العالی ويجبي قبل كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعينة جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي، إذ يجب أن تتطور وذلك رغم مضمون لتثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري لخاصية مختلف المنافسات يمكن أن تؤدي لكل واحدة من مركبات اللياقة البدنية التي تطويره بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي إلى الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية.

وبالنسبة للمرحلة المعنية فإن المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص بالرياضي، ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد إنتاج الشروط المتشابهة مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب، ويتبع بعمل فني بتعدياته وتطبيقاته في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية لنشاط المنافسة بصفة مكملة المهارات التكتيكية ومراقبة الحالة الانفصالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص بالرياضي يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنا، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتناب العجز أثناء المنافسة.

المنافسات تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات الدنية والتقنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي ومنه فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة نتائجها وتثبيتها، وجعل الرياضي على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات، هذا ما يوجه على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإدارية خلال المنافسة.

2-8- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات طابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في إعداد الممارسين لكل لعبة رياضية وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد انه ظهرت الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير الشاهدين، فتحول الأمر من متابعة والمشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين والجنائية واللوطح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية،

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية .

فالنشاط الرياضي من المجالات المهمة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية تابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه غير ذلك من القواعد الفنية.

هناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية ، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب فهذه القواعد تؤدي دور وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية. تعريف الإنجاز الرياضي: يتركز الإنجاز الرياضي على التخطيط المبرمج من خلال أداء نظامي ممزوج ببناء تنافسي ملائم عن طريق مدرب واعي متمكن حيث التدريج المتزايد بالحجم والشدة والتدريب الزمنى بالأداء وتحديد بماذا وكيف يتم وضع المضمون التدريبي من حيث توفر الإمكانيات.

ولكي يتمكن المدرب من ذلك عليه الإلمام لطبيعة قوانين تطور القدرات والتي يعتمد على أنظمة الطاقة أو تلك المستمدة من المعارف والمعلومات فضلا عن قوانين أنظمة التنافس التي تعتمد على تحليل الأداء والمستويات وهو ما يطلق عليه بنية الإنجاز لفرق ذات أداء متميز للتعرف عن منحى تطور هذه الفرق، ومن ثمة تحديد أوجه الاستفادة منها

إن الإنجاز الرياضي على هذا النحو يمثل قابلية التدريب والتنافس ومختلف مواقف الأداء في ضوء معيار قياسي حيث يرى النخبة من أهل الاختصاص أن الإنجاز كدافع يقصد به السعى والكفاح نحو مستوى معين من التفوق والامتياز ويتحدد من خلال التنافس مع معيار أو مع آخرين أو تنافس اللاعب مع ذاته من خلال أدائه السابق فهو بذلك محاولة جادة نحو التفرد وتميز الأداء فضلا عن التمكن والسيطرة على صعوبة الموافق.

2-9- دافعية الإنجاز الرياضي:

2-9-1- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي، التي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط الفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

ومن الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر) الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي "دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة" و(كورت ليفن) الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح وذلك قبل استخدام (موراى) لمصطلح الحاجة للإنجاز.

وعلى الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكى (هينري موراى) علما أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما للشخصية، وذلك في دراسة بعنوان اكتشافات الشخصية" والتي عرض فيها (موراى) لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك

2-9-2- خصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية ما يلي:

- ✓ يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق والامتياز ذاته.
- ✓ تهتم بالانجاز في ضوء معايير أو مستويات يضعها لنفسه إذ لا يتأثر بأي معايير يضعها غيره.
- ✓ يميل إلى الموافق التي يستطيع التحكم تفهما بنفسه.
- ✓ ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (لا تتميز بصعوبة بالغة) والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.
- ✓ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- ✓ يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشراكه في موافق للإنجاز.
- ✓ يميل إلى التعلم بسرعة مقارنة مع الآخرين ، والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- ✓ يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته استطاعته.

2-9-3- مكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافع الإنجاز الرياضي هما دافع انجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل.

➤ دافع انجاز النجاح:

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة وبدافعية لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة وهذا لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب .

أي أنه يصطبغ بالصيغة الفردية الخالصة، يختلف تمام الاختلاف من اللاعب الآخر وهذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين: احتمال النجاح، جاذبية تحقيق الهدف.

➤ **دافع تجنب الفشل** وهو تكوين يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعور بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي وهذا الدافع يكون واضحاً لدى اللاعب كلما ارتفع الخوف وقلق اللاعب من احتمال وقوعه من قلة فرصته في النجاح. وفي ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع الانجاز بالنجاح و دوافع تجنب الفشل بصورة إيجابية، أي العمل على تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح ومحاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل.

و بالتالي فإن دافعية الإنجاز تتمثل في جوانب ثلاثية هي:

- ✓ دافعية الإنجاز التجريبي: حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات ومحاولة تحسين المستوى
- ✓ دافعية الإنجاز التنافسي: حيث الحاجة إلى الفوز والتغلب على المنافس .
- ✓ دافعية الإنجاز الرياض الباعث للتفوق والنجاح من خلال تحقيق البطولات واعتلاء منصة التتويج.

10-2- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي: يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار التدريب الذي يحقق هدف ما يسعى إليه وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة، كما أن نوع طرق التدريب تعمل على أن يكون هناك نوع الإثارة لدى اللاعبين ويعتمد اختيار طريقة تدريبية على عدد من الاعتبارات تحدد في متطلبات نوع النشاط الشخصي الممارس والهدف التنموي إلى جانب التأثير الوظيفي و النفسى وكذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء.» لذا يجب أن تحقق الإنجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء و الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية



الشكل رقم 02 : يوضح طرق التنمية الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية.³

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المنافسة الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات و في مواجهات العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. كما أشرنا في هذا الفصل إلى الانجاز الرياضي من حيث الدافعة والخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي وكذا طرق تنمية الانجاز الرياضي.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث
منهجية البحث و إجراءاته
الميدانية

تمهيد :

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية واما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، وكذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم. وفي هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا والأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

4-1 - الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث وقبل شروعنا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين لفئة الأكبر، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و من من وضع الاستبيان و الذي وجهنا إلى المدربين و هذه بعض الأسئلة:
خلال هذه الدراسة تمكنا هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟.

4-2- الدراسة الأساسية:

4-2-1- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

• المنهج لغة

الطريق و المستقيم.

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات والاتجاهات و الميول و الرغبات و التطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي و وضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية.

4-3- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوعا بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

4-3-1- المتغير المستقل (السبب)

هو الذي يؤدي في التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به و حدد المتغير

المستقل في دراستنا كما يلي: التحضير البدني

4-3-2- المتغير التابع (النتيجة)

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى، و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا كما يلي: مستوى الانجاز الرياضي.

4-4 - مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في مدربي فرق القسم الشرقي لولاية البوالية لكرة القدم، فئة الأكبر

مصر، مكتب العربي الحديث: 1996.. الموصل .. دار الكتاب للطباعة والنشر:

55عبد الرحمان العيساوي،، مناهج البحث العلمي .. 2 و جيه محبوب، طرائق البحث العلمي ومناهجه..

لقد حددت رابطة كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي عدد المدربين 12 موزعة على 12 فريق.

4-5- العينة وكيفية اختيارها

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. وهي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

كما يعرفها "عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكن ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر، حيث علينا استعمال نوع من العينات وهي العينة القصدية التي تمثل كل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية)

حيث شملت عينة بحثنا على 12 مدرب من القسم الشرفي موزعة على الفرق التالية:

أمل رياضي لبلدية جباحية،	اتحاد رياضي لبلدية الأصنام
أمل القلطة الزرقاء.	شباب رياضي بوعقلان.
شباب رياضي الشرفة.	ولمبيك الرافور .
إتحاد رياضي لبرج أخريص.	الوحدة الرياضية أوزية
رياضي لبلدية القاديرية.	شباب رياضي أغبالو.
لجمعية الرياضية لبلدية تغرولت.	فريق سريع مشدالة،

4-6- مجالات البحث:

4-6-1- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 12 مدرب تم اختيارهم بصفة قصدية.

4-6-2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة وذلك على الفرق التي تمثل القسم الشرفي.

أمل رياضي لبلدية جباحية،	اتحاد رياضي لبلدية الأصنا
أمل القلطة الزرقاء.	شباب رياضي بوعقلان.
شباب رياضي الشرفة.	ولمبيك الرافور .
إتحاد رياضي لبرج أخريص.	الوحدة الرياضية أوزية.
رياضي لبلدية القاديرية.	شباب رياضي أغبالو.
الجمعية الرياضية لبلدية تغرولت	فريق سريع مشدالة،

عزام صبري،... الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS... ط1... عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع: 2006..ص20

4-6-3 - المجال الزمني:

الجانب النظري: من 10 جانفي 2014 إلى 07 مارس 2014-05-11

الجانب التطبيقي: من 10 مارس إلى 10 ماي 2014.

4-7-4 - أدوات البحث:

لقد اخترنا استخدام أداة الاستبيان.

4-7-1 - تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل الكثير من بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستد المعلومات من المصدر الأصلي، وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة والمفتوحة، ويتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص المعينين وهذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها. وطريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

• الأسئلة المغلقة:

وهي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا، وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث وتكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستوجب للإجابة الصحيحة.

• الأسئلة المفتوحة:

تعطى كل الحرية للإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليه إما بالاختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تفيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

• الأسئلة النصف مفتوحة

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص.

4-7-2 - صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيا علنه . و عرض هذا الاستبيان على 03 أساتذة من معهد لوموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة البويرة) يشهد لهم

38 للطباعة والنشر والتوزيع، عمان الأردن: 1984. ي

سين جيم عن مناهج البحث العلمي. مؤسسة الرسالة

دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية. المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر: 1985..

طلعت هما

2 عمار دحوش.

بمستواهم العلمي وتجربتهم لميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، و من خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

✓ إعادة ترتيب الأسئلة.

✓ إزاحة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.

✓ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

8-4- الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاول التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي: قانون النبة المئوية الذي يعطى بدقة عدد كرة رأي الأراء حتى تتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليهما من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• قانون النسبة المئوية

$$س = \frac{100Xع}{ن}$$

س: النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف التربيعي

$$K^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

K²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

O: عدد التكرارات الحقيقية

E: عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية $E = \frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة}}$

خلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و تتناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر . الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

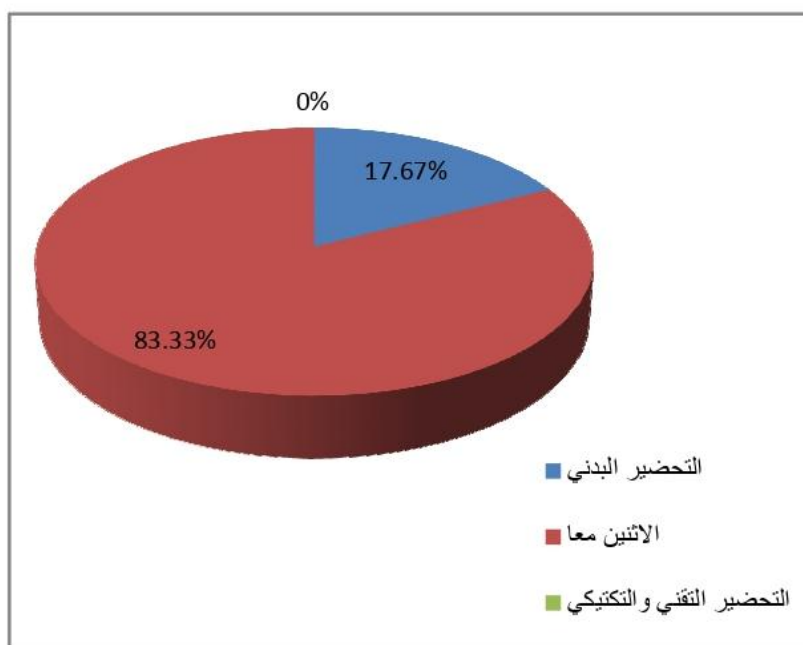
عرض و تحليل نتائج الاستبيان
الخاص بالمدرسين لكرة القدم

5-1- عرض و تحليل النتائج

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف والاطلاع على آراء المدربين فيما يخص عدة معطيات ومعلومات تخص موضوع التحضير البدني ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي لصنف الأكاير في كرة القدم ولهذا الغرض قمنا بطرح أسئلة على المدربين، تدور حول هذا الموضوع قصد الحصول على معلومات علمية دقيقة لذا استوجب إتباع البنود التالية وفق التنظيم الآتي:

المحور الأول: للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم
السؤال الأول: في رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأخير الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة
الجدول رقم : 01 يوضح تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

الاجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستثناء الاحصائي
التحضير البدني	2	16.67%	14	5.22	0.05	2	دال
التحضير التقني و التكتيكي	0	00%					
التحضير البدني التقني و التكتيكي	10	83.33%					
المجموع	12	100%					

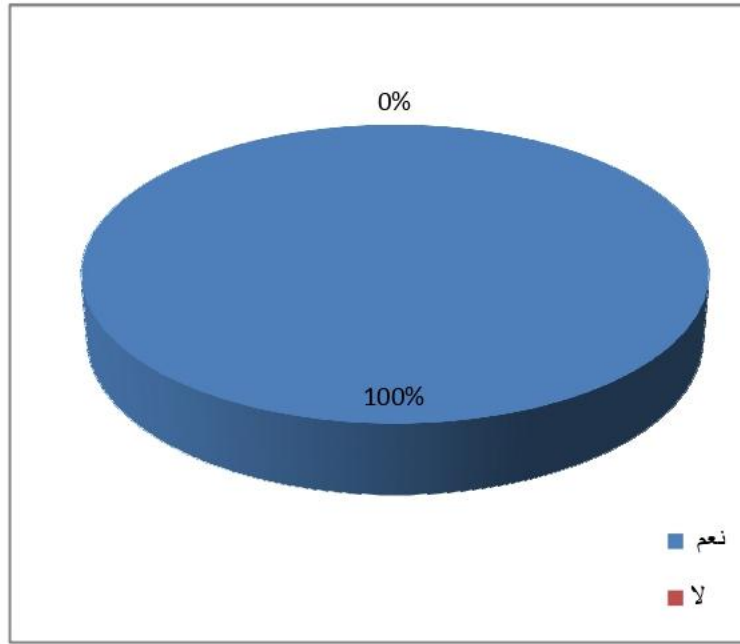


تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 أن نسبة كبيرة وهي 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة راجع لكل الجوانب، التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 01 وهذا ما يؤكد مقدار كا المحسوبة أكبر من كا المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
 الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة يرجع إلى كل الجوانب التالية (التحضير مع أن هناك بعض المدربين بزور أن البدني، التحضير التقني والتكتيكي) فهي جوانب هامة لتطوير الأداء، الإعداد البدني أكثر أهمية مقارنة بالجوانب الأخرى كونه

العامل الأساسي للأداء التقني والتكتيكي.

السؤال الثاني: هل نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم 02: علاقة التحضير البدني مع مردود اللاعبين أثناء المنافسة

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%	12	3.84	0.05	1	دال
لا	0	00%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 04 يوضح دائرة نسبية تمثل علاقة التحضير البدني على مردود اللاعبين.

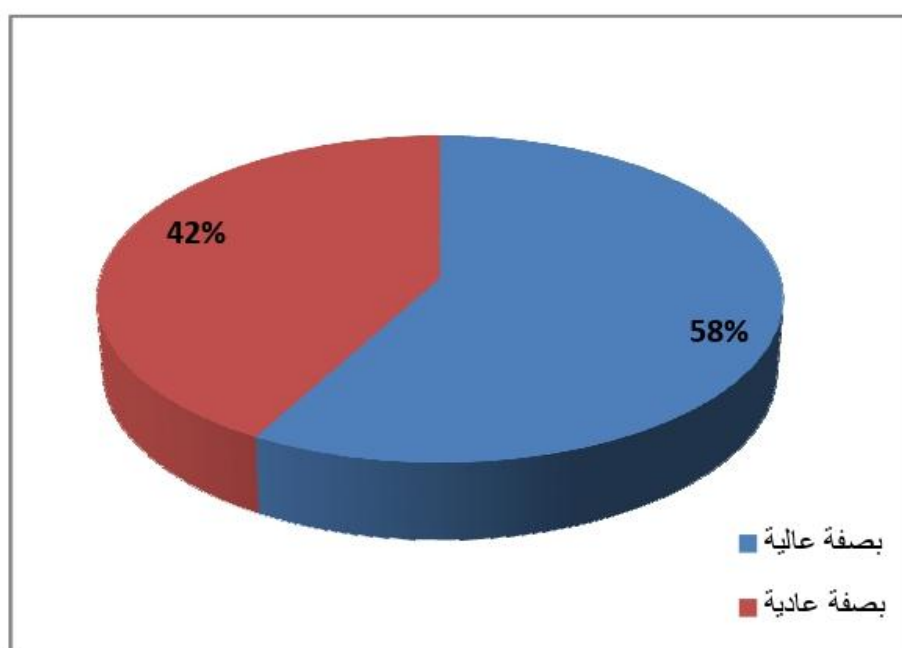
تحليل النتائج: يتضح من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة، وهذا ما " تمثيله في الشكل 02 وهذا ما يؤكد مقدار كا المحسوبة أكبر من كا المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يرجعون تدني مردود اللاعبين أثناء المنافسة أساساً إلى نقص الإعداد البدني وهذا ما يؤثر على القدرات البدنية لديهم، وعدم القدرة على تحمل عبء المنافسة والفوز في الصراعات البدنية والفسولوجية أمام المنافسة، خاصة مع

التغيرات التي لا يتحملها بسبب هذا النقص من توقف، جري، وتغيير الاتجاهات.
السؤال الثالث: في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على النتائج إلى تحصيل عليها فريقكم خلال المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق.
الجدول رقم 03: نسبة تأثير التحضير البدني على النتائج التي حققها الفريق

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
بصفة عالية	07	58%	0.33	3.84	0.05	01	غير دالة
بصفة عادية	05	42%					
المجموع	12	100%					



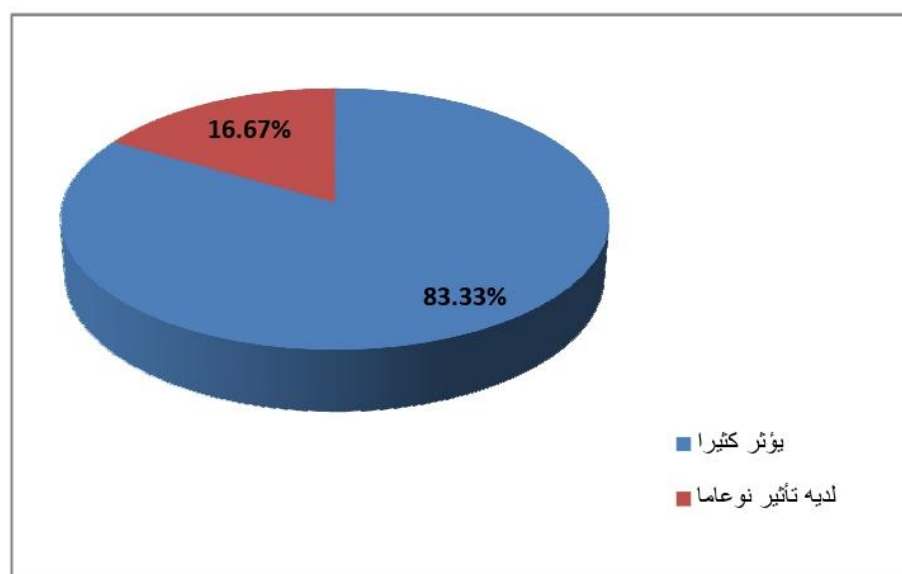
الشكل رقم 05 دائرة نسبية تمثل تأثير الإعداد البدني على نتائج الفريق
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 أن نسبة كبيرة 58% من عينة البحث أجابوا بأن الإعداد البدني له تأثير عالي على النتائج التي يحققها الفريق وهذا ما يتم تمثيله في الشكل رقم 03 وهذا ما يؤكد كالمحسوبة أصغر من كالمجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية،

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق أن المدربين يرجعون سبب النتائج التي تحصل عليها فريقهم يعود إلى نوعية الإعداد البدني المطبق على اللاعبين ونجاحه وان كان ناقصا فإن الفريق سيتلقى نتائج سلبية والعكس صحيح من هنا يتبين لنا أهمية هذه المرحلة من التدريب نظرا لتأثيره على بقية الموسم.

السؤال الرابع: كيف يؤثر نقص أو سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة شدة تأثير الإعداد النفسي على مردود اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم 04: يوضح شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
يؤثر كثيرا	10	83.33%	5.33	0.83.	00.5	0.1	دالة
لديه تأثير نوعا ما	02	16.67%					
المجموع	12	100%					



شكل رقم 06 دائرة نسبية تمثل شدة تأثير الإعداد البدني على مردود اللاعبين
 تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 أن نسبة كبيرة
 83.33% من عينة البحث أجابوا بأن سوء الإعداد البدني له تأثير كبير على يؤكد مقدار كا
 المحسوبة أكبر من كا المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و بدرجة حرية 01 و بالتالي
 هناك فروق دلالة إحصائية.

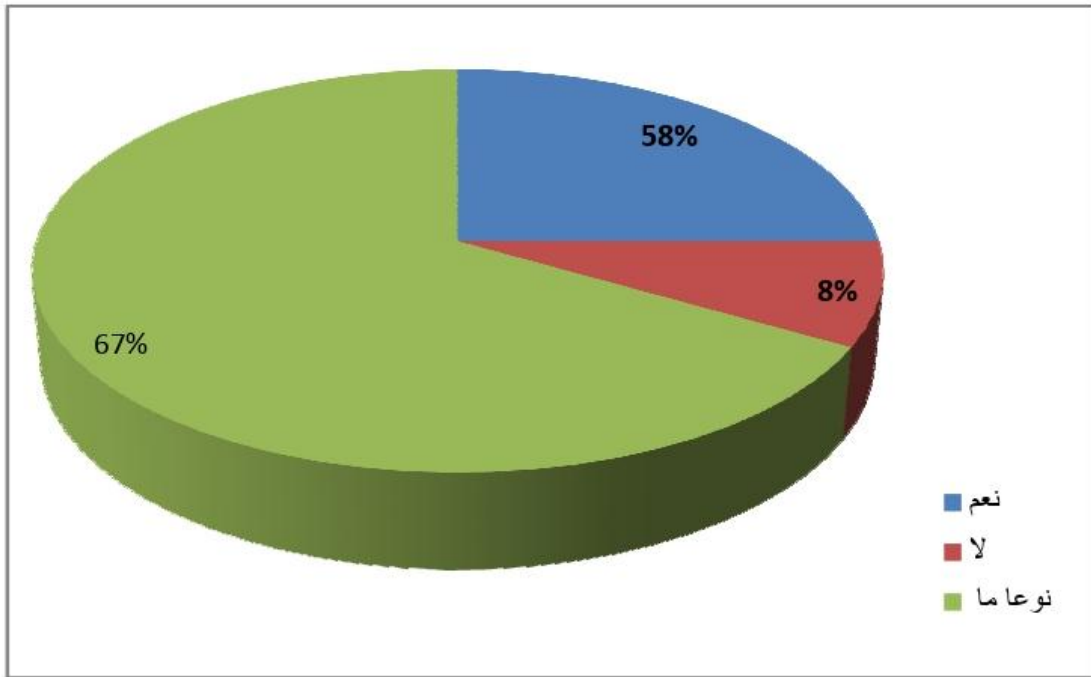
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن مردود اللاعبين يتعلق بسوء أو نقص الإعداد البدني، إلا
 أننا لا يمكننا أن نهمل عوامل أخرى مثل عائق الإصابات ووسائل الاسترجاع.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة
 بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمردود اللاعبين أثناء
 المنافسة.

الجدول رقم 05 : يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة.

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25%	6.5	5.99	00.5	02	دالة
لا	01	8.33%					
نوعا ما	08	66.67%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 07 دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أن نسبة كبيرة وهي 66.67% من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء فترة الإعداد البدني ناجحة مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 05 وهذا ما يؤكد كالمحسوبة أكبر من كالمجدولة عند مستوى الثبات.

وبدرجة حرية 02 وبالتالى هناك فروق ذات دلالة إحصائية (0.0).

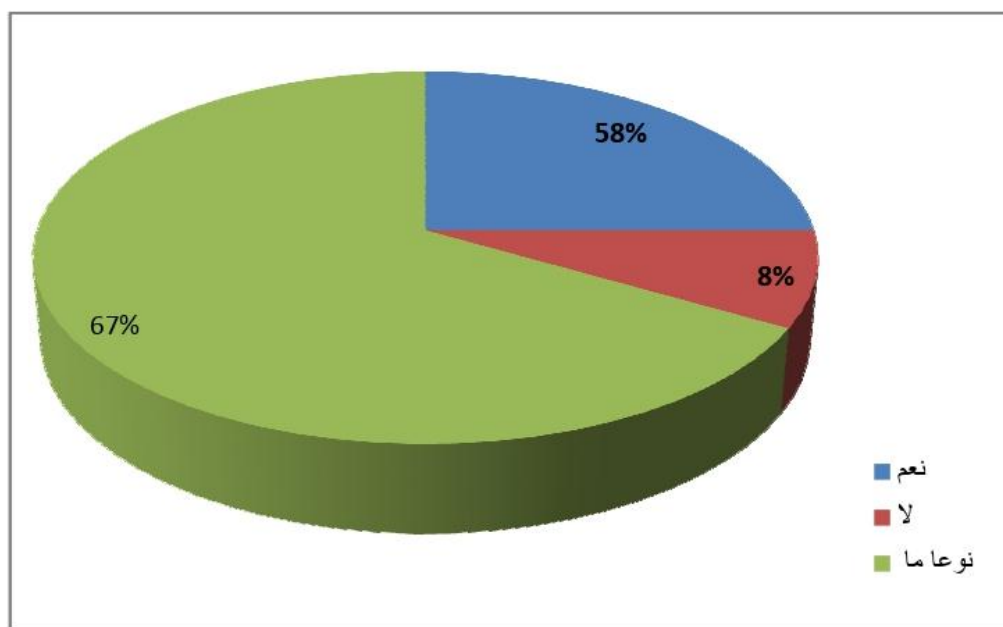
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين المستجوبين يرون بأن المررد الذي يقدمه اللاعبين يعود إلى نوعية

البرنامج المطبق خلال فترة الإعداد البدني، وذلك لما يتسم به التخطيط والبرنامج في حد ذاته لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان هناك مخطط تدريبي ومنافسة.

السؤال الخامس: هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة؟.

الغرض من السؤال: معرفة مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة.
الجدول رقم 05 : يوضح مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة.

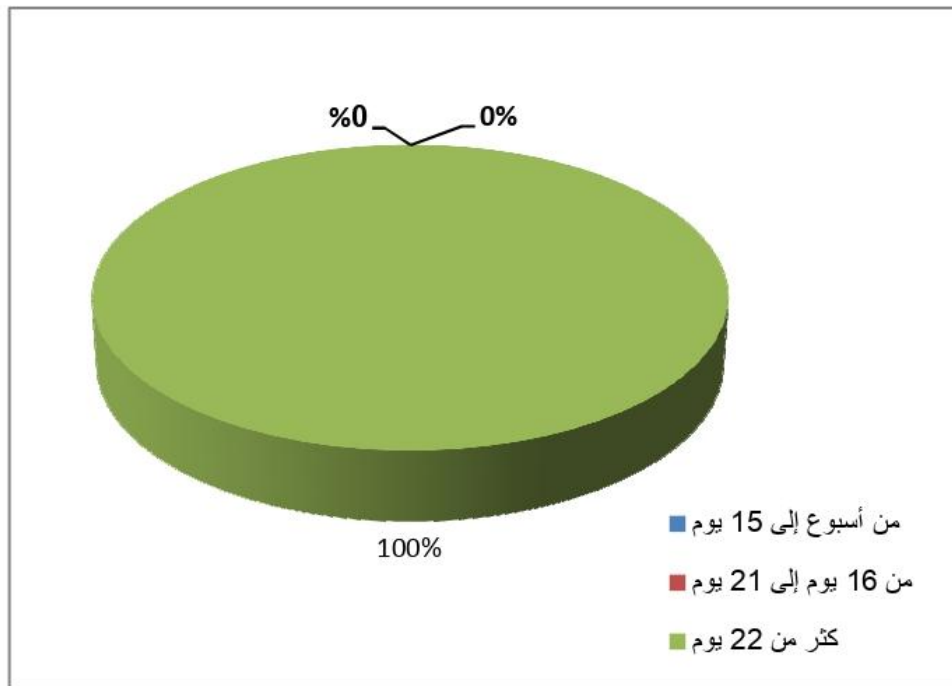
الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25%	6.5	5.99	00.5	02	دالة
لا	01	8.33%					
نوعا ما	08	66.67%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 07 دائرة نسبية تمثل مدى نجاح الإعداد البدني مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 أن نسبة كبيرة وهي 66.67% من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء فترة الإعداد البدني ناجحة مقارنة بمرود اللاعبين أثناء المنافسة وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 05 وهذا ما يؤكد كالمحسوبة أكبر من كالمجدولة عند مستوى الثبات (0.05) ودرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين المستجوبين يرون بأن المردد الذي يقدمه اللاعبين يعود إلى نوعية البرنامج المطبق خلال فترة الإعداد البدني، وذلك لما يتسم به التخطيط والبرنامج في حد ذاته لا يمكن أن يتحقق إلا إذا كان هناك مخطط تدريبي ومنافسة.
المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية

السؤال الأول: كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي؟
الغرض من السؤال معرفة المدة التي يخصصها المدرب للإعداد البدني.
جدول رقم 06: يوضح مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

الاجابات	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25%	6.5	5.99	00.5	02	دالة
لا	01	8.33%					
نوعا ما	08	66.67%					
المجموع	12	100%					



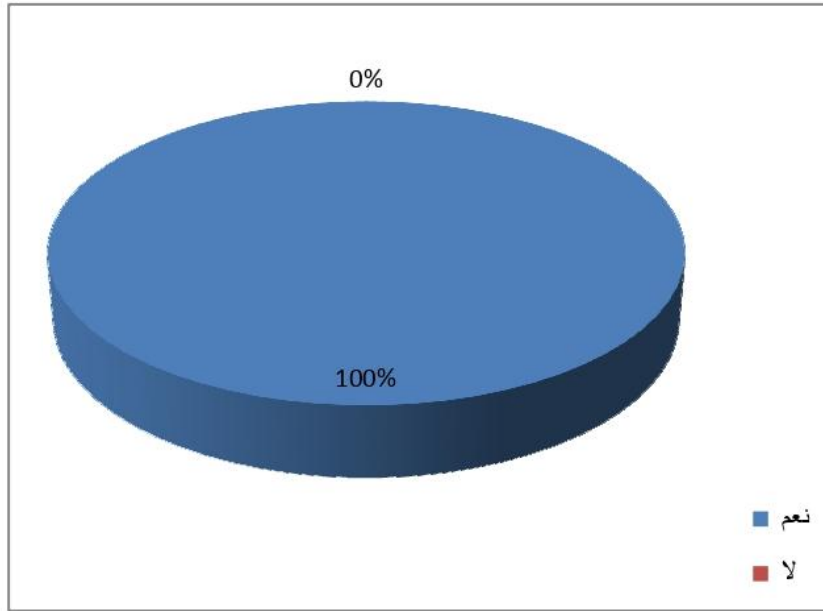
الشكل رقم 08 دائرة نسبية تمثل مدة الإعداد البدني في البرنامج السنوي

تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني أكثر من 22 يوم وهذا ما " تمثيله في الشكل رقم 006 وهذا ما يؤكد كالمحسوبة أكبر من ك الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) ودرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني فترة تقدر بأكثر من 22 يوم وذلك لاعتبارات عديدة مثل: عودة اللاعبين إلى ج التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم الماضي، وكذلك تعتبر هذه المدة ملائمة لإعداد اللاعب لمواجهة المتطلبات البدنية في فترة المنافسة.

السؤال الثاني: هل مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية
الجدول رقم 07: يوضح مدى تأثير مدة التحضير البدني على الصفات البدنية

الاجابات	التكرار	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
من أسبوع الى 15 يوم	00	00	6.5	5.99	00.5	02	غير دالة
من 16 يوم الى 21 يوم	00	00					
اكثر من 22 يوم	12	100%					
المجموع	12	100%					

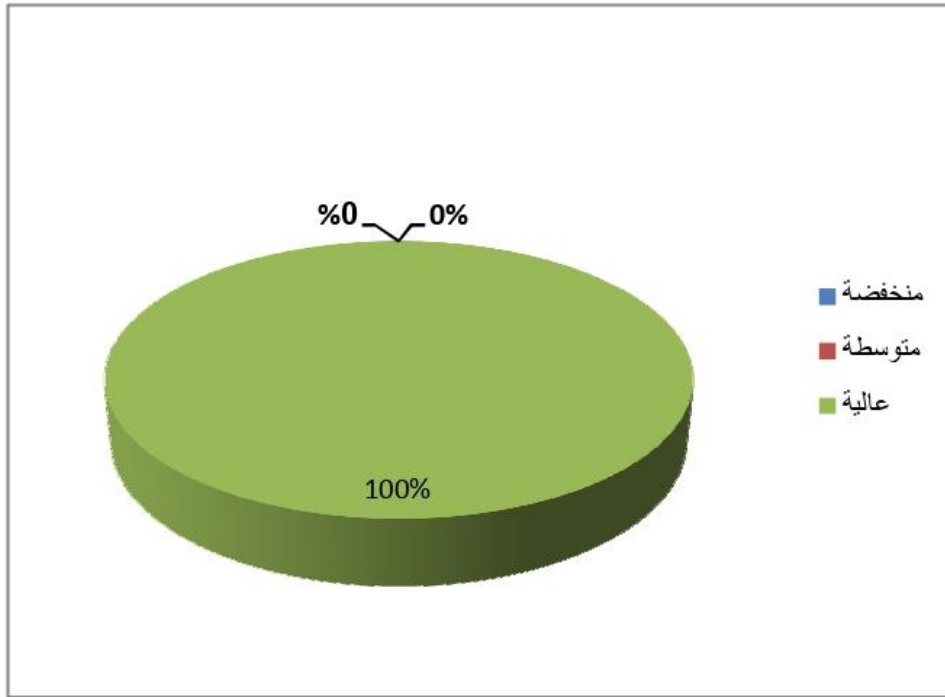


الشكل رقم 09 تمثيل نسبي للجدول رقم 07

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 أن نسبة كبيرة وهي 100% من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية وهذا ما يؤكد كـ« المحسوبة أكبر من كـا الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 01 و بالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن غالبية المدربين المستجوبين يرون بأن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث: كم تبلغ درجة الأهمية التي تليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى الأهمية التي يعطيها المدرب لمرحلة الإعداد البدني.
الجدول رقم 08: مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
منخفضة	00	00	24	5.99	00.5	02	دالة
متوسطة	00	00					
عالية	12	100%					
المجموع	12	100%					



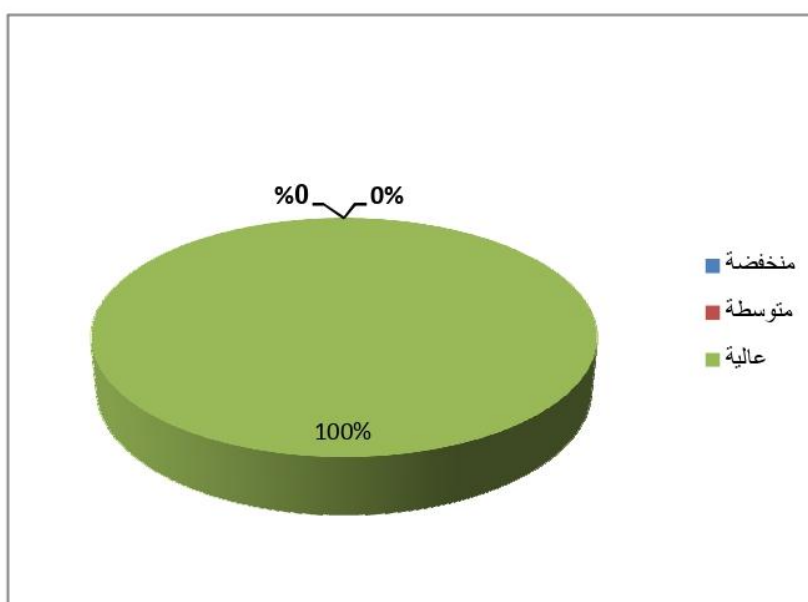
الشكل رقم 10 دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب بمرحلة الإعداد البدني
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 أن نسبة 100% من عينة
البحث أجابوا بأن مرحلة الإعداد البدني ذات أهمية عالية بالنسبة لفئة الأكابر وهذا ما تم تمثيله في
الشكل رقم 08 وهذا ما يؤكد مقدار كالمحسوبة أكبر من كالمجدولة عند مستوى الثبات (0.05) و
بدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية،
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدرب يعطي أهمية كبيرة للإعداد البدني وهذا نظرا لتأثير هذه
المرحلة.

السؤال الرابع: ما هي الصفات التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني؟

الغرض منه: معرفة الصفة البدنية التي يركز عليها في فترة الإعداد البدني.

الجدول رقم 09 : يوضح الصفة البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
السرعة	03	25%	10.5	9.49	0.05	04	دال
القوة	03	25%					
المعرفة	00	00%					
التحمل	06	50%					
الرشاقة	00	00%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 11 دائرة نسبية تمثل نسبة الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب في فترة الإعداد البدني

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة وهي 50% من عينة البحث أجابوا بأن الصفة البدنية التي يركزون عليها أثناء القيام بالإعداد البدني هي التحمل

وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 09 وهذا ما يؤكد مقدار كالمحسوبة أكبر من كالمجدولة عند

مستوى الثبات (0.05) ودرجة حرية 04 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج أعلاه أن التحمل، القوة والسرعة هي العناصر البدنية التي يهتم

بها المدرب خلال فترة الإعداد البدني وهذا لا يعني أن العناصر الأخرى ليس لها تأثير على اللاعب و إنما

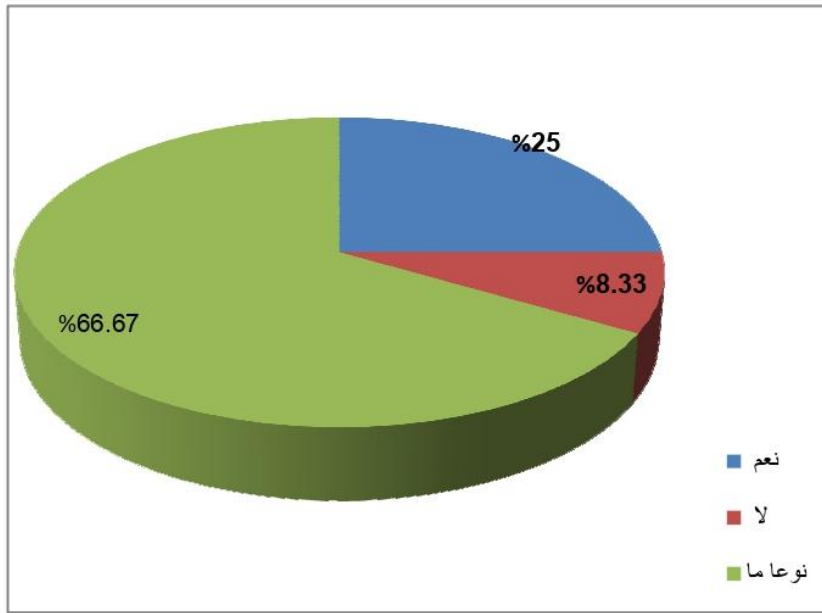
أقل أهمية.

السؤال الخامس: هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير برنامج الإعداد البدني على الصفات البدنية.

الجدول رقم 10: يوضح مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	03	25%	6.5	5.99	00.5	02	دالة
لا	01	8.33%					
نوعا ما	08	66.67%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 12 دائرة نسبية تمثل مدى تطوير الصفات البدنية أثناء الإعداد البدني

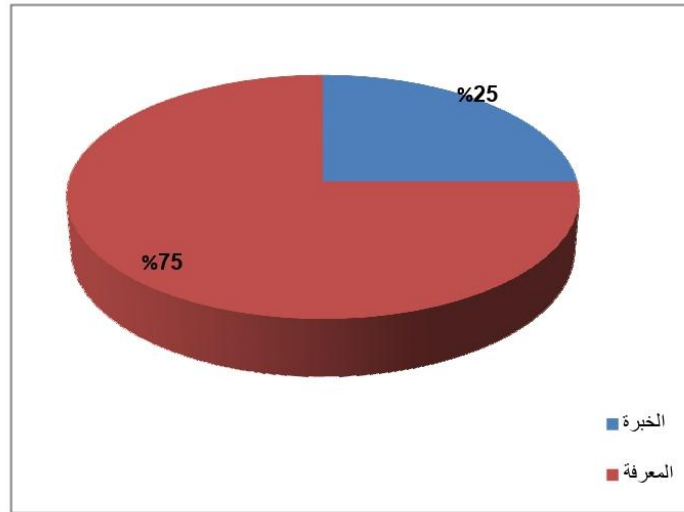
تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة كبيرة وهي 66%67 من عينة البحث أجابوا بأن البرنامج المطبق أثناء مرحلة الإعداد البدني تساعد في تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين وهذا ما " تمثيله في الشكل رقم 10 وهذا ما يؤكد مقدار كالمحسوبة أكبر من كالمجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة المستجوبين يرون بأن البرنامج الذي تم تطبيقه في

فترة الإعداد البدني تساهم في تطوير الصفات البدنية
 المحور الثالث: النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القد ؟

السؤال الأول: ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني؟
 الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يستعملها المدرب أثناء الإعداد البدني
 جدول رقم II يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني

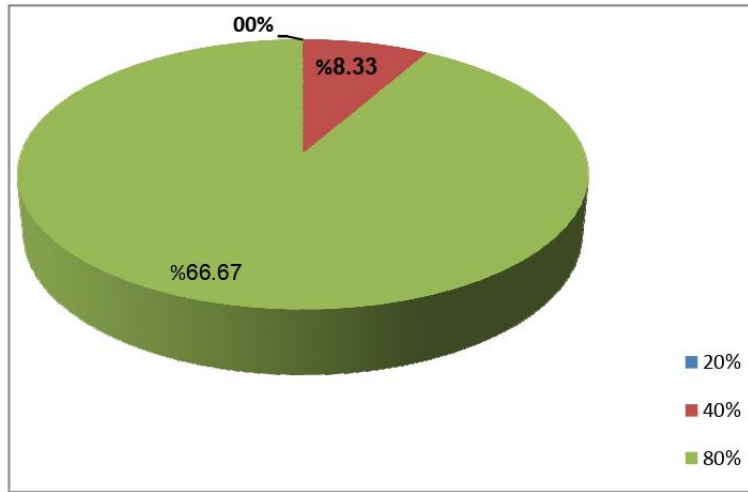
الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الخبرة	03	%25	0.3	3.84	00.5	0.1	دال
المعرفة	09	%75					
المجموع	12	%100					



الشكل رقم 13 دائرة نسبية تمثل يوضح الطرق المستعملة المدرب أثناء الإعداد البدني
 تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم II أن نسبة كبيرة 75% من عينة البحث أجابوا بأنهم يعتمدون على عامل المعرفة أثناء مرحلة التحضير البدني وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم II نلاحظ في الجدول أعلاه أن كا المحسوبة أقل من كا المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 01 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.
 الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم أفراد العينة يعتمدون على عامل المعرفة وقد أشار " محمد حسين علاوي" في كتاب علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية: أن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية منظمة " للأسس والمبادئ العلمي، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مسدى رياضي.

السؤال الثاني: في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين
الجدول رقم 12 يوضح نسبة تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
20%	00	25%	18.5	5.99	0.05	02	دالة
40%	01	8.33%					
80%	11	91.67%					
المجموع	12	100%					



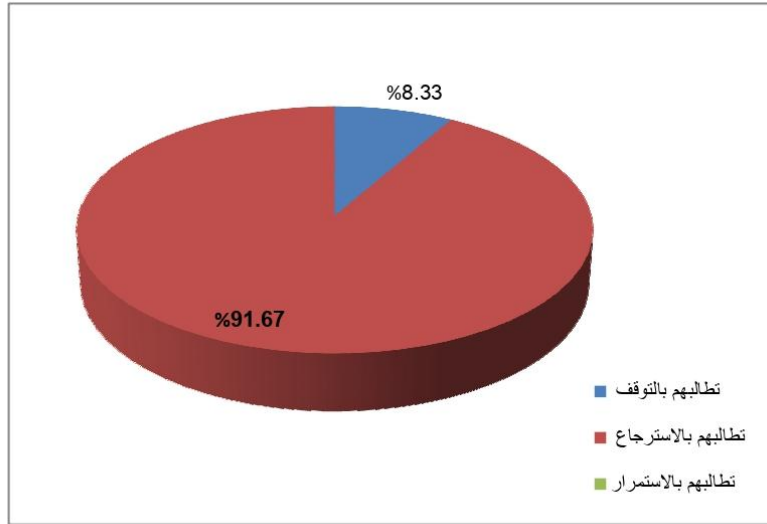
الشكل رقم 14 دائرة نسبية تمثل تأثير التحضير البدني على مردود اللاعبين
تحليل النتائج : يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة كبيرة وهي 91.67% من عينة البحث أجابوا بأن التحضير البدني يساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80% و هذا ما " تمثيله في الشكل رقم 12 وهذا ما يؤكد مقدار كا المحسوبة أكبر من كا المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن عملية التحضير البدني تساهم في تحسين مردود اللاعبين بنسبة 80%.

السؤال الثالث: عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الأمر؟

الغرض من السؤال: معرفة تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الجدول رقم 13: يوضح تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
تطالبهم بالتوقف	01	8.33%	18.5	5.99	0.05	02	دال
تطالبهم بالاسترجاع	11	91.67%					
تطالبهم بالاستمرار	00	00%					
المجموع	12	100%					



الشكل رقم 15 دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعب بالتعب

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة وهي 91.67% من عينة البحث أجابوا بأن عند إحساسهم بتعب اللاعبين فإنهم يطالبون منهم بالاسترجاع وهذا ما يؤكد مقدار كفاؤهم المحسوبة أكبر من كفاؤهم الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) ودرجة حرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. أ: أغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع عندما يلاحظون أنهم

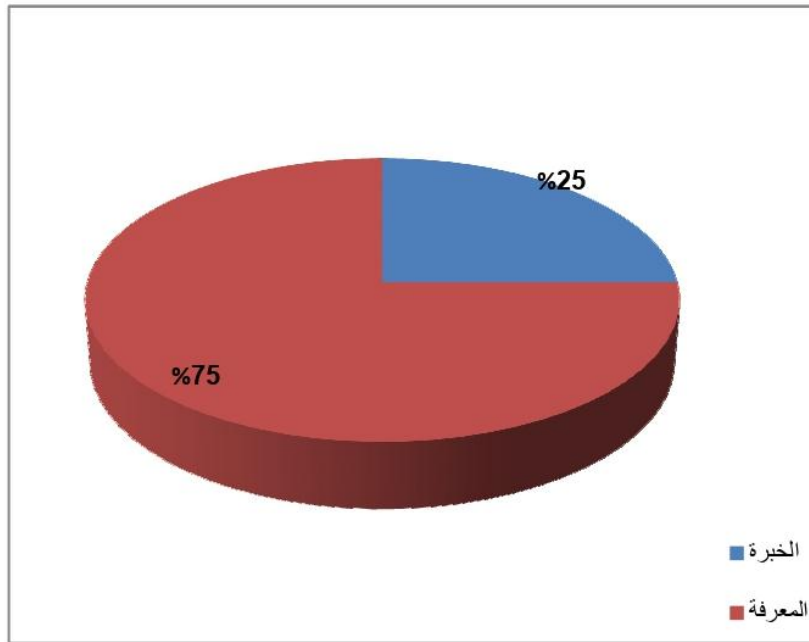
الاستنتاج: انطلاقاً من النتائج أعلاه من نتج نستنتج متعبون، فاتخاذ القرار صفة يجب أن يتصرف بها المدرب وهذا نظراً لما تكتسبه من أهمية في إيجاد الحلول.

السؤال الرابع: هل ترمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية،

جدول رقم 14 : يوضح إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

الاجابات	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	12	100%					
لا	00	00%	12	3.84	0.05	0.1	دال
المجموع	12	100%					

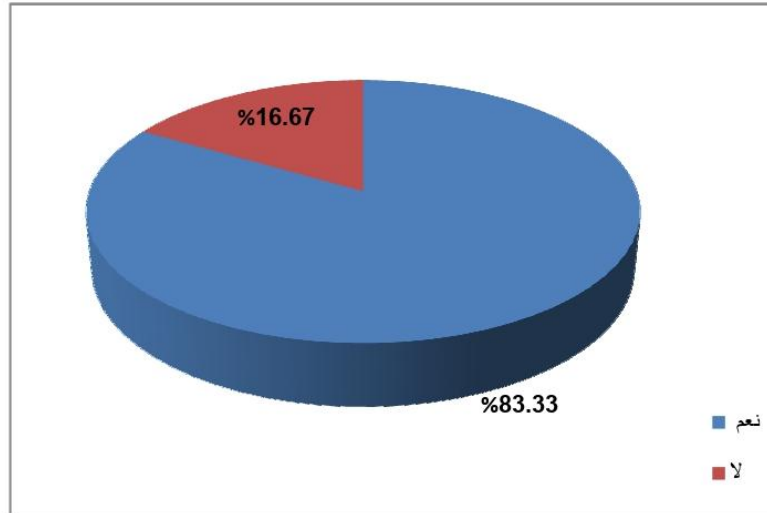


الشكل رقم 16 دائرة نسبية تمثل إن كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لتنمية الصفات البدنية.

تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة 100% من عينة البحث أجابوا بأنهم يخصصون حصص تدريبية إضافية من أجل تنمية الصفات البدنية، وهذا ما تمثله في الشكل رقم 14 وهذا ما يؤكد مقدار كا «المحسوبة أكبر من كا الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية 01 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية،

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين يخصصون حصص إضافية لتنمية

السؤال الخامس: هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني؟
الغرض منه: معرفة إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني.
يوضح إن كان للمدرب دراية بعملية التحضير البدني



الشكل رقم 17 دائرة نسبية تمثل مدى إلمام المدرب بعملية التحضير البدني
تحليل النتائج: من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 أن نسبة كبيرة وهي 83.33% من
عينة البحث أجابوا بأنهم على دراية بتقسيمات الإعداد البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15
وهذا ما يؤكد مقداراً كبيراً من كفاءة المدربين عند مستوى الثبات (0.05) وبدرجة حرية OI
وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.
الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين المستجوبين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني.

2-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات

مناقشة النتائج بالفرضيات

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الجدول رقم 16: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

الاستنتاج الاحصائي	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
دال	5.99	14	16.67%	التحضير البدني	ني رأيك إلى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم؟
			00%	التحضير النفسي والتكتيكي	
			83.33%	الاثنين معا	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل نقص التحضير البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة؟
			00%	لا	
غير دال	3.84	0.33	58%	بصفة عالية	في رأيك كيف يكون تأثير الاعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة؟
			42%	بصفة عادية	
دال	3.84	5.33	83.33%	يؤثر كثيرا	كيف يؤثر نقص و سوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			16.67%	لديه تأثير نوعا ما	
دال	3.84	6.5	25%	نعم	هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			8.33%	لا	
			66.67%	نوعا ما	

من خلال نتائج الجدول رقم 16 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم تبين

أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأسئلة ما عدا رقم 03 وهذا من خلال اختبار بارسون (كا) عند مستوى الثبات 0.05 سجلنا قيم (كا) تتراوح بين (3.84)(5.99) وهذا يعني أن :
الأداء الجيد للاعبين خلال منافسات كرة القدم يرجع إلى التحضير البدني والتحضير التقني والتكتيكي وهذا للأهمية التي يولها كل منهما في تطوير الأداء.
نقص الإعداد البدني للاعبين يؤدي إلى تدني مردودهم أثناء المنافسة لأن ذلك يؤثر على القدرات البدنية لديهم وعدم القدرة على التحمل.

غالبية المدربين يرون أن البرنامج الذي تم تطبيقه ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة نقص الإعداد البدني يؤثر كثيرا على مردود اللاعبين أثناء المنافسة إلا أننا لا يمكن أن نهمل العوامل الأخرى. - يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن التحضير البدني له دور كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الجدول رقم 17: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الاستنتاج الاحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
دال	5.99	14	00%	من أسبوع إلى 15 يوم	كم تتراوح مدة التحضير البرنامج السنوي؟
			00%	من 16 يوم إلى 21 يوم	
			100%	أكثر من 21 يوم	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل مدة التحضير البدني البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية ؟
			00%	لا	
دال	5.99	24	00%	منخفضة	كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الإعداد البدني خلال تدريباتكم؟
			00%	متوسطة	
			100%	عالية	
دال	9.49	10.5	50%	التحمل	ما هي الصفات البدنية التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالإعداد البدني ؟
			25%	السرعة	
			25%	القوة	
			00%	المرونة	
			00%	الرشاقة	

دال	5.33	6.5	25%	نعم	هل ساعد البرنامج الذي طبقتَه أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟
			8.33%	لا	
			66.67%	نوعا ما	

من خلال نتائج الجدول رقم 17 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية التي تتمحور حول تصنيف المدرب لمدة المنافسة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة وهذا من خلال اختبار بارسون (كاي) عند مستوى الثبات (0.05) سجلنا قيم (كا) المحسوبة والتي تتراوح بين (6.5) و (24) وهي قيم نفوق قيم (كا) المجدولة التي تتراوح بين (3.84) و (9.49) وهذا يعني:

- المدة التي يخصصها جل المدربين لفترة الإعداد البدني أكثر من 22 يوم لاعتبارات عديدة مثل عودة اللاعبين إلى جو التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم.

- يرى المدربين أن مدة التحضير البدني المطبقة في البرنامج الذي قاموا به في بداية الموسم تساعد في تنمية الصفات البدنية.

- للإعداد البدني أهمية عالية لدى المدربين نظرا للفائدة التي توليها هذه المرحلة.

- الصفات البدنية التي يركز عليها المدربين أثناء قيامهم بالأداء البدني هي التحمل، السرعة، القوة حيث كانت نسبة كل منهم كالاتي

التحمل 50%

السرعة والقوة 25%

- كل المدربين أكدوا أن البرنامج الذي تم تطبيقه في فترة الإعداد البدني ناجح وساعد في تطوير الصفات البدنية.

يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن المدربين يهتمون بتصنيف المدة المناسبة لفترة التحضير البدني لأن ذلك يساعد في تنمية الصفات البدنية.

ومنه وكنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الجدول رقم 18 : مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

الاستنتاج الاحصائي	ك ² الجدولة	ك ² المحسوبة	النسبة %	الأجوبة	الأسئلة
غير دال	3.84	3	25%	الخبرة	ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني ؟
			75%	المعرفة	
دال	5.99	18.5	00%	20 بالمئة	في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة؟
			8.33%	40 بالمئة	
			91.67%	80 بالمئة	
دال	5.99	18.5	8.33%	تطالهم بالتوقف	عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب خاصة كيف تتعاملون مع الأمر؟
			91.67%	تطالهم باسترجاع	
			00%	تطالهم بالاستمرار	
دال	3.84	12	100%	نعم	هل ترمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم ؟
			00%	لا	
دال	3.84	5.33	83.33%	نعم	هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني ؟
			16.67%	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 18 تتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول إن كان النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عد السؤال الأول وهذا خلال اختبار بؤسون (كا") المحسوبة والتي تتراوح بين (03) و (18.5) وهي قيم تفوق قيم (كا6) الجدولة التي تتمحور بين (3.84) و (5.99) وهذا يعني أن:

- العوامل التي يعتمد عليها المدربين أثناء عملية التحضير البدني عامل المعرفة لأن عملية التدريب الرياضي عملية تربوية تعليمية.
- عندما يشعر اللاعبون بالتعب يتصرف المدرب مهم بطريقة صحيحة حيث يطلب منهم القيام بالاسترجاع.

- كل المدربين يخصصون حصص إضافية في مرحلة التحضير البدني من أجل تنمية الصفات البدنية.
 - المدربين على دراية تامة بتقسيمات الإعداد البدني ومنه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.
- مقارنة الفرضيات بالفرضية العامة :

النتيجة	الفرضيات	
تحققت	للتحضير البدني دور تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم.	الفرضية الأولى
تحققت	تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير البدني تساعد في تنمية الصفات البدنية.	الفرضية الثانية
تحققت	النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم.	الفرضية الثالثة
تحققت	للتحضير البدني دور في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم.	الفرضية العامة

الخلاصة :

من خلال هذا الفصل تمكنا من إبراز الواقع الحقيقي لكرة القدم لفئة الأكابر في ولاية البويرة، خاصة فيما يخص الجانب البدني لهم، والموضوع المقترح في هذا البحث هو أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم، حيث أن الإعداد البدني الجيد له دور فعال في الإنجاز الرياضي، فمن خلال النتائج التي تحصلنا عليها وجدنا أن الإعداد البدني له أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم.

وفي الأخير يمكن أن نقول للتحضير البدني أهمية كبيرة في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي للاعبين حيث لا بد على المدرب وضع برنامج خاص إذ أراد تحقيق نتائج إيجابية مستقبلا.

الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة التي تمثلت في أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأكابر، ونظرا للدور الهام الذي بلعبه هذا الجانب في تطوير وزيادة مستوى الأداء والمردود الجيد فإنه من خلال النتائج المتوصل إليها من بحثنا تبين لنا: من خلال الفرضية الأولى في البحث يمكن القول أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسات كرة القدم وذلك من خلال الاستجابة للتمارين الرياضية ذات الشدة العالية أثناء الممارسة للتحضير للمنافسات.

فيما يخص الفرضية الثانية في البحث نستطيع القول أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية، كالسرعة والقوة والتحمل والرشاقة والمرونة من أجل تحقيق مستوى جيد.

أما فيما يخص الفرضية الثالثة في البحث نستطيع أن نقول النقص العرفي لدى المدربين فيما يخص التحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين فكلما كان للمدرب خلفية علمية كافية بعملية التحضير البدني ساهم ذلك في تطوير أداء اللاعبين.

إذن من خلال النتائج السابقة نستنتج أن للإعداد البدني أثر إيجابي على الإنجاز الرياضي في منافسات كرة القدم، لذا يجب الاهتمام بالجانب البدني من قبل المدربين مع مراعاة جميع الجوانب الأخرى، وهذا ما توصلنا إليه خلال دراستنا التي أثبتنا أنه كلما كانت عملية التحضير البدني كلما زاد مستوى الإنجاز الرياضي.

الختام

الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني للاعبى كرة القدم فئة الأكاكبر، حيث أننا في البداية أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق خاصة قبل المنافسات، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية و المعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم عناصر إعداد اللاعبين بحيث يعد أساسا لتطوير الجانب البدني للاعب، ويعتمد مستوى اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والأنشطة البدنية التي يمارسها، ولقد حظيت عملية التخطيط للإعداد البدني بالعناية الكاملة من قبل المدربين، بحيث يرى أن إدراج برنامج الإعداد البدني ضمن الإعداد اللاعب لتطوير الجانب البدني ومن هنا نطرح فكرة إدراك أهمية التحضير البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للاعبى كرة القدم فئة أكاكبر.

و من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية بالبحث و بعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية الإعداد البدني قبل المنافسة ودوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي للاعبى كرة القدم فئة أكاكبر فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير فكان الهدف الذي كنا نرمى إليه هو الكشف أهمية التحضير البدني و دوره في الإنجاز الرياضى قبل المنافسات للاعبى كرة القدم التي من خلالها يمكن تطوير وتنمية القدرات البدنية التي تراعي خصائص ومتطلبات اللاعبين وهذا كله يتحدد بكفاءة المدرب في مجال تخصصه.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

الاقتراحات وفرضيات مستقبلية

• الاقتراحات:

ومحصورة في امكانيات المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسيع وتعمق أكثر، والتي تفتقر إليها خاصة باللغة العربية وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدرسين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهيمه الأمر وخاصة المدرسين والمسؤولين والتي تأمل أن تكون بناء تسهل عليهم العديد من المشاكل التي يجدونها خلال علمهم و من هذا نتقدم ببعض الاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيد
- اتباع الطرق العلمية في التحضير البدني وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى صعب
- يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

- ينبغي على المدرب التحكم في الصفات البدنية التي يطبقها على اللاعب خلال برنامجه التدريبي في فترة الإعداد البدني.

- وضع طرق وأساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية .

الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء ما لمسناه من واقع معاش تم الخروج ببعض الاقتراحات المتمثلة في :

- ضرورة الاهتمام بتكوين متخصصين ومحرضين بدنيا.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجبي توفرها عند المدرسين كالمستوى التعليمي وشهادات التأهيلية والخبرة المهنية.
- توفر الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية
- ضرورة الاهتمام بتطور الصفات البدنية يساهم في زيادة مستوى الإنجاز.

قائمة المصادر و المراجع

مراجع باللغة العربية:

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح إبراهيم شعلان افسولوجيا التدريب في كرة القدم " دار الفكر العربي مصر:1994
- 2- احمد أسحن." اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر "، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم : 1996 م
- 3- أحمد عبد الخالف. الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة. الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991
- 4- أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)". دار الفكر العربي ط1 القاهرة: 2000.
- 5- أسامة كامل راتب. علم النفس الرياضة. دار الفكر العربي: 1997.
- 6- أمر الله أحمد البساطي.. التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. منشأة المعارف بالإسكندرية ص 74.
- 7- أمين أنور الخولي. الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف (216) .. المجلس الوطني للفنون والإدارة الكويت : 1996.
- 8- بطرس رزق الله. "التدريب في مجال التربية الرياضية " . جامعة بغداد.. العراق: 1984م
- 9- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني. لور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد التربية البدنية والرياضية. دالي إبراهيم. مذكرة ليسانس: جوان 1997.
- 10- بوداود عبد اليمين. "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر '1996م
- 11- ثامر محسن. سا الصفار. "أصول التدريب في كرة القدم". دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد العراق:1988 م
- 12- حارس هيووز.. "كرة القدم الخطط المهارية" . ترجمة موفق المولى و ثامر محسن .. العراق : 1990م
- 13- حسن احمد الشافعي.. " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " . منشأة المعارف بالإسكندرية . بدون طبعة، مصر: 1998م
- 14- حسن السيد أبو عبده. "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ط1، مكتبة مطبعة الإشعاع القنة.. الإسكندرية. مصر: 2001
- 15- حسن عبد الجواد. "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم" .. دار العام للملاين. ط 4 بيروت : 1977
- 16- حنفي محمد مختار. "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. دار الفكر العربي .. مصر: 1988م

- 17- حنفي محمود مختار. "مدرب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر : 1980م
- 18- خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
- 19- رومي جميل. "كرة القدم". دار النقائض. بيروت (لبنان) .. ط1: 1986م .
- 20- ريسان مجيد خربيط. "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " الجزء الأول جامعة بغداد : 1989م
- 21- سامي الصفار. "كرة القدم" ج1.. بدون طبعة... دار الكتب للطباعة والنشر... جامعة الموصل العراق: 1982م
- 22- عبدا لرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة ، بيروت، 1980.
- 23- علي فهيم بيك. "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" . دار الفكر العربي . القاهرة: د.س.ن.
- 24- كمال درويش، محمد حسين. "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي . مصر : 1984م
- 25- كورت ماينل "التعلم الحركي". عبد علي نصيف. دار الكتب للطباعة والنشر. بغداد : 1987م
- 26- مامور بن سن ال سليمان . كرة القدم بين المصالح والفساد . ط2. دار ابن حزم بيروت لبنان : 1998م. ص 9.
- 27- محمد حسن العلاوي... "علم النفس الرياضي" ... دار المعارف... بدون طبعة... مصر: 1985م
- 28- محمد حسن علاوي... علم التدريب الرياضي ... ط12... دار المعارف : 1994... ص51
- 29- محمد حسن علاوي ..تشریح الرياضي الوظيفي ... دار المعارف مصر : 1973
- 30- محمد حسن علاوي... علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ... دار الفكر العربي : 2000
- 31- محمد رفعت ... "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " دار البحار ، بيروت... لبنان : 1998
- 32- محمد رفعت... "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " دار البحار، بدون طبعة ... لبنان : 1998
- 33- محمد عادل... التربية البدنية للخدمات الاجتماعية ... دار النهضة العربية : 1995.
- 34- محمد لطفي حسين الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ... ط1... القاهرة مركز الكتاب للنشر : 2006
- 35- محمود بسيوني وباسم فاضل.. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم. دار عالم المعرفة القاهرة: 1994 م.
- 36- محمود عوض بسيوني . فيصل ياسين الشاطن: "نظريات وطرق التربية البدنية " الجامعية.. الجزائر: 1983
- 37- مختار سالم . "كرة القدم لعبة الملايين". مكتبة المعارف. بدون طبعة. بيروت: 1988.
- 38- مفتي إبراهيم حماد. "التدريب الرياضي الحديث" .. دار الفكر العربي . ط2. القاهرة: 2001م
- 39- مفتي ابراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث. ط1، القاهرة دار الفكر العربي: 1999

40- مفتي إبراهيم. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم". دار الفكر العربي مصر: 1978م

41- مفتي إبراهيم. "الهجوم في كرة القدم". دار الفكر العربي. مصر: 1978

42- موفق مجيد المولى. "الإعداد الوظيفي لكرة القدم". دار الفكر... بدون طبعة. لبنان 1999

43- نبيل محمد إبراهيم... الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية... ط1... الاسكندرية دار الوفاء للطباعة و النشر: 2004

44- يحيى كاظم النقيب "... علم النفس الرياضي "... معهد إعداد القادة... بدون طبعة... السعودية : 1990

قائمة المراجع بالفرنسية :

- 1- Alain Michel:"Foot .balle, les systémes de jeu ,2chiram,Paris, 1998.
- 2- alderman : manuel psychologie du sport, edition vigot, paris, 1999.
- 3- Bellik Abde Najem:"L'entraienment Sportif" ed A,A,C,S, Batna ,P19
- 4- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S, Paris,1988.
- 5- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique Develuation Physique des Athlètes" Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990.
- 6- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" Alger , 1993.
- 7- Jurgene wenck, manuel et entraiment, vigot, paris. 1970.
- 8- Matvien : psycholoïn sportive.ed- vigot France : 1997.
- 9- P. swiendend. D. gould : psychologie d sport de l'activité physique, vigot, PARIS : 1997.
- 10- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif, Vigot, Edl, Paris, 1991.
- 11- Taelman (R) •"Foot Ball Techniques Nouvelle Dentraînement",Ampfora , paris,1990
- 12- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris, 1991.
- 13- Theheder ,mr ,manuel de léducation sportif . edition vigot , paris 1983.
- 14- Weineck Jurgain : "Manuel Dentraînement", Edition Vigot Paris , 1986.

المواقع الإلكترونية :

- 1- [Http://www.arabscoock.com/?p=617](http://www.arabscoock.com/?p=617)
- 2- WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00:17

المحور الأول : للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال منافسة كرة قدم ؟

1- في رأيك الى ماذا يرجع الأداء الجيد للاعبين خلال منافسة كرة القدم ؟

التحضير البدني العام التحضير التقني و التكتيكي الاثنين معا : البدني ، التقني و التكتيكي

2- هل نقص التحضير البدني للاعب يؤدي الى تدني مردودهم أثناء المنافسة ؟

نعم لا

3- في رأيك كيف يكون تأثير الإعداد البدني على نتائج التي تحصل عليها فريقكم أثناء المنافسة ؟

بصفة عالية بصفة عادية

وصف اخر اذكره

4- كيف يؤثر نقص أسوء الإعداد البدني على مردود اللاعبين أثناء المنافسة ؟

يؤثر كثيرا لديه تأثير نوعا ما

5- هل تعتقد أن البرنامج الذي طبقته أثناء فترة الإعداد البدني ناجح مقارنة بمردود اللاعبين أثناء المنافسة ؟

نعم لا

المحور الثاني : تصنيف المدرب للمدة المناسبة لفترة التحضير تساعد في تنمية الصفات البدنية ؟

1- كم تتراوح مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي هل مدة التحضير البدني المطبق في البرنامج تساعد في تنمية الصفات البدنية ؟

من أسبوع الى 15 يوم من 16 يوم الى 21 يوم أكثر من 22 يوم

2- كم تبلغ درجة الأهمية التي توليها لمرحلة الاعداد البدني خلال تدريباتكم ؟

نعم لا

3- ما هي الصفات البدني التي تركزون عليها أثناء قيامكم بالاعداد البدني ؟

منخفض متوسط عالية

4- هل ساعد البرنامج الذي طبقته أثناء الاعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين ؟

السرعة المرونة القوة
التحمل الرشاقة

رتبها حسب الأولوية :

5- ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني ؟

نعم لا نوعا ما

المحور الثالث: النقص المعرفي فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤثر على أداء الرياضيين في منافسات كرة القدم ؟

1- ما هي العوتمل التي تعتمد عليها أثناء التحضير البدني ؟

المعرفة الخبرة

2- في رأيك كم تساهم عملية التحضير البدني في تحسين مردود اللاعبين أثناء المنافسة ؟

20 بالمئة 40 بالمئة 80 بالمئة

شيء اخر أذكره

3- عندما تشعر بتعب اللاعبين أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الامر ؟

تطالبهم بالتوقف تطالبهم بالاسترجاع تطالبهم بالاستمرار

4- هل ترمجون حصص إضافية خاصة بعملية التحضير البدني لتنمية الصفات البدنية أثناء الموسم ؟

نعم لا

5- هل لديك المعرفة لتقسيمات التحضير البدني ؟

نعم لا

أذكرها

Résumé de la recherche :

Afin d'atteindre les plus hauts niveaux de réussite sportive, un entraîneur doit posséder des compétences professionnelles, scientifiques et une expertise dans son domaine. Pour réussir, un entraîneur doit travailler avec un formateur ou un court-termisme physique, nous avons étudié l'importance de la préparation physique avant la compétition, et son rôle dans l'augmentation du niveau de qualification des joueurs de football de l'État de Mostaganem. Notre objectif était donc de trouver : La préparation physique avant la concurrence a-t-elle contribué à l'augmentation des résultats sportifs chez les joueurs de football, puisque nous avons résolu ce problème en suivant les hypothèses suivantes : Pour préparer l'amélioration des joueurs, classer l'entraîneur comme étant suffisamment de temps pour développer les qualités physiques, le manque de connaissances des entraîneurs affecte les performances athlétiques des compétiteurs de football et le gain de temps et d'effort. Notre étude est basée sur la méthode descriptive. C'est une réponse appropriée à notre sujet. Une communauté de recherche de 12 formateurs répartis sur 12 équipes de la partie orientale, c'est le choix d'est-à-dire d'est de l'est de l'est de la recherche et de produire des résultats positifs. Tout le sport, le niveau de réussite sportive, les joueurs de football, et dans cette étude, nous avons pris en compte et contribué au développement des performances athlétiques des équipes de la section honoraire du Bowera, où nous avons obtenu des résultats amants et les résultats les plus importants sont les suivants :

La préparation physique a un rôle à jouer dans l'amélioration des performances des joueurs lors des compétitions de football et le manque de connaissances des formateurs a une incidence sur la performance des joueurs.

Et pour finir, il y a quelques suggestions et présentations futures qui doivent suivre les méthodes scientifiques pour préparer l'intégrité physique, avec l'attention nécessaire à la formation des professionnels, des professionnels et des enseignants physiques.