



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي
- تخصص التحضير البدني -

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تحضير البدني
الرياضي تحت عنوان:

التحضير البدني بين تدريب عشوائي ومنهجية تدريب من وجهة نظر مربّي كرة القدم (u17)

- منهج وصفي اجرية على مربيين في ولاية غليزان -

إشراف:

إعداد الطلبة:

❖ د/مسالتي لخضر.

❖ عديدة محمد رفيق .

❖ بن جلول هشام.

لجنة المناقشة :

❖ د/ميم مختار .

❖ د/ عامر عامر حسين.

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال الله تعالى:

" إِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (7) "

صدق الله العظيم، سورة إبراهيم الآية 07

قال الرسول صَلَّى الله عليه وسلَّم " مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ "

رواه الترمذي في كتاب البر والصلة

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عزَّ وجلَّ الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع

كما نتقدم بجزيل الشكر والاحترام الى الدكتور: مسالتي لخضر لتفضله بالإشراف على هذا البحث ونحن له كل التقدير والاحترام لما بدله من جهد من أجلنا

نشكر كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بالنصائح والإرشادات

الى كل من أنار لنا الطريق بتعليماته وتوجيهاته في ميدان البحث العلمي

كما نتقدم بالشكر الى أعضاء اللجنة الذين شرفونا بمناقشتهم لمذكرتنا

الى كل أساتذة وعمال وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم

الى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب أو بعيد.

الإهداء :

قال الله تعالى:

"وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23).

صدق الله العظيم، سورة الاسراء، الآية 23

أهدي ثمرة جهدي إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى نسمة الحياة التي أعيش بها
و إلى ينبوع الحياة إلى من رافقني في دربي إلى رمز الفخر والاعتزاز

" أمي وأبي " حفظهما الله

إلى إخوتي

إلى كل أصدقائي الأعزاء و زملاء الدراسة وفقهم الله إلى كل من ساعدني في إنجاز
هذا العمل.

إلى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته "ميسالتي لخضر"

إلى كل من تقع عيناه على هذا البحث

محمد رفيق

هاهدي هذه المذكرة إلى أعز ما أملك في الوجود إلى الوردة التي حملتني وهنا على
وهن إلى التي تنير دربي لتأخذني حيث النور و الأمل، أغلى ما أملك في الوجود

"أمي"

إلى من ينبض قلبه بلا انقطاع إلى من أهداني الأمن والأمان ووضع كل ثقته في،

إلى من يمدني بنعمة الحياة الغالي "أبي"

أطال الله في عمرهما

و إلى كل العائلة أخوتي و اخوتي

إلى جميع أصدقائي و زملاء الدراسة طلبة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى الدكتور المشرف "ميسالتي لخضر" الذي تعب معنا طوال فترة إنجاز المذكرة

حفظه الله

إلى زميلي "عديدة محمد رفيق" الذي أنجزا معي هذا العمل

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: التحضير البدني بين عشوائية ومنهجية تدريب من وجهة نظر مدربي كرة القدم .

تهدف الدراسة الى ابراز الوظيفة الفعالة لتحضير البدني المدروس و الملائم و الذي يعتمد على الاسس العلمية في عملية التدريب الرياضي من جهة و الوصول الى المستوى العالي و المنافسة من جهة اخرى وذلك لرفع اداء اللاعبين في كرة القدم من اجل تحصيل نتائج المباريات للوصول الى الانجاز الرياضي.

الفرض من الدراسة: - لتحضير البدني دور فعال في رفع مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم.

العينة: تمثلت في 20 مدرب رياضي موزعين على 20 ملاعب في ولاية غليزان وتم اختيارها بطريقة عشوائية نسبتها % 100.

الأداة المستخدمة هي تقنية الاستبيان يحتوى على 3 محاور :

المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني.

المحور الثاني: للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم.

المحور الثالث: الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

و أهم استنتاج هو أن لعملية التحضير البدني دور فعال و مهم في عملية التدريب الرياضي الحديث الذي مزال قيد تطور و مستمر الذي يتماشى مع التطور التكنولوجي من اجل وصول الى اعلى المستويات خاصة في لعبة الكرة المستديرة.

أهم توصية: ضرورة الاعتماد على محضيريين بدنيين واجباريته في قسم الهواة كباقي الأقسام لآخرى وتوسيعه على نطاق واسع من أجل تطوير مستوى أداء اللاعبين للوصول الى الانجاز الرياضي و المحافظة عليه.

الكلمات المفتاحية: التحضير البدني، العشوائية، منهجية التدريب ، أداء، كرة القدم .

صعوبات البحث :

- اختلاف اساليب البحث من حيث الاداء الرياضي .
- توسيع فكرة البحث من خلال عدة متغيرات .
- تعثر بيئة العمل من حيث مجتمع البحث من خلال جائحة كورونا .
- عدم الاهتمام الميداني بالجانب التحضير البدني رغم الاهمية التي يقدمها.
- ضعف التمويل المادي من خلال توسيع فكرة و تعميمها في الجزائر .
- الاستهانة بالاكاديميين في مجال التحضير و التدريب في مجال الميداني و الاعتماد على شهادات وجيزة بفترة محددة و ظرف 15 يوم فقط .
- قلة الدراسات المشابهة .
- عدم الاهتمام بالجانب العلمي .

Research summary :

Study title : physical preparation between randomness and methodology of training from the view point of football coaches.

The study aims to highlight the effective function to prepare the physical body of the standard who relies on scientific foundations in a training process in order to reach the high level and competition by raising the performance of players in football in order to obtain match results to achieve sports achievement.

The hypothesis of the study :

Physical preparation is an effective role in raising the level of players performance in football.

The sample :

It consisted of 20 sports coaches in Relizane randomly

Randomly selected 100 percent

The tool use is a questionnaire technique that contains 3 axes :

The first axis :

The trainer must rely on a physical record .

The second axis :

The physical record plays an effective role in structured preparation process.

The third axis :

The difference between random preparation and systematic preparation and the extent of its impact on the performance of players in football.

The most important conclusion :

Physical preparation is an effective and important role in the process of training the modern athlete which is still under development and continuous which is in line with technological development in order to reach the high level .

The most important recommendation :

The necessity of relying on two debt records and mandatory in the amateur department like the rest of other departments and expanding it on a large scale in order to develop the level of players performance to reach sporting achievement.

Key words :

Physical preparation random training methodology performance football.

Research difficulties :

- Defferent research methods in terms of sports performance.
- Broaden the research idea through several variables .
- The working environment in terms of the research community weakened by the corona pandemic.
- Lack of field interest in the aspect of physical preparation despite its in portance.
- Weak finanacial fuding through the expansion and generalization of an idea in algeria.
- Underestimating the academics in the field of confusion and training and reliance on dhort 15 day certificates.
- The lack of similar studies lack of interest in the scientific aspect .

Résumé de la recherche :

Titre de l'étude :

Préparation physique entre alea et méthodologie d'entraînement du point de vue des entraîneurs de football.

L'étude vise à mettre en évidence la fonction efficace d'une préparation physique réfléchie et appropriée qui dépend des fondements scientifiques dans le processus d'entraînement sportif et d'atteindre le haut niveau et la compétition pour élever les performances des joueurs de football de football afin d'obtenir des résultats et atteindre la réalisation sportive.

Etude d'hypothèses :

La préparation physique est un rôle efficace pour élever le niveau de performance des joueurs dans le football.

L'échantillon :

Il était composé de 20 entraîneurs sportifs répartis dans 20 stades à Relizane et ils ont été sélectionnés au hasard 100%.

L'outil utilisé :

La technique du questionnaire contient 3 axes :

Le premier axe : la formation doit s'appuyer sur un dossier physique.

Le deuxième axe : un dossier physique joue un rôle efficace dans un processus de préparation Structure.

Le troisième axe :

La différence entre la préparation ad hoc et la préparation systématique et l'étendue de son impact sur la performance des joueurs de football.

La conclusion la plus importante :

Est-ce que le processus de préparation physique est un rôle efficace et important dans le processus d'entraînement sportif moderne qui est encore en développement et en phase avec le développement technologique afin d'atteindre les plus hauts niveaux en particulier dans le football.

La recommandation la plus importante :

La nécessité de s'appuyer sur deux registres de dette obligatoires dans le département amateur dans le reste des autres départements et de l'étendre à grande échelle afin de développer le niveau de performance des joueurs pour atteindre et maintenir la performance sportive.

Mots clés :

Préparation physique ; aléatoire ; méthodologie de formation ; performance ; football ; difficultés de recherche.

Différentes méthodes de recherche en termes de performance :

- Elargir l'idée de recherche a travers plusieurs variables.
- L'environnement de travail en termes de communauté de recherche faiblit par la pandémie corona.
- Manque d'intérêt du terrain pour l'aspect préparation physique malgré la grande importance.
- Faiblesse du financement financier en développant l'idée et en la diffusant en Algérie.
- Sous-estimer les universitaires dans le domaine de la préparation et de la formation sur le terrain et s'appuyer sur des certificats est des brevets en 15 jours.
- Le manque d'études similaires.
- Manque d'intérêt pour l'aspect scientifique.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	البسمة
ب	إهداء
ت	إهداء
ج	تشكرات
د	ملخص البحث
هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التحضير البدني	
12	تمهيد
12	التدريب الرياضي
12	1.1 مفهوم التدريب
12	2.1 مفهوم التدريب الرياضي
12	3.1 عناصر التدريب الرياضي
12	4.1 مبادئ التدريب الرياضي
14	5.1 طرق التدريب الرياضي
15	6.1 الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب
15	7.1 طرق تنمية الصفات البدنية
42	8.1 المبادئ الأساسية للتدريب والتطور من خلال طرق التدريب المختلفة
43	التحضير البدني
43	مقدمة
43	9.1 تعريف التحضير البدني
44	10.1 التحضير البدني في كرة القدم
44	1.11 مدة التحضير البدني
45	12.1 أنواع التحضير البدني
47	13.1 أهداف التحضير البدني
47	14.1 أهمية التحضير البدني
48	15.1 التوازن بين الاعداد البدني العام و الخاص
49	16.1 الصفات البدنية

54	خلاصة
الفصل الثاني: الاداء الرياضي وكرة القدم	
57	تمهيد
57	الاداء الرياضي
57	1.2. مفهوم الاداء
57	2.2. مستويات ودرجات الاداء الرياضي
58	3.2. اعتبارات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي
58	4.2. مراعاة عند تقويم هذا الاداء
58	5.2. انواع الاداء
59	6.2. العوامل المساهمة في الاداء
60	7.2. سلوك الاداء الرياضي
61	8.2. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
62	كرة القدم
62	تمهيد
63	9.2. تعريف كرة القدم
62	10.2. نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
64	11.2. التطور التاريخي لكرة القدم
65	12.2. مدارس كرة القدم
66	13.2. الإصابات في ملاعب كرة القدم
67	14.2. المبادئ الأساسية في كرة القدم
67	15.2. قواعد كرة القدم
68	16.2. قوانين كرة القدم
71	17.2. متطلبات كرة لقدم
76	18.2. طرق اللعب
76	19.2. اهداف رياضة كرة القدم
87	23.2. تعريف كرة القدم في الجزائر
88	23.2. النادي الجزائري لكرة القدم
89	24.2. أهم منافسات كرة القدم في الجزائر
93	خلاصة
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
96	تمهيد
96	1.1. الدراسة الاستطلاعية
96	2.1. منهج البحث
97	1.3. مجتمع وعينة البحث

97	4.1. متغيرات البحث
98	5.1. مجالات البحث
99	6.1. أدوات البحث
99	7.1. الأسس العلمية للبحث
102	8.1. الدراسات الإحصائية
104	خلاصة
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	
106	1.2. عرض وتحليل النتائج
151	2.2. استنتاجات
152	3.2. مناقشة الفرضيات
154	4.2. اقتراحات
157	5.2. خلاصة عامة
158	6.2. قائمة المصادر والمراجع
162	7.2. الملاحق

قائمة الجداول

المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 01.	107
02	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 02.	109
03	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 03.	111
04	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 04.	113
05	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 05.	115
06	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 06 ..	117
07	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 07 ...	119
08	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 08 ...	121

المحور الثاني : للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

01	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 01 ...	123
02	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين	125

	على السؤال 02 ..	
126	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 03 ..	03
128	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 04...	04
129	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 05..	05
131	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 06..	06
132	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 07 ..	07
134	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 08 ..	08

المحور الثالث :يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج و مدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم .

136	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 01 ...	01
138	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 02 ...	02
140	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 03 ..	03
142	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين على السؤال 04 ..	04
144	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و كا ² جدولية لاجابات المدربين	05

	على السؤال 05 ..	
146	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و χ^2 جدولية لاجابات المدربين على السؤال 07 ...	07
148	يوضح قيم التكررات و النسب المئوية و χ^2 جدولية لاجابات المدربين على السؤال 08 ...	08

قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
المحور الاول		
107	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الأول	01
110	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثاني	02
111	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثالث	03
114	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الرابع	04
115	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الخامس	05
117	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السادس	06
119	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السابع	07
121	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثامن	08
المحور الثاني		
123	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الأول	01
125	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثاني	02
127	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثالث	03
128	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الرابع	04
130	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الخامس	05
131	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السادس	06

133	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السابع	07
134	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثامن	08
المحور الثالث		
136	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الأول	01
138	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثاني	02
140	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثالث	03
142	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الرابع	04
144	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الخامس	05
146	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السادس	06
148	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول السابع	07
150	الشكل البياني يمثل النسب المئوية للجدول الثامن	08

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

لقد اصبحت رياضة كرة القدم الحديثة مغيرة لماكانت عليه سابقا حيث تغيرت تغيرا جذريا من جميع النواحي حيث اصبحت تلعب على اجزاء من الثانية التي بدورها تغير مجرى او نتيجة مباراة باكملها خاصة في مرحلة المنافسة و تحت ضغوطات التي لا تزال تصاحب للاعب ومدرب سواء ذلك في ملعب او خارج الملعب بحيث يسعى اللاعب ومدرب الى تحقيق نتيجة ايجابية مما يجعله يهتم اكثر بعملية التدريب ومايربطه بها سواء مدربين اطباء ومحضرين بدنين و نفسيين واخصائيين تغذية واعادة تاهيل واسترجاء والوسائل التكنولوجية المساهمة والمساعدة في ذلك. ان العامل الاساسي والمهم في عملية التدريب الرياضي والذي بدوره يعتمد على جانب التحضير البدني الذي هو مرحلة أساسية لا غنى عنها او عملية ترتبط بالأداء الحركي للأفراد الرياضيين تسعى من خلالها إلى تطوير وتحسين جميع القدرات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والتوافق وغيرها من صفات المركبة التي تتركز على رفع مستوى اداء الرياضي خلال المنافسة، بحيث تعتبر عملية تطبيقية لتطوير حالة تدريبية للاعب من خلال إكساب اللياقة البدنية والحركية وتنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية للفرد الرياضي دون هبوط في مستوى بزيادة القدرة الاسترجاعية وتأخير التعب واكتساب ليونة وقوة مناسبة للأفراد الى اقصى درجة ممكنة ، ويعتبر ذلك من أهم الأسس للوصول للمستويات العالية وتحقيق ارقام قياسية وتحقيق الانجاز الرياضي. فالتحضير البدني اهمية كبيرة اذ يتوقف عليه نجاح اللاعب اوالفريق ويؤدي الى استمراره في المباريات وظهوره بوجه مشرف و الفريق الذي يؤدي هذه المرحلة بطريقة صحيحة يكون في مرحلة المباريات اكثر تحقيق لنتائج. الذي يعتمد على اسس علمية وخبرات ميدانية في هذا مجال بحيث يجمع بين مختصين وباحثين في عملية اعداد الافراد الرياضيين للوصول الى الانجاز الرياضي .

كما يقول الدكتور محمد صبحي حسين و كمال عبد الحميد 1997 هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني الرياضي و مراحل الراحة داخل الدرس معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها و العناصر الاساسية في تحضير عام و الخاص .

لكن كيف يمكن معرفة التحضير البدني الممنهج والتحضير البدني العشوائي وعلاقته بتطوير مستوى اداء اللاعبين كرة القدم .

ولقد تناولنا في دراستنا لهذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع الذي تطرقنا اليه من خلال الملاحظة الشخصية بحيث يعتمد مدربين على نفس البرنامج التدريبي كل سنة دون تغيير منه شئ رغم الفروقات الفردية لكل لاعب و اختلاف مستويات اللاعبين كما لافتنا الانتباه الى ضعف في مستوى اداء بعض رياضيين بدنيا و مهاريا و ذلك بالاحتكاك بالمدرسين. في حين بعض مختصين الجزائريين القلة حاليا الذين يهتمون بهذا المجال. ثم الإطار العام للدراسة الذي تمثل في عرض إشكالية البحث وصياغة الفرضيات وذكر أهمية الدراسة والهدف منها، وكذلك تعريف مصطلحات ومفاهيم البحث، والتي يجب أن يُعرفها الطالبان بوضوح لازالة غموض عنها وعرض وتحليل الدراسات السابقة والمشابهة.

تم قسمنا بحثنا إلى جانبين:

الجانب النظري: الجانب النظري تم فيه جمع المادة الخبرية التي تدعم وتعزز موضوع البحث والإستدلال الفعلي المحض، بحيث قمنا بالإطلاع على ما كتب في موضوع تحضير البدني قيد البحث على الإسهامات السابقة التي قدمها غيرنا .وما ارتبط بمشاكل ومسائل تخص مادة البحث ومنهجه وادراك الصعوبات وعترات التي واجهها ومن هذا الإطلاع اتيح لنا استكشاف محاولات الطلاب السابقين بتصنيف افكار و اراء وتنظيمها وجعلها كإطار مرجعي استفدنا منه خلال الكتابة الوصفية التي تضمنت عرض الحقائق

وتحليلها وتفسيرها وتقويمها من خلال العمل العقلي الذي يحدد إثبات أو نفي أفكار ومفاهيم، وهكذا يهدف البحث النظري إلى تطوير وبرهنة .

قمنا بتقسيمه إلى فصلين حيث أحتوى ، تساؤلات حول تحضير البدني كما تطرقنا الى فرضيات دراسة شرح ظاهرة البحث، ومن ثم تفسير العلاقات بين الاداء وتدريب المنظم والعشوائي، بحيث توسعنا ومن وهنا بدأنا البحث فصل أول التحضير البدني، وبعد ذلك فصل ثانٍ، وكان الاداء الرياضي وكرة القدم.

الفصل الأول: التحضير البدني فيه تم التطرق الى تعريف تحضير البدني دور الذي يقدمه واهداف وابرار اهمية وانواع التحضير كم تم التطرق الى تعريف التدريب الرياضي واهداف التدريب واسس ومبادئ التدريب طرق الحديثة في تدريب و اساليب التدريب .

الفصل الثاني: كرة القدم تطرقنا الى مفهوم الاداء الرياضي مستويات الاداء انواع الاداء العوامل المساهمة في الاداء ثم انتقلنا الى كرة القدم بداية بنبذة تاريخية وتطور تاريخي ومدارس كرة القدم مع ذكر مبادئها الاساسية و متطلبات البدنية التي يحتاجها لاعبين كرة القدم مع ذكر خصائص كرة القدم ثم بعد ذلك جاء دور على كرة القدم في الجزائر في الاخير خلاصة لما احتواه هذا الفصل.

الجانب التطبيقي: احتوى على فصلين تهدف إلى إضافة علمية ومعرفية. كما تهتم بالإجابة على تساؤلات نظرية، من خلال تفصي المعلومات و البيانات المطلوبة لعمليات التحليل في بحثنا التطبيقي مباشرة من الميدان العملي من خلال الاستبيان موجه للمدربين ، لتأكيد او تفنيد فرضيات البحث النظرية بإيجاد حل يمكن تعميمه على مشكلة عامة.

الفصل الأول: شمل منهجية البحث والإجراءات الميدانية والتي تتمثل في منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، والأدوات المستخدمة في بحثنا ومجالاته البشرية والزمانية والمكانية، وكذلك الأساليب الاحصائية للبحث.

الفصل الثاني: فقد تطرقنا في هذا الفصل الى عرض النتائج المتوصل إليها وتحليلها ومناقشتها بالعودة الى الإطار النظري للبحث.
ثم طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال مناقشة فرضيات البحث ومقارنتها بالنتائج بموضوعية وأمانة علمية اضافة الى مقابلة نتائج بالفرضيات. مستخلصين في الأخير اقتراحات وتوصيات رأيناها مناسبة كنتيجة عامة و افاق مستقبلية .

2. المشكلة:

لم يقتصر دور التحضير البدني في المجال الرياضي على فترة محددة بل تعدى ذلك حيث اصبح التحضير البدني مرفقا للرياضيين خلال المنافسة و اثناء المنافسة و بعد المنافسة في الجانب التدريبي او الترفيهي أو التنافسي كما كانت تعتقد بل تعدى ذلك الى مختلف الأطوار الأخرى،سواء . فما هو التحضير البدني وماهي خصائصه وكيف نتجنب التحضير العشوائي في ذلك؟ من خلال هذه الإشكالية تتفرغ

- التساؤلات الجزئية التالية:

- هل يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني وكيف يمكن ذلك ؟
- هل لمحضرين دور فعال في عملية التحضير المنظم ؟

كيف يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج و مدى وتأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم ؟

3. أهداف البحث: تكمن أهداف بحثنا في:

- إبراز أهمية التحضير البدني الواقعي في تطوير اداء اللاعبين.
- معرفة مدى تأثير الخبرة الرياضية على عملية التحضير البدني.

- معرفة مدى اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب البدني أثناء صياغة اهداف العامة.
 - معرفة الوقت المخصص لعملية التحضير من طرف المدربين و في مختلف الفئات..
 - الرغبة في ايجاد الحلول وتصليح اخطاء باستخدام اساليب علمية.
4. فرضيات البحث:

1-الفرضية العامة:

- لتحضير البدني دور فعال و مهم في تطوير اداء اللاعبين و الوصول الى المستوى العالي والحفاظ عليه .

2-الفرضيات الجزئية:

- الكفاءة و الخبرة لها دور مهم في عملية التحضير لمقنن و تفادي الاخطاء .
- لتحضير العشوائي دور في تحطيم مستوى اداء اللاعبين والقضاء على تاريخ الرياضي.
- لمحضرين دور فعال في رفع مسوى اداء اللاعبين .
- الاعتماد على اهل الاختصاص له دور مهم في الانجاز الرياضي و الحصول على افضل النتائج.

5. أهمية البحث والحاجة اليه: الحصول على الأجوبة والنتائج الخاصة بالبحث ودراسة البحوث السابقة التي تعنى بموضوع بحث، وإدراجها ليتتبع القارئ تطور البحث في سياق الموضوع المدروس، كل هذا يجعل من البحث الطريق إلى تلخيص الدراسات السابقة في علم ما ومن ثم اطلاع القارئ بالأبحاث الجديدة التي استفادت مما سبق التي بنيت عليها الاستنتاجات، والتي ليست بالضرورة توافقها بل يمكن أن تخالفها وبالتالي شرح لماذا خالفتها وتوقع القارئ بالدلائل والمواثيق. تتجلى أهمية هذه

الدراسة في كونها تبحث الفرق بين التحضير البدني العشوائي والتحضير البدني المنهجي من خلال الوقوف على ايجابياتها و سلبياتها وتحليل لهذه الظاهرة .
لتطوير كرة القدم العصرية ودخول منافسة وحصد القاب.

6.مصطلحات البحث:

* مفهوم التحضير البدني:

التعريف الاصطلاحي: كل الاجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم باداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف اعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (امر هلا البساطي ، 1998 ، صفحة 21) .

التعريف الاجرائي: هو اعداد جميع الاجهزة الفزيولوجية الذي يقوم بتطوير الصفات البدنية الاساسية والرفع من كفاءة أعضاء أجهزة الجسم و إعداد اللاعب إعدادا متكامل.

* مفهوم عشوائية :

التعريف الاصطلاحي: هو اختيار من دون قصد او تحديد خيار بعينه اي يتصرف على غير علم ولا بصيرة (عربي).

التعريف الاجرائي: اذا كان هناك شيء غير متوقع وليس له أي نمط، فإننا ندعوه شيء عشوائي.

* مفهوم منهجية التدريب :

التعريف الاصطلاحي: هو نشاط يهتمّ بنقل التعليمات والمعلومات؛ بهدف تطوير الأداء الخاص بالفرد المتلقّي لها، أو مساعدته على الوصول إلى مرحلة معينة من المهارات والمعارف (training، 2017، الصفحات 05-06).

التعريف الاجرائي: هو مجموعة من الجهود والنشاطات التي تهدف إلى إعطاء الموظف او المتلقي المزيد من المعلومات، والمعارف، والمهارة، والخبرة التي تحسّن وترفع مستوى أدائه في العمل او التدريب باسس علمية.

* مفهوم الاداء : أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء الى المرسل اليه (قاموس المنجد في اللغة و الاعلام، 1997، صفحة 06).

التعريف الاصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، وغالبا ما يودي بصورة فردية،وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة ،كما هو المقياس الذي تقاسبه نتائج التعلم ،وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً (راتب و سامة كامل، 1997، صفحة 195)"

التعريف الاجرائي: يقصد به نتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية التي يمكن قياسها و تقويمها.

* مفهوم كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم (football) هي كلمة لاتينية هي " ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون) الفوتبول ما يسمى عندهم الريغي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer). (رومي جميل، 1986، صفحة 05).

التعريف الاجرائي: هي رياضة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن السلطان، 1998، صفحة 09).

5. عرض وتحليل الدراسات السابقة والمثابفة: لاشك أن كل طالب يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه، وهذا من أجل تناسق البحوث في ما بينها في معالجة موضوع ما دون تكرار البحث. وهذا يكون كل بحث هو عبارة عن تكملة في مجال الرياضي من المواضيع الجديدة وليس لها دراسات سابقة على الرغم من أهميتها هي عملية التحضير البدني العشوائي و المقنن في تطوير اداء لاعبين . اما من جانب اخر أي من جانب التحضير بصفة عامة ، فهناك دراسات كثيرة و بحوث اهتمت معضمها اوابرزها تتحدث عن اشكالية العلاقة بين خبرة المدربين و اثرها في عملية التحضير البدني. غير اننا وجدنا بحثا مهما قمنا بالاعتماد عليه كمرجع لاستدلال واعتماد عليه كمبدأ لبناء الافكار واقتباس منه بعض مصطلحات او بعض مفاهيم كمرجع ولاستكمال لدراسات مشابهة والوصول الى النتائج المراد الوصول اليها وهما

الدراسة الأولى:

-عباسي صدام : 2017/2016 بعنوان: " دور التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم 12-15 " جامعة المسيلة .
كان الهدف من الدراسة معرفة :

-مدى العلاقة بين التحضير البدني والاداء الرياضي للفريق.

-ابرار مدى اهمية التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

مشكلة البحث في التساؤل التالي:

- هل لتدريب البدني دور في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
أما فرض الدراسة فتمثل في:

-فرض البحث :لتدريب البدني دور في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم.
وقد اعتمد الطالبان على المنهج الوصفي وكانت عينة البحث مدربي لبعض فرق

ولاية بسكرة لكرة القدم- اوسط - وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية.

واهم توصية هي اعتبار الجانب البدني عامل من عوامل التفوق .

توفير اطباء نفسيين للاعبين والمرجو من الجهات المعنية والربطات وروساء الاندية ضرورة توفير ذلك.

اتباع الطرق العلمية في التدريب البدني التي تتماشى مع اللاعبين .
الدراسة الثانية:

-حمداش يونس: 2015/2014 بعنوان: " خبرة المدربين واثارها على عملية التحضير البدني في كرة القدم (16-18)" جامعة البويرة.

تمثلت مشكلة البحث في التساؤل التالي:

- هل الخبرة الرياضية تساعد المدربين على صياغة وبناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق اكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي لدى لاعبين ؟

أما هدف البحث يكمن في معرفة مدى اهتمام مدربي كرة القدم بالجانب البدني اثناء صياغة و برمجة محتوى التحضير البدني ، أما فرض البحث تمثل في:

-الخبرة الرياضية لاتساعد المدربين على صياغة وبناء محتوى التحضير البدني وفقا لمبادئ التدريب الرياضي التي تسمح بتحقيق اكثر نجاعة فيما يخص التكيف الوظيفي والبنوي.

واعتمد الطالبان على المنهج الوصفي وقدرت عينة البحث ب16مدرب، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية أما بالنسبة لأدوات البحث فاستخدم الباحث مقياس،ومن أهم نتيجة في هذا البحث ان المدربون غير واعون باهمية التحضير البدني ولذلك لم يعطوه الاهمية الكبيرة .

التعليق على الدراسات:

من خلال عرضنا وتحليل للدراسات السابقة للمواضيع التي لها علاقة ببحثنا سواء كانت سابقة أو مشابهة تتركب لدينا فكرة حول موضوع البحث ولذلك يمكن القول أن هذه الدراسات احتوت على عدة نقاط تتفق مع موضوع بحثنا:

من حيث المنهج: معظم الدراسات تناولت المنهج الوصفي.

من حيث العينة: تمثلت عينة الدراسات في مجموعة مدربين وتم اختيارها بطريقة عشوائية.

الأدوات المستخدمة: اعتمدت هذه الدراسات على بعض المقاييس خاصة بالتحضير البدني وكان الاستبيان أداة ضرورية لكل دراسة من الدراسات السابقة .
النقد:

إن مختلف الدراسات التي تطرقنا إليها تختلف من دراسة إلى أخرى إلا أنها تشترك جميعا في دراسة التحضير البدني واختلفت في الوسيلة المؤثرة أي المتغير المستقل تحسين اداء الرياضي وخبرة المدربين .

ففي دراستنا الحالية اتخذنا مستوى اداء اللاعبين كوسيلة مؤثرة تعدل على منهجية التدريب وتدريب عشوائية لدراسة الفروق بينهما. واتخذنا المدربين كعينة مستجوبة لإعطاء رأيهم عن الموضوع، إذ توجد علاقة بين الدراسات السابقة وموضوع بحثنا فالدراسات السابقة مكلمة للبحث الذي ندرس فيه.

الباب الأول

الجانب النظري

القصة الأولى
الحطير الحظير

تمهيد:

انه والذي لا يختلف عليه الاثنان أن نجاح أي رياضة يرتكز على العديد من العناصر مثل الإمكانات المادية والفنية والمعرفية والتدريبية إضافة إلى تحضير البدني، حيث يكتسب أهميته من خلال رفع مستوى اداء اللاعبين وإرشادهم وتدريبهم على تطبيق القرارات الصحيحة

التدريب الرياضي .

1.1. مفهوم التدريب : وسيلة منظمة متدرجة شاملة ومستمرة تساعد الفرد على تنمية قدراته واستعداداته لتمكنه من أداء أعماله بمهارة وترفع من كفاءة تكيفه لتحصيل أكبر مردود في ظل الإمكانات المتاحة والأهداف المراد تحقيقها خلال فترة زمنية محددة .

2.1. مفهوم التدريب الرياضي: التدريب في مجال الرياضي فهدفه يختلف باختلاف النشاط الرياضي الممارس، و الهدف الذي نسعى الى تحقيقه (امر الله احمد البساطي، 1998، صفحة 12) . وقد تناول التدريب الرياضي بالدراسة كثير من العلماء فقد عرفه العالم الالمانى هارا Harra (بأنو"إعداد الرياضيين للوصول الى المستويات العليا فا اعلى " أما (ماتيف MATVIEW) الروسي فقد عرفه بأنه "عبارة عن إعداد الفرد الرياضي من الناحية الوظيفية كالفنية كالخطية كالعقلية كالنفسية و الخلقية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية" (نايف مفضي الجبور ، 2012، صفحة 13).

3.1. عناصر التدريب الرياضي:

- التخطيط : تطوير برامج تدريب قصيرة وطويلة لاجل مساعدة رياضي على تحقيق أهداف.
- إجراء : تسليم البرامج التدريبية .
- تقييم : تقييم البرامج ، وتطوير رياضي و تعديل برامج تدريب رياضي.

4.1. مبادئ التدريب الرياضي :

1. مبدأ الحمل الزائد :

من أجل التقدم وتحسين اللياقة البدنية ، علينا أن نضع أجسادنا تحت ضغط إضافي. سيؤدي القيام بذلك إلى تكيفات طويلة الأجل، مما يمكّن الجسم من العمل بكفاءة أكبر للتعامل مع هذا المستوى العالي من الأداء. يمكن تحقيق الحمل الزائد باتباع اختصار:FITT:

التكرار: زيادة عدد مرات التدريب في الأسبوع.

الشدة: زيادة صعوبة التمرين الذي تقوم به. على سبيل المثال ، الجري بسرعة 12 كم / ساعة بدلاً من 10 أو زيادة الوزن الذي تجلس عليه.

الوقت: زيادة طول الوقت الذي تتدرب فيه على كل جلسة مثال ، ركوب الدراجات لمدة 45 دقيقة بدلاً من 30.

زيادة صعوبة التدريب : من السهل الى الاصعب على سبيل المثال تقدم من المشي إلى الجري.

2. مبدأ الخصوصية :

يجب أن يكون نوع التدريب الذي يقوم به الفرد محددًا وخاص بنوعية الرياضة حيث يجب تدريب على نظم الطاقة الذي يوافق نوعية رياضة في الغالب و الاهتمام مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأكثر أهمية في خصوصية الرياضة ، على سبيل المثال ، الرشاقة أو التوازن أو القدرة على التحمل العضلي. كما يجب تحسين نقاط القوة والضعف و التركيز على تحسين نقاط الضعف للفرد.

3. مقلوبية او مبدأ العكسية :

إما أن تستعمله أو ستخسرهما و ستفقدته في الأساس، إذا توقفت عن التدريب ، فسوف يتم عكس التحسينات التي أدخلتها. لذلك إذا كنت مريضًا أو لديك عطلة ولم تتدرب لفترة من الوقت (حتى أقل من أسبوع) ، فقد لا تتمكن من استئناف التدريب في الوقت الذي توقفت فيه عن العمل.

4. التنوع في التدريب :

تغيير تدريب ، لإبقائك مهتمًا ولمنح جسدك تحديًا مختلفًا. تذكر التغيير هو جيد مثل الراحة. بحيث يلعب العديد من الرياضيين المحترفين رياضة مختلفة تمامًا بين موسمهم الرئيسي ، للحفاظ على لياقتهم البدنية مع الاستمرار في الراحة. (teachpe).

5. مبدأ الراحة :

هناك حاجة للراحة حتى يتعافى الجسم من التدريب ويسمح بإجراء التكيف. قد يؤدي عدم كفاية مقدار الراحة إلى التدريب الزائد.

6. مبدأ التكيف :

يتفاعل الجسم مع أحمال التدريب المفروضة من خلال زيادة قدرته على التعامل مع هذه الأحمال. يحدث التكيف خلال فترة الاسترداد بعد اكتمال الدورة التدريبية. إذا تم تكرار التمارين التي تدوم أقل من 10 ثوانٍ (نظام الطاقة) ATP-CP مع الشفاء التام (حوالي 3 إلى 5 دقائق) ، فعندها يتم تكيف يتم فيه زيادة مخازن ATP و CP في العضلات. وهذا يعني توفير المزيد من الطاقة بسرعة أكبر ويزيد من الحد الأقصى لإخراج الطاقة القصوى . إذا واجهت الحمولة الزائدة لفترات تصل إلى 60 ثانية ، مع الشفاء التام ، فقد وجد أنه تم تحسين مخازن الجليكوجين .التأثير الأكثر وضوحا لتدريب الأثقال مع الأحمال الثقيلة على ألياف العضلات سريعة الزحف هو العضلات الأكبر والأقوى تضخم يعتمد معدل التكيف على حجم وشدة وتكرار جلسات التمرين .في تحقيقهم الأخير تشير إلى أن 6 أسابيع من التغييرات المتدنية التي تحدث بفعل تدريبات الركض ذات الحجم المنخفض والعالي الشدة في تكتينات محددة للعضلات الكاملة للجسم والهيكل العظمي كتدريبات تحمل تقليدية كبيرة الحجم ومنخفضة الكثافة يتم إجراؤها خلال فترة التدخل نفسها. (مجلة علم الوظائف، 2008)

5.1 طرق التدريب الرياضي :

تمثل القدرات البدنية الأساسية، القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة، وعلى ذلك تعمل طرق التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى تلك القدرات من خلال ديناميكية العمل مع مكونات التدريب.

لذلك طرق التدريب هي وسيلة تنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد. بسلوك أقرب السبل إلى تحقيق الغرض المطلوب. وتعرف طريقة التدريب بأنها "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب والرياضي للسير على الطريق الموصل إلى الهدف".

تعمل طرق التدريب على تنمية وتطوير القدرة الرياضية، ويقصد بالقدرة الرياضية الحالة التي يكون عليها اللاعب والتي تتصف بمستوى عالي وعلاقة مثالية بين جميع جوانب الإعداد الخاص به سواء كان بدني أو مهاري أو خططي أو نفسي أو معارفي .

1. مفهوم طرق التدريب:

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2000) أن طريقة التدريب هي "نظام الإتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية "؛ كما أن طريقة التدريب عبارة أن " الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجة " ؛ وأيضاً هي الوسائل التي بها تنمية وتطوير " الحالة التدريبية " للفرد الرياضي الى أقصى درجة ممكنة .

6.1. الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار طريقة التدريب :

- 1- أن تحقق الغرض المباشر من الوحدة التدريبية والذي يجب أن يكون واضحاً.
- 2- أن تتناسب مع مستوى الحالة التدريبية للفرد.
- 3- تتماشى مع مهارة المدرب وإمكاناته في كيفية تطبيق الطريقة.
- 4- توضع على أساس خصائص ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس.
- 5- تساعد على استخدام القوة الدافعة التي تحت اللاعب لمواصلة التدريب الرياضي.

7.1. طرق تنمية الصفات البدنية : من اهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1. طريقة التدريب المستمر : وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تودي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة تكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجماً كبيراً. و تهدف هذه الطريقة خاصة الى تنمية صفة التحمل .

1.1. أساليب الحمل المستمر:

يعد معدل النبض أفضل وسيلة لتحديد درجة الشدة في تدريبات الحمل المستمر ، وهذا النوع من التدريبات يسمح بوصول النبض من 130 : 180 نبضة / دقيقة بدون فواصل زمنية للراحة ، وتتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25 - 60 % من أقصى مستوى للفرد ،

كما أن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار ، ويراعى أن تؤدي التمرينات بدون فترة راحة أي تؤدي بصورة مستمرة .

2.1 تقسيم أساليب التدريب المستمر :

ا.التدريب المستمر منخفض الشدة :

ويستخدم هذا الأسلوب منذ عام 1960 م وترتبط تدريباته بمستوى منخفض من الحمل ، حيث تتراوح شدته ما بين 60 : 80 % من أقصى معدل لضربات القلب.

ب.التدريب المستمر مرتفع الشدة:

يتميز هذا الأسلوب التدريبي بالاستمرار في أداء الحمل البدني بمعدل سريع نسبياً تتراوح شدته ما بين 80 : 90 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب.

3.1 مميزات طريقة التدريب المستمر:

- 1- استمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات راحة بينية.
- 2- يعمل على تطوير التحمل العام للاعب.
- 3- يعمل على تطوير دقة الأداء المهاري والخططي.
- 4- تطوير التحمل الخاص أثناء التدريب على المهارات.
- 5- الإرتقاء بمستوى القدرة الهوائية بصفة أساسية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.
- 6- ترقية عمل أجهزة وأعضاء الجسم الوظيفية.

2. طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملاً معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند اعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب الى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف الى خفض ضربات القلب الى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً . (WEINECK, JURGEN, 1996, p. 97).

وينقسم التدريب الفتري الى نوعين :

1. التدريب الفتري مرتفع الشدة : يهدف الى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب الى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا .
 ب.التدريب الفتري منخفض الشدة : يهدف الى تطوير التحمل و تحمل السرعة و مجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب الى 160 ض/د/ ويكون حجم الجمل اكبر قليلا .

3. طريقة التدريب التكراري :

تعتمد هذه الطريقة على اعطاء اللاعب حمل مرتفع ،ثم اخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب الى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. (DORNHORFF MARTINHABIL, 1993, p. 74). وتهدف هذه الطريقة الى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الاساسية تحت ضغط الدافع .

4. طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة و قوة التمرين، ثم يندرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب. و تهدف هذه الطريقة الى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية و المهارية في ان واحد (بسيويطي محمد ، عوض الشاطى ، و فيصل ياسين، صفحة 167).

5. طريقة تدريب المحطات :

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

6. طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 الى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع ان ينتقل اللاعب من تمرين الى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب باداء تمرين واحد تلو الاخر في مدة دقيقة لكل تمرين.وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة و تكرر مجموعات ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة و اخرى حتى يصل نبض القلب الى 120 ض/دقيقة ويستغرق وقت التدريب من 10 الى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة الى صفتي تحمل وتحمل القوة (حنفي محمد مختار، صفحة 230).

1.6. نشأت مصطلح التدريب الدائري:

و لقد ظهر مصطلح التدريب الدائري في أوائل الخمسينات من القرن العشرين حيث يرجع الفضل الى " مروجان وادامسون " في جامعة ليدز بإنجلترا ولقد كان الهدف في هذا الوقت لا يتعدى كونه نظام للتدريب يسعى الى رفع اللياقة البدنية للتلاميذ في حدود النشاط الرياضي داخل المدارس .

ويذكر عصام عبد الخالق (1992) " أن التدريب الدائري هو أسلوب لإعداد الفرد بديناً وحركياً ويتضمن تكرار تمرينات الأداء في زمن معين " .

2.6. تعريف التدريب الدائري:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي " أن التدريب الدائري هو طريقة تنظيمية يمكن تشكيلها بأي من طرق التدريب الأساسية الثلاث [التدريب المستمر ، التدريب الفتري ، التدريب التكراري] ، ويؤدي في هذا التدريب تمارين متنوعة على شكل دائري تعاد عدة مرات من التمرين الأول الى التمرين الأخير " .

ويشير كمال درويش ومحمد صبحي (1999) الى أنه "طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة (مستمر ، فتري ، تكراري) ويوحي الاسم بأن التدريبات تأخذ شكل دائرة ، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف وأغراض وحدة التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الأول ثم التالي وهكذا " .

3.6. أهداف التدريب الدائري: اتفق العديد من الخبراء مثل كمال درويش ومحمد صبحي

وأحمد معاني ومنفرد شولش أن للتدريب الدائري أهداف تتمثل في:

- 1- تنمية القدرات البدنية الأساسية والمركبة.
 - 2- تحسين الحالة التدريبية.
 - 3- تحسين القيم التربوية (روح الفريق ، العمل الجماعي ، الثقة بالنفس).
 - 4- زيادة دافعية الممارسة.
 - 5- موضوعية مراقبة المستوى والتقويم وهذا ما توفره بطاقة تسجيل المستوى بما يسمح بتقويم الفرد لذاته والتقويم الجماعي.
- 4.6. أهمية التدريب الدائري:
- اتفق كل من كمال درويش ومحمد صبحي (1999) وعصام عبد الخالق (1992) أنه توجد أهمية تعليمية وأهمية تربوية للتدريب الدائري:
- أولاً : الأهمية التعليمية للتدريب الدائري:
- 1- تحسين المقدرة الوظيفية للفرد وزيادة القدرة على التكيف برفع كفاءة الأجهزة الحيوية.
 - 2- تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد.
 - 3- الاهتمام بالفروق الفردية للأفراد.
 - 4- يشترك في الأداء عدد كبير من الأفراد أو صغير في وقت واحد.
 - 5- وجود الرياضي في صورة تحدي بين مقدراته وإمكانياته وبين متطلبات التدريب.
 - 6- وسيلة للتقويم الذاتي للفرد لمعرفة مدى تقدمه ونقاط ضعفه.
 - 7- يساعد على التوفير في الاقتصاد والجهد والمال.
 - 8- أسلوب موضوعي لتقويم المدرب للفرد وتتبع تطور حالته التدريبية .
- ثانياً : الأهمية التربوية للتدريب الدائري:
- 1- تطوير سمات الفرد الإرادية (الكفاح الإصرار ، الثقة بالنفس ، المثابرة).
 - 2- اشتراك الأفراد في وقت واحد تنمي روح الفريق والعمل الجماعي.
 - 3- قيام الفرد بالقياس والتسجيل لنفسه تنمي عنده سمة الصدق والأمانة.
 - 4- إتاحة فرص الاحترام المتبادل بين اللاعبين ، واحترام ذو الإمكانيات والقدرات المتواضعة بنفس احترام ذو القدرات العالية.
- 5.6. مميزات التدريب الدائري:
- اتفق كل من وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) ومفتي إبراهيم (1998) أن للتدريب

الدائري عدة مميزات وهي :

- 1- يطبق من خلاله أي طريقة من طرق التدريب الثلاثة (مستمر وفترتي وتكراري) .
- 2- تنمي من خلاله عناصر اللياقة البدنية الأساسية والحركية.
- 3- يشترك عدد كبير من اللاعبين في الأداء في وقت واحد.
- 4- تسهم في اكتساب اللاعبين السمات اللاإرادية.
- 5- التشويق والإثارة وتوفير الجهد والوقت.
- 6- توفير التقويم الذاتي للاعب.
- 7- إمكانية تشكيل تمرينات بحيث يشارك فيها تمرينات تهدف الى تطوير المهارات الحركية والخطية بجانب عناصر اللياقة البدنية.

7. طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف وتهدف الى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج الى ادوات (BERNARD, 1990, p. 58).

وتجدر الاشارة الى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من اهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير ان لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحققه.

ب. طرق التدريب الحديثة:

8. طريقة التدريب البليومتري : (المصادمة : Plyometric Training)

ابتكر العلماء السوفيت هذا الأسلوب لتنمية القدرة العضلية Plyometric Training وقد عرّبه العديد من الباحثين تحت اسم التدريب البليومتري ، ويعتبر (يوري فيروشاسانسكي) Yuri Veroshanski من أوائل من استخدم هذا النوع من التدريب والذي ذاع انتشار استخدامه بعد نجاح اللاعبين وخاصة بعد أن ظهر تأثيره واضحاً في النجاح المذهل للعداء الروسي بوزوف Valeri Bovogov الحاصل على الميدالية الذهبية في سباق 100م عدو في زمن قدرة عشرة ثوان في دورة ميونخ 1972م .

2.8. نشأت التدريب البليومتري:

وبليومتري كلمة روسية مكونة من مقطعين الأول يعني (الأكبر والأطول والأعراض) والمقطع الثاني يعني (القياس والتقييم والمقارنة) وقد ظهرت كلمة بليومتري لأول مرة في المراجع الروسية عام 1966م وكان السوفيت أول من استخدم التدريب البليومتري وكانت أكثر استخداماته في مسابقات الوثب والقفز والرمي والعدو في ألعاب القوى ، ويعزي تقدم الروس الكبير في السنوات الأخيرة في هذه المسابقات إلى استخدامهم هذا النوع من التدريب ثم انتشر البليومتري بعد ذلك في الإتحاد السوفيتي في جميع اللعاب الأخرى .

وقد شاع استخدام التدريبات البليومترية كتمرينات مقاومات في دول الشرق لفترة تزيد عن 25 عاماً ، فقد استخدم المدرب العالمي يوري فيوشانكي خلال الستينات تمرينات البليومترية مع بعض لاعبي الوثب وحقق نجاحاً كبيراً ثم عاد الاهتمام بهذا الأسلوب في التدريب عام 1972م خلال دورة ميونخ الأولمبية عندما حقق العداء السوفيتي فاليري بروزوف الميدالية الذهبية في مسابقة 100متر عدو برقم ثانية ثم حقق الميدالية الذهبية أيضاً في مسابقة 200 متر عدو في نفس البطولة وكان السبب الرئيسي في فوزه بالميداليتين هو استخدام التدريب البليومتري .

3.8. مفهوم تدريبات البليومترية:

يذكر عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب" أن كلمت بليومترية Plyometric تستخدم لوصف نوع من التمرينات يتميز بالانقباضات العضلية ذات الدرجة العالية من القدرة العضلية المتغيرة نتيجة لإطالة سريعة للعضلة العاملة " .

كما يذكر زانون " (1989) Zanon هو مدى التوتر السريع لمجموعة من العضلات والذي ينتج من الإطالة السريعة المتنوعة بانقباض انفجاري " .

كما يذكر مورا 1988 Moura م " أن التدريب البليومتري عبارة عن نشاط يتضمن دورة انقباض للعضلة العاملة مما يسبب مرونتها ويعمل على استفادة العضلة من الطاقة الميكانيكية المنعكسة والناجمة عن تأثير الإطالة مما يؤدي إلى قوة وسرعة كبيرة في الأداء .

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) " أنه طريقة للتدريب تعتمد على لحظات التسارع والفرملة التي تحدث نتيجة لوزن الجسم في حركته الديناميكية مثل الوثب الارتدادي بأنواعه ، وهذا الأسلوب في التدريب يساعد على تنمية القدرة العضلية وبالتالي فإنه يحسن

من الأداء الديناميكي

4.8. ماهية وأهمية تدريبات البليومترك :

تعتبر تدريبات البليومترك أحد المصطلحات التي تستخدم على نطاق واسع في الرياضات التي تتطلب استخدام القدرة والقوة السريعة ، حيث يتفق كلاً من (Morten & Goe 1997م) على أن تدريبات البليومترك تستخدم في تطوير القدرة العضلية والانفجارية ، كما تستخدم لتحسين العلاقة بين القوة القصوى والقوة الانفجارية .

5.8. كيفية أداء التدريب البليومترك :

تعتمد فكرة التدريب البليومترك أو تدريب القدرة العضلية المتفجرة على مواجهة العضلة لمقاومة خارجية مثل ثقل أو وزن الجسم ضد الجاذبية الأرضية بعد أطول انبساط للعضلة ، وتعمل العضلة بطريقة تؤدي الى إطالتها أولاً ثم يلي ذلك انقباض مركزي سريع ويتم هذا النوع من الانقباض على ثلاث مراحل يبدأ بانقباض عضلي بالتطويل لا مركزي يزداد تدريجياً الى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول الى انقباض عضلي بالتقصير مركزي حيث يسمح ذلك بالتدريب بكفاءة على العديد من المفاصل ، وهذا يساعد اللاعب على أداء تمرينات البليومترك ، ومن أمثله جميع أنواع الوثبات والحجلات أو السقوط أو الانزلاق من على ارتفاع والذي يكون الهبوط فيه متبوعاً مباشرة بالوثب مرة أخرى ، وذلك لأنه عند حدوث زيادة في طول العضلة قبل أداء الانقباض اللازم للحركة تنتج أقصى قوة ممكنة في أقل زمن ممكن .

6.8. مبادئ و قواعد التدريب البليومترك:

يتفق كل من (راد سيفلي وفرانشيس وجامبيتا) (1987) على أن هناك مبادئ للتدريب

البليومترك هي:

1- مبدأ قاعدة التحمل الزائد.

2- مبدأ الخصوصية.

3- مبدأ الأثر التدريبي.

4- مبدأ الفروق الفردية.

5- مبدأ التنوع.

6- التقدم بالحمل.

7- الاستشفاء .

8- الدافعية .

7.8. إرشادات تدريبات البليومترية: Execution Plyometric Guide Lines

هناك بعد الإرشادات التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات البليومترية:

أ-الإحماء وعودة الى مرحلة الهدوء:

نظراً الى أن تدريبات البليومترية تحتاج الى المرونة والرشاقة فيجب أن تسبق مجموعة التمرينات فترة كافية من الإحماء المناسب و أيضاً بعد الأداء يتم استخدام حركات الدرجة والجري وأشكاله.

ب- الشدة العالية المناسبة:

لابد وأن تؤدي تدريبات البليومترية بشدة عالية لتحقيق أفضل إنجاز من التدريبات ، كما أن أعظم استجابة منعكسة تنجز عندما تحمل العضلة بسرعة ، ولأن التدريبات يجب أن تؤدي بشدة عالية يجب أن يأخذ اللاعب فترات الراحة الكافية لأداء التدريبات.

ج- الزيادة المتدرجة بالحمل:

يجب أن تقوم برامج التدريب على مقاومة أعباء الحمل الزائد ، فيجبر الحمل الزائد العضلات على العمل في شدة مرتفعة ويمكن التحكم فيها عن طريق التحكم في الارتفاعات التي يثب من فوقها اللاعب.

د-تعظيم القوة وتقصير الوقت :

أن كل من القوة والتسارع في الحركة هام في تدريبات البليومترية في جميع الحالات الحرجة والهامة يستلزم الأمر السرعة لأنه يجب إخراج أقصى قوة في أقل زمن من خلال حركة الدفع ، فالأسرع في حدوث هذه الحركة هو الأعظم في توليد وانجاز أطول مسافة كما في دفع الجلة.

هـ-أداء العدد الأمثل من التكرارات:

عادة فإن حدود التكرارات من 8 - 10 مع عدد قليل من التكرارات لمزيد من إخراج التتابع والتتالي ومزيد من التكرارات في التمرين متضمنة أقل من ذلك ، والعدد للمجموعات يجب أن يكون متغير ومطابقاً لها.

و- الراحة المناسبة اللائقة:

فترة الراحة المناسبة من 1 - 2 دقيقة بين التكرارات وتكون عادة كافية للجهاز العصبي المتعب من تدريبات البليوميتري ، وأن الراحة بين أيام تدريبات البليوميتري أيضاً هامة للاستشفاء المناسب للعضلات والأربطة وهي تميل الى أن تكون من 2-3 أيام في الأسبوع تدريب بليوميتري للحصول على أفضل النتائج.

ن -بناء تأسيس المدعم المناسب أولاً:

برامج تدريب برامج تدريب الأثقال يجب أن تصمم للاستكمال وليس للامتداد والمفعول في تطوير القدرة الانفجارية كأساس بناء القدرة لا يحتاج الى أداء البليوميتري فيذكر فيروشا سانسكي ، خرونوسوف أن أقصى ثني مرتين وزن الجسم قبل الشروع في أداء الوثب العميق وتدريب البليوميتري العادية .

ي- الفردية في برامج التدريب:

للحصول على أفضل النتائج فإنه سوف نقوم بتفرد برامج التدريب البليوميتري والتي تعني أن يجب معرفة قابلية كل رياضي فقط كمية التدريب المناسبة ، قليلاً من الأبحاث هدفت لقياس قابلية الأشخاص وتحديد كمية التدريب المثالية ، إلا أن في العديد من المناطق في التدريب الرياضي الفردي فإن البرامج هي فن أكثر منها علم .

ما يجب مراعاته عند أداء التدريب البليوميتري :

1- يجب مراعاة أن يكون الأداء انفجاري.

2- يجب أن يبلغ عدد التكرارات من 6 - 10 تكرارات في كل مجموعة.

3- يؤدي المبتدئ من مجموعتين الى ثلاث مجموعات والمتقدمين من 3- 5 مجموعات

والرياضيين ذو المستوى العالي من 6 - 10 مجموعات.

4- تبلغ فترات الراحة بين المجموعات 2 دقيقة.

5- يجب ألا تؤدي هذه التمرينات إلا بعد أداء إحماء قوى.

8.8. مميزات التدريب البليوميتري:

1- تحسين التوافق داخل العضلة وبالتالي يؤدي إلى مكاسب سريعة في مستوى القوة دون

زيادة في كتلة وزن الجسم.

2- ذو أهمية كبيرة في الأنشطة التي تلعب القوة المتفجرة دوراً هاماً كالوثب الطويل.

3- يشكل محتوى تدريبي للاعب سرعة القوة من المستوى التدريبي العالي والذي يصعب

التقدم بمستوى القوة لديهم.

4- يشكل تقسيم هذا النوع من التمرينات الى (صغيرة ومتوسطة وعالية) الشدة الى إمكانية استخدامها لكل مستوى ومرحلة سنوية بينما يتلاءم مع النشاط.

عيوب التدريب البليومتري :

1- يتطلب إعداد يد مسبق وتمارين بدنية عضلية.

2- لا يؤدي الى النجاح المرموق إلا إذا تم بصورة سليمة.

9.8. أنواع تدريبات البليومتري:

تدريبات البليومتري لها عدد كبير من التمرينات ولكن لكي يكون استخدامها بتميز يجب أن تكون متدرجة من التدريبات البسيطة الى الأكثر تعقيداً ويشير ماتي ديودا 1988م الى أن العالم دونالدو شو يقسم هذه التمرينات الى قسمين رئيسيين:

أ- النصف السفلي من الجسم.

ب- النصف العلوي من الجسم.

و يقسم تمرينات الخاصة بالجزء السفلي الى ستة أنواع من التمرينات هي:

أ- الوثب في المكان :

وتتضمن الوثب بالقدمين أو الحبل على قدم واحدة أو الوثب بالحبل ويكون أداء هذه التمرينات رأسياً أو عمودياً والوثب حول الأقماع.

ب- الوثب من الثبات:

وتتضمن هذه التمرينات الوثب الطويل أو العريض من الثبات ومن فوق الحواجز وتؤدي هذه

التمرينات بأقصى جهد ممكن

ج- التداخل بين الوثب والحجلات:

وتعتبر هذه التمرينات مزيج من النوعين السابقين وفيه يقوم اللاعب بالتبديل بين الوثب

والحبل في خط مستقيم أو من فوق حواجز أو أقماع.

د- الوثب العميق:

يعتبر هذا النوع من تمارين البليومتري الأكثر أهمية فالوثب العميق يتطلب حركات في غاية

القوة والسرعة من فوق الصناديق بقدمين أو بقدم واحدة ثم يدفع الأرض بالقدمين بقوة بمجرد

ملامسة الأرض.

و- الخطو:

وتشتمل على الوثب بالقدمين واحدة بعد الأخرى وذلك لتحسين طول وتردد الخطوات أثناء الجري ويؤدي في مسافة تتراوح ما بين 10 - 100 متر .

ن - تدريبات بليومتري لإحداث تأثيرات خاصة:

وهي تمرينات تؤدي على أسطح مائلة ومتغيرة الاتجاهات مثل الوثب والحجل للأمام وللخلف وللجانبيين ، والغرض الأساسي منها تحسين قوة المفاصل والكاحل والركبة وتنمية الرشاقة والسرعة في تغيير الاتجاه وتعمل هذه الطريقة على تنمية المستقبلات اللاإرادية في المفاصل والعضلات .

10.8 . فيما يستخدم التدريب البليومتري :

يرى العديد من علماء التدريب أن التدريب البليومترك هو همزة الوصل بين كل من القوة العضلية والقدرة من ناحية وأن المدخل الرئيسي لتحسين مستوى الأداء من خلال هاتين الصفتين والتدريب البليومترك يعمل على توجيهه في مساراتها المناسبة لدفع مستوى سرعة الأداء وقد أكدت العديد من الدراسات أن توليفة من تدريبات البليومترك بالإضافة الى تدريبات القوة التقليدية سوف تؤدي الى ارتفاع مستوى القدرة العضلية بشكل كبير .

9 . طريقة التدريب المتباين : Various Training

التدريب عملية طويلة المدى والحمل والراحة يمكن أن يصبحا بسرعة أمراً مملأً بالنسبة للاعب ، والمدرّب الناجح يمكن أن يخطط برامج التدريب بحيث يجعله متنوعاً لإثارة اهتمامات ودوافع اللاعبين ففي تدريب ألعاب القوى يمكن التغيير دائماً أفضل من الاستمرار على نفس النظام ، هذا التغيير والتنوع يمكن أن يأتي من أشياء مثل تغيير طبيعة التمرينات وبيئة التدريب ومواعيد التدريبات اليومية ومجموعة اللاعبين الذين يتدرب معهم والتنوع مجال يمكن أن يكون المدرب فيه أكثر إبداعاً .

1.9 . تعريف طريقة تدريب متباين :

"هو أسلوب تدريبي تتم محاولة التوصل الى أقصى درجة من الفاعلية عن طريق استخدام القوة بأساليب متباينة ومتضادة في الاتجاه ذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة من التمرينات " .

كما يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن التدريب المتباين يطلق عليه أيضاً التدريب البلغاري وفيه " يتم محاولة التوصل الى أقصى درجة عن طريق استخدام القوة

بأساليب متباينة أو متضادة الاتجاه ، وذلك داخل الوحدة التدريبية أو داخل مجموعة التمرينات بهدف تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة بالإضافة الى تجنب بناء هضبة تؤدي الى توقف في مسار تطور مستوى القوة " .
وبذلك يتضح وجود نوعين مختلفين لهذا الأسلوب التدريبي ، التدريب المتباين داخل الوحدة التدريبية ، والتدريب المتباين داخل مجموعة من التمرينات ويهدف التدريب المتباين الى تجنب مسار التدريب على وتيرة واحدة ، وبذلك تجنب بناء هضبة ، وبالتالي حدوث توقف في مسار تطور مستوى القوة .

10. طريقة تدريبات الهيبوكسيك : Hypoxique Training

يشير على البيك (1997) أن موضع الهيبوكسيك ظهر في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر 2300 متر حيث بدأ الاتجاه بشكل إيجابي الى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية وتأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعارض الرياضي الى المنافسة في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وما هي المدة اللازمة لحدوث التكيف .

1.10. تعريف الهيبوكسيا في المجال الرياضي:

-يعرفها محمود عنان (1994) " بأنها التدريب مع الإقلال من عدد مرات التنفس ، والتدريب مع الإقلال من استهلاك الأكسوجين أو بالإقلال من كمية الهواء المستنشق في مرة تنفس " .

-يعرفها محمد علاوي (2000) " بأنها التدريب بتعمد التقليل في توصيل الأوكسجين للخلايا عن طريق تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء بحيث يقل المجموع الكلي لعدد مرات التنفس خلال الأداء " .

-ويشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي " (2002) أن تدريبات الهيبوكسيك هي أداء التمرينات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء) ، ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تلو عن سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها لنقص كمية الأوكسجين الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم على التكيف للدين

الأكسجين .

2.10. ماهية الهيبوكسيك:

ويشير يوسف ذهب (1994) على أنه تتم عملية تبادل الغازات بين الحويصلات والدم نتيجة لاختلاف الضغط الجزئي للغازات عند توترها (ويطلق مصطلح توتر على وصف الغاز عندما يكون في حالة ذائبة) في الأنسجة ، حيث ينتقل الغاز الى المنطقة الأعلى ضغطاً وبناءً على ذلك فإن ضغط الأكسوجين في الحويصلات يبلغ 152 مم / زئبق) بينما يبلغ توتر الأكسوجين في الدم حوالي (40 مم / زئبق) أما بالنسبة ثاني أكسيد الكربون فيكون العكس ، حيث يزيد توتره في الدم (47 مم / زئبق) وعلية يتم انتقال الأكسجين من الحويصلات الى الدم في نفس الوقت ينتقل ثاني أكسيد الكربون من الدم الى الحويصلات .

3.10. أنواع الهيبوكسيا وتقسيماته:

اتفق كل من محمد ماضي (1995) ومحمد علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (2000) على أنه توجد أربعة أنواع للهيبوكسيا هي:

1- الهيبوكسيا الشريانية : وهذا النوع يقل فيه الضغط الجزئي للأكسوجين في الشعيرات الدموية (الدم الشرياني والوريدي) أقل من المستوى العادي مما يؤدي الى ظهور علامات نقص الأكسجين ويحدث نتيجة الآتي:

- قلة الأكسجين في هواء الشهيق والمرتبط بالصعود للمرتفعات.
- انخفاض حجم التهوية الرئوية في الدقيقة.
- حدوث أمراض رئوية أو غير رئوية كالرشح في الغشاء البلوري.
- قلة مرور الغازات بين الحويصلات الهوائية والشعيرات الدموية بسبب الاضطرابات.
- حدوث قصور في الدورة الدموية نتيجة خلط الأكسوجين مع الدم الوريدي.
- ب- فقر الدم : يحدث في حالة عدم قدرة الهيموجلوبين على حمل الأكسجين.
- ج- نقص الأكسجين الزائد : ويحدث نتيجة لقلّة في ضغط الدم الوريدي عن الطبيعي.
- د- نقص الأكسجين نتيجة تسمم الأنسجة : يحدث نتيجة تسمم إنزيمات الأوكسدة.

كما يشير بسطويسي أحمد (1999) أن أسباب نقص الأكسوجين هي:

- 1- الهيبوكسيا الإرادية المقننة : وهي التي تحدث في مجال التدريب الرياضي.
- 2- الهيبوكسيا اللاإرادية : وهي تحدث عند تعرض اللاعب الى المرض .

4.10. إرشادات تدريبات الهيبوكسيا : Exécution Hypoxique Guide Liens

يذكر على ألبيك (1997) أن هناك بعض الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تدريبات الهيبوكسيا:

- 1- إذا كانت مجموعة التدريب الأولى مقطوعات طويلة نسبياً في اتجاه التحمل العام فإن مقطوعات اليوم التالي تكون قصيرة نسبياً في اتجاه تحمل السرعة.
- 2- من المستحسن أن تؤدي تدريبات الهيبوكسيا في جرعة التدريب مع تدريبات السرعة والرشاقة وتحمل السرعة والتحمل العام وليس من المستحسن أن تؤدي مع تمرينات القوة.
- 3- من المستحسن أن لا تؤدي مجموعات الهيبوكسيا في أربعة أو ثلاث جرعات متتالية.
- 4- يراعى الحذر الشديد وعدم استخدامها لفترة طويلة والملاحظة الدائمة خلال أداء تدريبات الهيبوكسيك حيث يمكن حدوث بعض الأضرار مثل (الإغماء ، والصداع) .
- 5- يراعى مبدأ التدرج في زيادة الحمل.
- 6- لا يستخدم أكثر من 25- 50 % من الحجم الكلي لجرعة التدريب عند استخدام التدريب بنقص الأكسجين.
- 7- تستخدم تدريبات نقص الأكسجين مع تحديد السرعة بحيث يؤدي عدد قليل جداً من التكرارات السريعة باستخدام هذه الطريقة.
- 8- لا يستحب استخدامات تدريبات الهيبوكسيك خلال المسابقات.
- 9- يراعى ألا يؤدي التدريب بنقص الأكسجين الى التأثير على الأداء الفني.

5.10. التغيرات الحيوية المرتبطة بتدريبات الهيبوكسيا:

يشير محمد عثمان (1994) بأنة تتلخص هذه التغيرات الحيوية فيما يلي:

- 1- تغيرات معدل التنفس في الدقيقة .
- 2- تغيرات في كمية دفع الدم في الدقيقة.
- 3- تغيرات في عدد كرات الدم الحمراء .
- 4- تغيرات في بلازما الدم مما يؤدي الى زيادة كميات الأكسجين المنقولة عبر الدم.
- 5- تغيرات في كمية هيموجلوبين الدم.
- 6- تغيرات في الشعيرات الدموية (زيادة في السمك وكثرة في التعرجات) .
- 7- تغيرات في درجة اللزوجة في الدم.

- 8-تغييرات في مستوى أقصى سعة لاستهلاك الأكسجين.
 - 9-تغييرات في أعداد الميتوكوندريا (بيوت الطاقة).
 - 10-تغييرات في الجهاز العضلي.
 - 11-تغييرات في نشاط الإنزيمات ، مما يؤدي الى تحسين القدرة الهوائية.
 - 12-زيادة كفاءة الإمداد الدموي للأنسجة.
 - 13-تغييرات في حجم مخزون الأكسجين داخل الخلية نتيجة لعملية التأقلم والتكيف.
 - 14-تغييرات في مختلف العمليات الخاصة بالطاقة. (زيادة في نشاطها).
 - 15-نقص في البيكربونات نتيجة لزيادة معدل التنفس.
- وتأتي هذه التغييرات الفسيولوجية كنتيجة لرد فعل الانخفاض الحاد في الضغط الجزئي للأكسجين .

تدريبات الهيبوكسيك للرياضيين لها تأثير إيجابي يتمثل في الآتي :

يرى كلاً من جون هيلمانس ، ويل هوبكنز (1999) لها تأثير إيجابي.

- 1-تحسن في مستوى الأداء.
 - 2-تحسن في عملية التمثيل الغذائي.
 - 3-تحسن في نظم إنتاج الطاقة.
 - 4-زيادة في الهيموجلوبين الدم.
 - 5-تحسن في الصحة العامة.
 - 6-انخفاض في معدل ضربات القلب.
- ويضيف هيلمانس (1999) إن تلك التدريبات مفيدة لمتسابقى المغامرة ومتسلقي الجبال بتقليل الإعياء الناتج من تواجده في المرتفعات .

11. طريقة التدريب بالأثقال: Weight Training

منذ أكثر من أربعين عاما كان المفهوم السائد أن التدريب بالأثقال يعوق حركات اللاعبين ويؤثر على طول العضلات تأثيراً سلبياً ، ويجبره على تأدية الحركات المطلوبة منة بطريقة غير صحيحة ولا دقيقة ولا متزنة ، ثم تغير المفهوم منذ حوالي ثلاثون عاماً ، وأصبح التدريب بالأثقال هو الطريقة المثلى في تطوير عنصر القوة العضلية ، وبخاصة القوة القصوى منها ودخل التدريب بالأثقال بتمريناته المتنوعة والعديدة في جميع الألعاب الرياضية

دون استثناء بهدف تطوير القوة القصوى ، ولكن بنسب متفاوتة من حيث ترتيب أهمية هذا النوع من القوة لكل لعبة على حدة .

1.11. تعريف التدريب بالأثقال:

يذكر طلحة حسام الدين (1994) أن " التدريب بالأثقال يشتمل على الأشكال المختلفة من تمارين المقاومة المتغيرة والتي يطبق بالأثقال الحرة أو أجهزة الأثقال ومازالت الدراسات تجرى لتقنين استخدامه في برامج الأنشطة المختلفة .

كما يعرف (جيمس هيسون) (1995) أن "التدريب بالأثقال أحد أشكال تدريبات المقاومة حيث يمكن إضافة أو استبعاد الأثقال بأحجامها المختلفة الى الحمل الكلي للوصول الى المقاومة الصحيحة لكل تمرين ولكل مجموعة عضلية " .

كما يعرف (جين ونانسي) " هو ذلك النوع من التدريب الذي تستخدم فيه مقاومة خارجية تزيد من القدرات الوظيفية للعضلات "

كما يشير عبد العزيز النمر ، وتاريمان الخطيب (2000 م) " أن التدريب بالأثقال هو طريقة من طرق إعداد وتهيئة اللاعب باستخدام مقاومات متدرجة لزيادة المقدرة على إنتاج القوة أو مواجهتها " .

2.11. أهمية التدريب بالأثقال:

يذكر عصام عبد الخالق (1994) أن أهمية التدريب بالأثقال هي:

- 1-تحقق لممارسيها القوام الجيد والتكوين المتناسق.
- 2-وسيلة رئيسية للعلاج الطبيعي والوقاية من التشوهات القوامية.
- 3-أسلوب هام لرفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد.
- 4-تؤدي الى اكتساب الفرد اللياقة البدنية والحركية.
- 5- وسيلة أساسية لتنمية القوة العضلية بأنواعها.
- 6- إحدى وسائل التقويم والقياس في المجال الرياضي.
- 7- تراعي الفروق الفردية بين الرياضيين .
- 8- تحتاج الى مهارات مبسطة للأداء الحركي.
- 9-تكسب ممارسيها سمات نفسية كالثقة بالنفس والعزيمة.
- 10- سهولة التحكم في المقاومات.

3.11. مزايا التدريب بالأثقال:

- 1- يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة الرياضية.
- 2- يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل في التمرينات مما يساعد على تجنب الملل.
- 3- من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- 4- يمكن تصنيع أدواته محلياً تساعد على اختصار الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات.
- 5- توزيع التدريبات بحيث يعقب كل تمرين تدريب مجموعة عضلية معينة تمرين آخر يدرّب مجموعة أخرى.

كما يذكر طارق عبد الرؤوف (1998) أن للتدريب بالأثقال المزايا التالية:

- 1- تتطلب تجهيزات غير مكلفة نسبياً ويمكن تصنيعها.
- 2- تبادل العمل بين المجموعات العضلية حيث يمكن أن يعقب التمرين تمرين آخر لمجموعة عضلية أخرى.
- 3- يمكن اختيار تدريبات مختلفة لتقوية العضلات الخاصة بالممارسة.
- 4- يسمح بقدر كبير من التغيير والتبديل مما يساعد على تجنب الملل.
- 5- من السهل ملاحظة العائد من التدريب عن طريق القياس الموضوعي.
- 6- يمكن تصنيع أدواته محلياً.
- 7- تساعد على اقتصاد الوقت عند الإعداد البدني العام للمباريات والمنافسات.

4.11. مبادئ التدريب بالأثقال :

- 1- مبدأ التكيف لشدة التمرين.
- 2- مبدأ استعادة الشفاء.
- 3- مبدأ الحد الأقصى للمقاومة.
- 4- مبدأ ضبط سرعة الحركة.
- 5- مبدأ المدى الكامل للحركة.
- 6- مبدأ التوازن العضلي.
- 7- مبدأ خصوصية التدريب.

ويضيف عادل رمضان هاشم (1997) أن هناك أربع مبادئ هامة هي:

1-مبدأ الخصوصية.

2-مبدأ الحمل الزائد.

3-مبدأ التدرج.

4-مبدأ التكيف.

5.11 . ما يجب مراعاته عند التدريب بالأثقال :

يراعى عند القيام بتدريبات الأثقال مرتفعة الشدة فإن التمرين يعطى لمدة قصيرة ، ثم بعد ذلك يكرر لعدد من التكرارات وفقاً لقدرة كل لاعب ، ومقدار التقدم بالتمرين على أن تكون هناك فترة راحة بين تكرار المجموعات حوالي 2 - 4 دقائق تعود فيها ضربات القلب الى الحالة الطبيعية للاعب.

يجب أن يستمر التدريب لفترة مناسبة حتى يمكن الاستعادة منة أما إذا كان التدريب متقطعاً فإن فائدته تنعدم ، ويمكن أن يعطى التدريب بالأثقال بطريقة الإستمرار في الأداء حتى الوصول الى التعب .

12 . طريقة تدريبات المحطات:

هي طريقة من طرق التدريب الهامة وذات الأثر الفعال على الإرتقاء بمستوى اللاعب ويمكن في هذه الطريقة أن تكون التمرينات بدنية أو مهارية أو تكون بدنية مهارية ، بشرط أن تحتوي على تمرينات لجميع المجموعات العضلية (عضلات الرجلين ، عضلات الجذع ، عضلات الذراعين) إذ كانت التمرينات بدنية، أما إذا كانت التمرينات مهارية فيجب أن تحتوي المحطات على تمرينات تنمي مختلف المهارات وليست مهارة واحدة .

1.12. ما يجب مراعاته عند استخدام تدريب المحطات :

يجب أن تنظم التمرينات في تدريب المحطات بحيث تختار التمرينات المطلوبة وتوضع في أماكن قريبة من بعض ها بحيث ينتقل اللاعب من محطة الى أخرى بسرعة ويقوم اللاعب بأداء التمرين حتى يصل الى التعب ثم يأخذ فترة راحة إيجابية يؤدي فيها تمرين مرونة لمدة زمنية يصل فيها الى الراحة التامة تقريباً ثم ينتقل الى المحطة الثانية ثم الثالثة وهكذا حتى ينتهي من كل المحطات .

2.12 . طريقة التدريب البندولي:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أنه يمكن أن تستخدم هذه الطريقة التدريبية في

البطولات التي لها نظام خاص في المباريات ، ويحدث هذا غالباً في الألعاب الجماعية ، فمثلاً الفرق التي تلعب في البطولات يوماً وتستريح يوماً ، فهنا يكون التدريب قبل بدء البطولة بمدة حوالي عشرين يوماً مماثلاً تماماً للبطولة من حيث القوة التنافسية وميعاد المباريات ، فيقوم المدرب بعمل مباريات تدريبية قوية يومياً ، مع ملاحظة أن يكون الفريق المنافس في نفس قوة الفرق التي سيتنافس معها الفريق خلال البطولة ، وأن يلعب الفريق بنفس القوة والسرعة التي سيلعب بها خلال البطولة حتى تحدث عملية التكيف على ظروف وقوة الأداء البدني والمهاري والخططي أثناء البطولة ، وتكون هذه المباريات التدريبية حتى قبل بدء البطولة بمدة 4 : 5 أيام يكون التدريب فيها متوسط الشدة .

13. تدريب الفارتك (طريقة اللعب بالسرعة) :

1.13. نشأت التدريب الفارتك:

يذكر وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن صاحب فكرة هذه الطريقة هو المدرب الألعاب السويدي " جوسيه هولمر " ولقد ظهرت في الفترة من 1930م - 1940م واستخدمها في البداية للاعبين المسافات المتوسطة والطويلة ، ومصطلح الفارتك مصطلح سويدي ويعني حرفياً " اللعب السريع " ويصنف غالبية الخبراء هذه الطريقة من طرق الحمل المستمر في حين يعتبرها بعض الخبراء طريقة وسطى بين طريقتي الحمل المستمر والفتري وتهدف الى تنمية قدرتي التحمل الهوائي واللاهوائي ، وتتخلص هذه الطريقة في عدم تواجد خطة معينة للتغيير الذي يحدث في مستوى السرعة ، ولا لمسافات الجري ، وإنما يترك ذلك للمدرب ، وتبعاً لطبيعة الأرض التي يتم التدريب عليها.

وغالبا ما يتم الجري في الخلاء ، ويجب أنتسم مسافة الجري بتغيير طبيعتها (رملية ، خضراء ، مرتفعة ، منخفضة ، ...إلخ) .

وتتميز هذه الطريقة بتنوع شدة التمرين أو الجري لمسافات كبيرة طبقاً لإمكانيات اللاعب ، وكذلك بالقدرة على تطوير العناصر البدنية أو المهارية أو الخططية خلال سير الألعاب المتنوعة ، وبصفة أساسية العناصر الخاصة بالأنشطة الرياضية المختلفة كما في التحمل والسرعة فهي طريقة جيدة ومؤثرة وغير مملة لكثرة المواقع المتغيرة والمتباينة حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقع ، ويتضح ذلك في الألعاب الجماعية والمنازلات من خلال إعطاء واجبات في الاتجاه المراد تحقيقه أثناء سير

اللعب بأشكاله المختلفة مع الالتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي، ويتم التغيير في درجات الحمل من خلال التحكم في الواجبات والشروط ومساحة وزمن اللعب .

2.13 تطبيقات على طريقة اللعب بسرعة:

ا- تدريبات التكيف اللاكتيكي :

مسافة المجموعة : 100 – 300 متر .

مسافة التكرار: 75 : 200 م ويمكن 25 : 50 م في مجموعات من 2 : 12 تكراراً أمتار مناسب جداً .

الراحة البينية : 5 : 15 ق بين المجموعات الطويلة نسبياً 5 : 30 ث للتكرارات على الأقل السرعة : أقصى سرعة ممكنة.

ب- تدريبات إنتاج اللاكتيكي:

مسافة المجموعة : 200 : 600 م ، (1 : 3 مجموعة في كل وحدة).

مسافة التكرار : 25 – 50 – 75 م.

الراحة البينية : 1 : 3 دقائق .

السرعة : أقصى سرعة ممكنة.

ج- تدريبات القدرة العضلية :

مسافة المجموعة 200 : 300 م (من 1 – 2 مجموعة لكل وحدة).

مسافة التكرار : 10 – 50 م.

فترات الراحة البينية : من 30 ثانية : 5 دقائق .

السرعة المستخدمة : السرعة القصوى أو القريبة من القصوى (18 : 343) .

14. طريقة تدريب المحاكاة (التماثل) : Assimilation

يذكر وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) أن هذه الطريقة من أحدث طرق تدريب التحمل واستخدمت هذه الطريقة لأول مرة في مجال السباحة ، حيث استخدمها كونسلمان في تدريب السباحين الأمريكيان ، وتستخدم مرتين في الأسبوع قبل المنافسة ، ثم استخدمت بعد ذلك في تدريب الأنشطة الرياضية الأخرى ذات الحركة المتكررة ، وعند التخطيط لاستخدام هذه الطريقة يوضع عاملان هامان في الاعتبار هما :

ا- مسافة السباق التي يتخصص فيها الرياضي.

ب- مستوى الإنجاز الذي يهدف المدرب الى تحقيقه.

وتكمن طريقة المحاكاة في التغلب على مسافة السباق أثناء التدريب بسرعة يتم تحديدها بدقة تتناسب مع مستوى الإنجاز الذي يتم التخطيط الى تحقيقه على هذه المسافة ، مع أداء فترات راحة قصيرة الى أقصى حد ممكن أثناء الأداء ، ويبلغ طول فترات الراحة هذه من 5 : 15 ثانية " يتوقف ذلك على طول المسافة. "

وفيها يجب مراعاة أن لا يقل النبض لالعاب في فترات الراحة عن 150 نبضة / دقيقة وذلك لضمان عدم انخفاض المستوى الوظيفي للأجهزة الحيوية .

15.7 طريقة التدريب التبادلي أو المتبادل (المتغير أو المتقطع): Intermittent Exercise:

يذكر طلحة حسام الدين (1997) أنه أكدت نتائج العديد من الدراسات الى أن الفرد يستطيع أن يؤدي تمرين الدراجة بأعلى درجات الشغل (412 وات) لمدة ثلاث دقائق يشعر بعدها بالإجهاد التام ، أما إذا قام بعمل التمرين بنفس المستوى ولمدة دقيقة واحدة وحصل بعدها على دقيقتين للراحة فسوف يمكنه ذلك من الإستمرار في أداء التمرين لمدة 24 دقيقة حتى يصل الى نفس الحالة من الإجهاد العام ، حيث يصل تركيز حامض اللاكتيك في الدم الى (15.7 ملليمول) .

وعندما تنخفض فترة العمل الى عشرة ثواني وفترة الراحة الى 20 ثانية ، فإنه يمكن أن يستمر في بذل الجهد حتى 30 دقيقة قبل الشعور بالإجهاد العام ، مع انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك الى (2 ملليمول) .

كما يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي (2002) أن هذه الطريقة تهدف إلي تنمية الى تنمية القوة العضلية وتحمل القوة أو تحسين سرعة الإنطلاق وتحسين السرعة ، وكذلك التحمل الخاص إذا ما تكرر التمرين لفترة كافية ، وهو يعمل أيضاً على تنمية هذه الصفات المرتبطة بالمهارات الأساسية ، وتنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة أو قوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بالقوة أو بالسرعة ثم يكرر التمرين مرة أو أكثر .

ملحوظة : يمكن أن يكرر التمرين بعد 3 دقائق إيجابية ، يمكن أن يؤدي التمرينات بمسافات مختلفة مع ملاحظة تدرج فترات الراحة مع ارتفاع شدة الأداء ومسافة الجري الطويل تنمي تحمل السرعة أما المسافات القصيرة (10متر مثلاً) تنمي سرعة الإنطلاق.

1.15. بعض تمرينات التدريب التبادلي:

تنظم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة فمثلاً:

أ- يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 أمتار تتكرر خمس مرات وتكون الراحة بين كل تكرار وآخر 10 ، 15 ، 20 ، 15 ثانية.

ب- أو يجري اللاعب مسافة 20 متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة 10 ، 15 ، 20 ، 30 ثانية.

ج- أو يجري اللاعب مسافة 30 متر تكرر خمس مرات وبين كل تكرار وآخر يأخذ راحة 15 ، 20 ، 30 ، 40 ، 30 ثانية.

16.. طريقة التدريب الضاغط :

هذا النوع من التدريب له أهمية كبرى للتدريب على المهارة مرتبط بصفة التحمل وسرعة الأداء، ففي هذا لتدريب يقوم اللاعب بأداء المهارة بأقصى قوة وسرعة في زمن محدد ، يتراوح بين نصف دقيقة وفقاً لمقدرة اللاعب ، وهذا الأداء المهاري البدني القوي يجعل العمل لاهوائياً ، والمدرب هو الذي يحدد شدة الحمل التي يؤدي بها اللاعب وذلك وفقاً لما يأتي:

1- تغيير اتجاه التمرين باستمرار.

2- تغيير المسافة بين اللاعب والكرة.

3- تغيير المسافة التي يجريها اللاعب.

4- إدخال مهارة الخداع أو أي مهارة أخرى مع المهارة الأولى.

ويهدف هذا التدريب الى سرعة أداء اللاعب للمهارات بالدقة المطلوبة ، وفي نفس الوقت زيادة تحمل اللاعب للأداء المهاري لهذه المهارة ، ومن أمثلة هذه الطريقة تمارينات التصويب على المرمى من الاتجاهات المختلفة من الكرات التي تصل للاعب داخل منطقة الجزاء للعبها من أماكن مختلفة ، أو تمارينات ضرب الكرة بالرأس عن طريق التمارينات بأكثر من كرة.

17. طريقة التدريب بالانقباض العضلي الثابت (أيزومتري):

تعتبر القوة هي الصفة البدنية القاعدية التي تؤثر في جميع الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة ، لذلك فإن العناية بتدريب القوة يرفع من مستوى أداء اللاعب البدني والمهاري ، فكل مهارة تحتاج لعمل عضلي لتحريك أجزاء الجسم العاملة في المهارة ، وكلما

زادت قوة العضلات العاملة على هذه الأجزاء كلما استطاعت أن تتغلب على وزن هذه الأجزاء وبذلك تزداد قدرة اللاعب على تحريك أجزاء جسمه بسهولة تساعده على دقة الأداء المهاري ، وكذلك فإن تقوية العضلات تجعل اللاعب يقتصر في المجهود عند أداء المهارات المختلفة ومن ثم تزداد قدرته على العمل لفترة زمنية أطول بدون تعب .
ولما كان الإنقباض العضلي الثابت أقوى انقباض عضلي حيث تعمل فيه أكبر مجموعة من الألياف العضلية بأقصى انقباض حيث يسهم في تقوية العضلات الضعيفة لدى اللاعبين في وقت قصير خاصة التي كانت مصابة ، لذلك فإن من واجب المدرب أن يعمل على أن يشمل برنامج التدريب اليومي (وحدات التدريب) مجموعة تمارين تؤدي عن طريق الإنقباض الثابت .

1.17. مميزات التدريب الأيزومتري:

- 1-تحقيق أقصى انقباض للعضلات في الخطوات المختلفة لحركات المنافسة وبالتالي تنمية القوة القصوى لتلك الحركات.
- 2-يمكن توجيه وتحديد المجموعات العضلية للعمل في زاوية مفصلية معينة.
- 3-تكون فترة دوام المثير أطول كثيراً في الثبات عنها بالنسبة للتدريب الأيزوتوني (الحركي).
- 4-نظراً لطول فترة الإنقباض يمكن الإقلال من عدد مرات التكرار مما ينتج عنه اقتصاد في الزمن الذي يمكن استغلاله في تحقيق أهداف أخرى.
- 5-يكون بذل الطاقة قليلاً وهذا يؤدي الى تأخير ظهور التعب .
- 6-يستخدم مع الأفراد المصابين في حالة الراحة الإيجابية للاحتفاظ بحالتهم التدريبية وخاصة القوة العضلية.
- 7-زيادة عوامل الأمن والسلامة فيها عن كثير من الطرق الأخرى.
- 8- يحتاج الى مساحة مكانية بسيطة وكذلك فترة زمنية قصيرة.
- 9- يمكن استخدام تمارين المقاومة الذاتية ولذا لا يعتمد أساساً على الأدوات.
- 10- تظهر نتائجه بسرعة لتنمية مجموعة عضلية معينة في مسار الحركة.

2.17. الجوانب السلبية للتدريب الأيزومتري :

- 1-إجهاد الجهاز العصبي وتأثيره الضار على أوعية القلب.

- 2- عدم إتقان التوافق الحركي ، إذ تؤدي الحركات منقطعة ومنفصلة.
 - 3- التأثير المضاد على بعض القدرات الحركية مثل السرعة والمرونة.
 - 4- تقلل من مدى الحركة للمفاصل مما يؤثر في مرونة الجسم.
 - 5- ذات فاعلية بسيطة في تنمية التحمل العضلي أو التحمل الدوري التنفسي.
- 3.17. خصائص التدريب الأيزومتري:

- 1- عندما تبلغ شدة المثير أثناء التدريب العضلي الأيزومتري للقوة العضلية من 50 : 40 % من القوة القصوى ، يجب أن تصل فترة دوام المثير بين 20 : 30 % من الزمن الكلي حتى استنفاد الجهد وذلك حتى نحصل على أعلى إمكانية تدريب
- 2- إن أعلى إمكانية لتكرار الانقباض العضلي ، يجب أن لا يزيد عن خمس مرات في اليوم عندما تكون الشدة في حدود القوة القصوى ، وفي بعض الحالات قد تصل الى مرة واحدة في اليوم .

4.17. أهم أشكال التدريب الأيزومتري:

- 4- العمل ضد مقاومة كبيرة ثابتة مثل محاولة دفع الحائط.
- 5- استخدام الشرائط المطاطة مع الثبات فترة زمنية.
- 6- مقاومة مجموعة عضلات لمجموعة أخرى مثل تشبيك الكفين وسحبهما.
- 7- رفع ثقل لفترة معينة في أوضاع مختلفة للجسم.
- 8- الثبات ضد الجاذبية الأرضية مثل وضع التعلق ، والثبات في وضع الصليب على الحلق.

5.17. كيفية أداء التدريب الأيزومتري :

- 1- يمكن أن يكون التدريب بصفة عامة يومياً أو يوماً بعد يوم.
 - 2- يكون عدد التكرارات قليلاً في حدود 10 - 15 مرة للتمرين.
 - 3- يستمر زمن الانقباض العضلي من 5 - 6 ثوان في حالة ما يكون الهدف تنمية القوى العظمى ومن 10 - 15 الى 30 - 40 ثانية في حالة تنمية تحمل القوة.
 - 4- ينظم التنفس بأخذ شهيق عميق قبل أداء التمرين ثم كتم التنفس لبضعة ثوان أخرى ثم الزفير ببطء في الجزء الأخير من التمرين.
18. طريقة التدريب الأيزوتوني :

يقصد به التدريب باستخدام الإنقباض المتحرك حيث تطول العضلة وتقصر ، ويمكن تقسيم هذه الطريقة الى طريقتين مستقلتين أحدهما باستخدام الإنقباض العضلي المركزي حيث تنقبض العضلة في اتجاه مركزها تماماً وتتغلب على المقاومة . والأخرى باستخدام الإنقباض العضلي اللامركزي حيث تنقبض العضلة وهي تطول متقهقرة أمام زيادة المقاومة وفي حالة التدريب الأيزوتوني باستخدام الأثقال فإن المقاومة تعتبر ثابتة على طول مدى الحركة إلا أن إمكانية القوة لدى اللاعب تختلف خلال مراحل الحركة المختلفة تبعاً لاختلاف أوضاع ذراع القوة والمقاومة وفقاً لقانون الروافع ، ويمكن استخدام هذه التمرينات بهدف الإعداد البدني العام والاستفادة من تأثيره على زيادة القوة والمرونة معاً هذه الحالة يجب أن تكون التكرارات قليلة (6 - 8) وبراحة بينية (1 - 2 ق) .

1.18. استخدامات التدريب الأيزوتوني:

للتدريب الأيزومتري أشكال متعددة تبعاً لأنواع الأجهزة المستخدمة والتي تختلف من حيث طبيعة الأثقال أو المقاومات المستخدمة أو الروافع وغيرها ، فيجب ملاحظة أن استخدام الأجهزة لتنمية القوة يتطلب استخدام مقاومة تعادل 75 - 80 % من القوى العظمى مع عدد تكرارات لا يزيد عن 6 - 8 مرات للمجموعة الواحدة وتؤدي في توقيت بطيء يستغرق 1 - 2 ثانية للإنقباض المركزي " انقباض بالتقصير " و 2 - 4 ثانية للإنقباض اللامركزي " انقباض بالتطويل " راحة 20 - 40 ثانية بين المجموعات ، ويمكن أداء التمرينات بشكل توافقي سريع بحيث يستغرق زمن الإنقباض المركزي 0.8 - 1 ثانية مع راحة 2 - 3 دقيقة.

19. طريقة التدريب الأيزوكونتيك " المشابه بالحركة: "

يتميز هذا النوع من التدريب بإمكانية استخدام حركات قريبة بقدر الإمكان من التي تؤدي أثناء الرياضة ، وكذلك يمكن تنظيم نوعية المقاومة .

1.19. مميزات طريقة تدريب الأيزوكونتيك:

1- إمكانية أداء أنواع كثيرة من التمرينات لا تستخدم مدى واسع من السرعات المختلفة.

2- إمكانية الأداء مع استخدام القوى العظمى أو أقل من العظمى خلال جميع مراحل

الحركة

3- إمكانية استخدام أنواع كثيرة من التمرينات مع التركيز الموضعي على العضلات

المطلوب تدريبها.

- 4- يؤدي الى الاقتصاد في الوقت المبذول نتيجة التركيز على العضلات المقصودة دون إضاعة الوقت في تدريبات عضلات ليست بذات الأهمية.
- 5- تقليل فرص التعرض للإصابات.
- 6- تقليل الحاجة الى أداء التسخين مرتفع الشدة.
- 7- سرعة الاستشفاء من التعب بعد التدريب.
- 8- تقليل الحاجة الى استخدام تدريبات القوة الخاصة ، إذا ما استخدمت أجهزة التدريب التي تتيح للاعب التدريب باستخدام نفس حركات الأداء.
20. طريقة تدريب تزايد السرعة :

تتمثل هذه الطريقة في الزيادة المتدرجة لسرعة الجري من الهرولة الى الجري الى العدو بأقصى درجة ثم راحة بالمشي ، ويحسن هذا النوع من التدريب كل من السرعة والقوة ، ويستخدم في الجو البارد بصفة خاصة ، والتدرج في سرعة الجري يقلل من حدوث الإصابات للعضلات العاملة ، وتتراوح المسافة المستخدمة ما بين (50 : 100 م تقريباً) .

21. طريقة المنافسة والمتابعة:

تستخدم هذه الطريقة أثناء الإعداد لقمة الموسم ، ولا يوجد لها هدف محدد ولكن يمكن توجيهها الى تطوير أي من قدرات القوة كقدرات تحمل القوة الخاصة حيث تكون أعلى من فاعليتها في تطوير قدرات القوة الأخرى ، بالإضافة الى أنها تسهم في اكتساب خبرة المنافسات وتحسين الأسلوب الخططي وكذا دراسة خطط المنافسة ، حيث يتم أداء المنافسات كمحتويات تدريبية .

22.7. طريقة التدريب الهرمي:

هي طريقة تدريب لتنمية القوة العضلية ولها تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة ، وتأتي بنتائج إيجابية سريعة ، ولكي ينفذ هذا التدريب يقوم المتدرب بعمل الآتي:

1. يقوم المدرب بتحديد أقصى ثقل يمكن للاعب أن يرفعه عالياً.

2. يقوم اللاعب بالآتي:

- يرفع اللاعب 80 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 4 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 85 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 5 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 90 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 6 دقائق - إيجابية.

- يرفع اللاعب 95 % من أقصى ثقل رفعة ثم الراحة 7 دقائق - إيجابية.
- يرفع اللاعب 100% من أقصى ثقل رفعة.

وهذا التدريب له تأثير واضح في تقوية العضلات العاملة عليا سواء عضلات الذراعين أو الرجلين ويأتي بنتائج إيجابية سريعة .

23.طريقة التدريب الفسفوري :

يشير وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (2002) الى أن التدريب الفسفوري هو " تكثيف زيادة الأحمال التدريبية ورفع شدة التدريب بدرجة عالية لفترة قصيرة ، مما يؤدي الى تحقيق الفورمة الرياضية في أسرع وقت لكن دون ضمان استمرارية على مدار الموسم التدريبي " .

8.1.المبادئ الأساسية للتدريب والتطور من خلال طرق التدريب المختلفة :

- 1- مبدأ الاستعداد : (العمر ، نوع القابلية المراد تطويرها).
- 2- مبدأ الاستجابة الفردية : (الوراثة ، النضج ، التغذية ، الراحة والنوم ، مستوى اللياقة ، المؤثرات البيئية ، المرض أو الإصابة ، الدافعية) .
- 3- مبدأ التكيف : (تحسن الجهاز الدوري التنفسي ، تحسن الجهاز العضلي ، زيادة كثافة العظام والأربطة والأوتار) .
- 4- مبدأ زيادة الحمل : (التكرار ، الشدة ، الزمن) .
- 5- مبدأ التدرج : (من العام الى الخاص ، من الأجزاء الى الكل ، من الكم الى الكيف).
- 6- مبدأ الخصوصية .
- 7- مبدأ التنوع : (العمل مقابل الراحة ، الصعوبة مقابل السهولة ، الدوائر التدريبية ، التدريب التقاطع) .
- 8- مبدأ الإحماء و التهدئة.
- 9- يرفع درجة حرارة الجسم.
- 10- يزيد التنفس ومعدل القلب.
- 11- يقي العضلات والأربطة والأوتار من التمزقات.
- 12- مبدأ الاستمرارية.

13- مبدأ التدريب طويل المدى.

14- مبدأ العودة الى المستوى الاسترداد.

التحضير البدني :

مقدمة:

يواجه المدرب الرياضي أثناء عملة صعوبة في اختيار طريقة مناسبة في عملية التدريبية التي تحقق ما يسعى إليه ، وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة. فكل طريقة من طرق التدريب تحقق أهدافاً معينة ، ولقد واجب على المدرب الرياضي أن يختار طريقة التدريب التي تحقق له الاهداف المطلوب فتتبع طرق التدريب تعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين بعكس ما اذ كان لتدريب منحصر في طريقتين او ثلاثة .

وتعتبر طرق التدريب هي وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد ، بسلوك يؤدي الى تحقيق الغرض المطلوب عن طريقة عمليات التدريب الرياضي المنظمة .وهناك العديد من طرق التدريب التي تحقق كل منها أغراض وواجبات معينة ، ولذلك يجب اختيار الطريقة المناسبة للغرض ، وعلى الأساس تنوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي ، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تعتمد عليها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب.

9.1. تعريف التحضير البدني :يقصد به كل الاجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها

المدرّب ، ويتدرّب عليها اللاعب ليصل الى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقاً لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الاعداد البدني الى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (TAELMAN, 1991, p. 53) .

ويمكن أن نقسم الاعداد البدني الى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف الى اعداد اللاعب بدنياً وظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الاداء في نشاط كرة القدم والوصول الى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها (مفتي

ابراهيم، 1978، صفحة 340) وعموما فالاعداد البدني العام و الخاص للاعب كرة القدم، لايمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الاعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الاعداد البدني العام وذلك لتحقيق لهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الاعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الاعداد الخاص والاعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم. ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بايجابية 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 .

10.1. التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم الى اعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به الى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للاداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب و ينفذ خلالها الوجبات الدفاعية و الهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (حسين السيد ابو عبده، 2001، صفحة 35).

11.1. مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATVEIV) اهم فترة من فترات المنهاج السنوي باهدافها الخاصة التي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (الفتاح و ابراهيم شعلان، صفحة 367)، وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخطئية وتثبيت صفاتها الإرادية (حنفي محمود مختار، 1980، صفحة 45). وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على انها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس و يمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية: تحمل، قوة، سرعة ، مرونة ، رشاقة. إذا فإن الفترة الاعدادية ماهي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج

السنوي ، تقدر بالأسابيع لها اهداف خاصة تحاول ان تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخطئية ، والصفات الإرادية للاعبين. ولقد حدد الكثيرين من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الاعداد البدني ما يقارب من 8 الى 12 اسبوع وتكون قبل فترة المنافسة (حارس هيز، 1990، صفحة 23).

12.1. انواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من اهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح او فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من اهمية في الحصول على النتائج الايجابية. ومن الاهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صفات البدنية العامة و الخاصة ، بالإضافة الى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب الى الاداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخطئية و تطوير و تثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين (NAJEM & BELLIK ABDE, p. 19) تدوم فترة الاعداد البدني من 8 الى 12 اسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (محسن و سامي الصفار ، 1998، صفحة 54).

وتنقسم هذه الفترة الى ثلاثة مراحل هي:

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

1. مراحل الإعداد البدني: ويقسم الاعداد البدني الى قسمين اساسين وهما كالاتي:

1.1. مرحلة الاعداد البدني العام:

وفقا للهدف منه ونوعية العمل تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية. هدف التمرينات خلال هذه المرحلة الى بناء قوام سليم للاعبين ، وتستغرق هذه المرحلة من الاعداد (2-3) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات اسبوعيا. تحتوي هذه المرحلة

مجموعة من التمارين تختص جميع أجزاء الجسم والعضلات, بالإضافة الى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة (حماد مفتي ابراهيم، 1988، صفحة 39). ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لاعداد اللاعب بصفة شاملة, إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة.ومما تقدم فان هذه المرحلة تهدف الى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب (طه اسماعيل و اخرون، 1989، الصفحات 27-29).

1.1.1. خصائص الأعداد البدني العام :

- 1- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الأعداد العام .
- 2 - ان مكونات التمرينات المستخدمة في الأعداد اللعاب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- 3 - أن طول الفترة الزمنية المخصصة للأعداد البدني العام تختلف من رياضة الى أخرى .
- 4 - التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر .
- 5 - التمرينات المستخدمة غير تخصصية .
- 6 - أن يتم الانتقال من الأعداد البدني العام إلى الأعداد البدني الخاص تدريجياً .
- 7 - ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للأعداد البدني العام والخاص .
- 8 - تستخدم طريقة التدريب المستمر

2.1. مرحلة الاعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (4-6) أسابيع وتهدف الى التركيز على تمارين الاعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري الخططي وتطويره, واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس.إن محتويات مرحلة الاعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة ,مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري و الخططي .فالعامل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و اتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعداد لفترة المباريات (مفتي ابراهيم، 1978، الصفحات 38-39).

1.2.1. خصائص الاعداد البدني الخاص: من بين الخصائص التي تميز هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

_ يهتم الاعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية و الهامة في نوع الرياضة الممارسة.

_ إن الزمن المخصص الاعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص الاعداد البدني العام.

_ الاحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام.

_ كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة (حماد مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 41).

_ تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفتري و التكراري.

5.1. اهداف التحضير البدني :

يهدف الإعداد البدني لنشاط رياضي في تطوير المهارات الحركية الوظيفية لتحقيق أداء أفضل. وبشكل أكثر تحديداً ، ينطوي على التماس بطريقة منظمة من خلال البرمجة الكافية والتقدمية القائمة على قوانين التدريب (كثافة الصوت ، الانتعاش ، وما إلى ذلك) ، النظم العصبية العضلية (فسيولوجيا التمارين) في تم تحديد شروط الميكانيكا الحيوية (تقنية الإيماءة) والسياقات الظرفية (تكتيكات) لتطوير موارد الموضوع.

إن فهم الاستعداد البدني فيما يتعلق بالنشاط الرياضي يعني القدرة على تحديد خصائص المشاركة العضلية الفعالة المتعلقة بمتطلبات الهدف المراد تحقيقه.

6.1. اهمية التحضير البدني في كرة القدم :

إن اللياقة البدنية لها اثر مباشر على مستوى الأداء الفني و الخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري و الخططي والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فإثناء فترة الاعداد تعطى اهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه

التمرينات ولكن لا تهمل ، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الاعداد وخلال فترة المباريات وإذا ما قارن الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد انها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الاعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة.

15.1. التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص:

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

- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الاعداد البدني الخاص مهملين الاعداد البدني العام، اميلين في رفع مستويات محددة بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة الى المستوى الاعلى و تحقيق بطولات رياضية .

-إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الاعداد البدني العام قد يصلون الى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة الى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقران مثلهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الاعداد البدني العام. إن الاهتمام بالاعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :

- توافق درجات الاحمال المقدمة من خلال الاعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثبات في تطور مستويات الأداء .
- تحسين التوافق العضلي نتيجة التعلم و التدريب مما يؤثر ايجاباً على الاداء المهاري و الخططي .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيزها مما ينتج معه نمواً متوازناً.

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالاعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي، إذ أن التغيرات والفزيولوجية التي تحدث في اعضاء جسمه الداخلية نتيجة

التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب ارساء قواعد وظيفية اقوى لاحداث نمو بدني متخصص (حماد مفتي ابراهيم، 2001، صفحة 40).

على غرار التحضير البدني العام والخاص نجد أيضا. من أجل الحصول على أقصى استفادة من التدريب الخاص بك ، يجب عليك اتباع بعض مبادئ التدريب الأساسية البسيطة وهي الحمل الزائد ، النوعية ، الانعكاس ، التباين.

-الحمل الزائد يعني أننا يجب أن نضع أجسامنا تحت ضغط أكثر من المعتاد من أجل إجراء تغييرات على التكيف

-الخصوصية بضمان أن التدريب الذي تم إجراؤه خاص بالرياضة أو النشاط. تعني القابلية للانعكاس إذا لم تقم بمتابعتها ، فستفقدتها ويتعلق التباين باختلاف أنشطة التدريب.

16.1. الصفات البدنية: سنتطرق فيما يلي الى الصفات البدنية ودورها في اعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم وكذلك عن، كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك.

ا.تعريف اللياقة البدنية : خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة امور غير واضحة و غير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، و بحسب رأي كل من " جارلس بوخير ولارسون " **12**

WARSANCH.BUCHER من امريكا وكذلك الخبريين " بافيك و كرزليك "

J.KOZLIK.FR.POUFK من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل

مجموعة القدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية (حنفي محمد

مختار، 1988، الصفحات 62-63).

وفي المصادر الأخرى مفهوم اقل شمولية للياقة البدنية ،حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياكي "كوريا كوفسكي " .

اللياقة البدنية هي نتيجة تاثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، و التي تخص مستوى

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

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

الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية

للوصول الى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول الى الانجاز العالي لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين اهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

1. التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية و المهارية والخطية بايجابية وفعالية دون إن يطرا عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الاداء بالقدر الكبير (R. TAELMAN ، 1990 ، صفحة 25) . يعرف **DATCHNOF** التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لاطول فترة ممكنة . (خريبط و ريسان مجيد، 1989، صفحة 186) .

1.1. انواع التحمل :

يمكن ان يقسم التحمل الى نوعين :

ا . التحمل العام : وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب ان يكون قادر على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الاعدادية الاولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

ب . التحمل الخاص : هو الاستمرارية في الاداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرا عليه التعب . ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على اداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من اهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني ان اللاعب يستطيع ان يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة .

2.1. اهمية التحمل : يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس

في اعداد الرياضي بدنيا ولقد اظهرت البحوث العلمية في هذا المجال اهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية و يرفع من الاستهلاك الاخص الاكسجين ، كما له اهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد

في رفع النشاط الانزيمي، ورفع محسوس لمصادر الطاقة و يزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة الى الفوائد البدنية والفزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب

2. القوة : تتطلب حركات لاعب كرة القدم يكون قويا ، فالواثب لضرب الكرة بالراس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا و قوة دافعة. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بانها: "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها " (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 167).

1.2. انواع القوة : يمكن ان نجد نوعين من القوة العامة و يقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة و يمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناستيك م/ثل التمارينات الأرضية و تمارينات بواسطة الكرة الطبية والتريب الدائري، وبدون القوة العامة يتعدرعلينا تدريب القوة الخاصة. أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة و تطوير صفة تحمل القوة و هما الصفتان الاساسيتان للاعب كرة القدم. فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات باكثر سرعة ممكنة و تتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب. أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند اداء مجهود يتميز بالقوة و لمدة زمنية طويلة (حنفي محمود مختار، 1998، الصفحات 61-

64).

2.2.اهمية القوة : من المعروف انه كلما كانت

العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرايتين الفوسفات والغلوكجين، كما ترى لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للاعب كرة القدم وخاصة الشجاعة و الجراءة والعزيمة ، وكذلك:

- تساهم في انجاز أي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الاداء.

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

- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (مفتي ابراهيم حماد ، صفحة 167).

3.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 (DORNHORFF MARTINHABIL, 1993, p. 72). ويعرفها علي فهمي بيك: " بأنها هي القدرة على اداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة اقل زمن ممكن " (علي فهمي بيك، صفحة 90).

1.3. انواع السرعة : تنقسم السرعة الى ثلاثة اشكال وهي :

ا . سرعة الانتقال : ويقصد سرعة التحرك من مكان الى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب و تكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (ماينل و عبد علي نصيف، 1987، صفحة 152).

ب .سرعة الحركة (الاداء) : تتمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية لاداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى او المحاورة بالكرة او سرعة استلام و تمرير الكرة او سرعة المحاورة و التمير (اسحن احمد، 1996، صفحة 47).

ج. سرعة الاستجابة : ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة ظهور موقف او مثير معين (بوداود عبد اليمين، 1996، صفحة 13) مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ اثناء المباراة .

وخالصة : فإن اللاعب بحاجة الى هذه الانواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار اثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان الى اخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالراس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق

بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لاي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

ويمكن تدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكررات مختلفة ، بالإضافة الى سرعة اخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخطة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الاهداف .

2.3. اهمية السرعة : إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من اهمية و فائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها اهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات، وادينوزيين ثلاثي الفوسفات (EDGARTHIL ETANT ، صفحة 157).

4. الرشاقة: يعرف ماينل "**MAINEL**" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل اجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس (بسيويطي و فيصل ياسين الشاطي، 1983، صفحة 57). وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب و المحاورة و السيطرة على الكرة ، و صفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

1.4. انواع الرشاقة : هناك نوعين من الرشاقة :

ا-الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الانشطة الرياضية.
ب-الرشاقة الخاصة: هي القدرة على الاداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (مختارحنفي محمد، صفحة 67). وحسب "**MATVEIV**" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الاداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بهاو التغيير في سرعة اداء حركات مركبة كتخطيط ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لاجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الاداء المهاري و تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كاداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية او الدوران حول الشاخص (و اخرون و اسماعيل طه، صفحة 159).

2.4. أهمية الرشاقة : للرشاقة أهمية جوهرية في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري و الخططي كما انها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي تتطلب الادراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز و المواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للاداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة، والتي تتطلب من اللاعب اعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقان و بالتالي تطوير-التكنيك (WEINECK , JURGAIN ، 1986 ، صفحة 24).

5. المرونة : و هي القدرة على الاداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والاسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للاداء في كرة القدم . ويعرف " HARRE و FEEY" المرونة بانها قدرة الرياضي على أداء حركات باكبر حرية في المفاصل بإرادته أوتحت تاثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (CORBEANJOELK, 1988, p. 13).

1.5. أنواع المرونة : تنقسم الى نوعين هما المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية و المرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بالمفصل واحد . أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات (AUTRES & DEKKAR, 1990, p. 13) .
تمارين الابطال.

2.5. أهمية المرونة : تعتبر المرونة الشرط الأساسي لاداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يرفع بسيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة. فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن ان يحسن مستواه كما أن

حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون اداء المهاري جيدا (BERNARD، 1990، صفحة 57).

الخلاصة:

التحضير البدني عملية اساسية لاغنى عنها تهدف الى رفع مستوى و تطوير اداء اللاعبين من مختلف الجوانب ولكن بعيدا عن عشوائية وذاتية وذلك من خلال الاعتماد على اسس العلمية ومن خلال توظيف مكتسبات ودورات التدريبية ومراجع علمية وحديثة تهتم بمجال التدريب.

مجلس
العلماء
الاسلاميين
بمصر
الاسلام
الاسلام
الاسلام

تمهيد:

إن الاداء في المجال الرياضي يشمل شتى ميادين الحياة من سلوكيات و نشاطات التي يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعال و أقوال و لتحقيق أهداف معينة و من أجل بلوغ مستويات وأهداف عامة سواء كان في المجال العلمي أوالمجال التعليمي او في المجال الرياضي و للوصول بفريق الى مستوى العالي يعتمد ذلك على اتقان أفراد الفريق للمبادئ اساسية للعبة في جميع المواقف و تمكن من توظيف طاقات مهارية، ووظيفية، و نفسية، وعقلية وصحية ممتازة. ما يوفر للرياضي الاختلاف عن غيره من الرياضيين في نفس التخصص ، و على اسلوب الصحيح و العلمي في طرق التدريب و التحضير البدني والنفسي الجيد للوصول الى نتائج جيدة في اداء مع أفضل اقتصاد في الجهد.

الاداء الرياضي

1.2 مفهوم الأداء : غالبًا ما يستخدم مصطلح الأداء للدلالة على حجم الإنتاج المحقق، فيذكر "thomas" أن الكثير المنجزة في ميدان العمل ساير البحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق، لذا فإن اغلب التعاريف التي منحت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج في النهوض بأعباء عمله للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته وكان تعريف منصور 1973 هو تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما: الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته. الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، و مدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله.

2.2 مستويات ودرجات الاداء الرياضي :

- أ- الأداء الاقصى : يقصد به أن يؤدي الفرد افضل أداء ممكن قدر استطاعة.
- ب- الأداء المميز: ويقصد به أن يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

3.2 اعتبارات المدرب عند تقويم الاداء الرياضي: يجب ان يكون هناك تقويم لمستوى الاداء

عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات

التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة ، وهناك اعتبارات على المدرب .

4.2.مراعاة عند تقويم هذا الأداء وهي:

لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أوعدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تفادي لجميع الاخطاء والسلبيات التي رافقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.

- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات و ايجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مراجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين و التحقق من تحقيق الاهداف المرسومة .

5.2. انواع الاداء:

1.أداء بمواجهة : طريقة مناسبة لجميع اللاعبين لأداء نفس النوع من الأداء في وقت واحد ، يمكن للمدرب من خلالها توجيه جميع الإجراءات التنظيمية للفصل كوحدة مناسبة.

2.أداء دائري: تؤدي طريقة التدريب المستهدفة في الأداء إلى تطوير الخصائص البدنية ، وخاصة قوة العضلات وتطولها، وفي هذا النوع من الأداء، ينقسم اللاعبون إلى مجموعات تؤدي الحمل عدة مرات متتالية .

3.أداء في محطات: هو اسلوب مناسب لاداء جميع الاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وضعيات مختلفة ، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

4.أداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة

بالأداء بصورة فردية، وتعد من اقدم طرق التدريب الرياضي.

5. أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم: الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة و الذي يشد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي الى انقباض ثابت ، وهذا ما يفسر وضع الجسم ، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم و هما نوعان :

ا-انعكاسات ثابتة : تنقسم الى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، وعامة تشمل الجسم بأكمله أوعلى الأقل الاطراف الاربع.

ب-انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند وضع حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أوعادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة . فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

6.2. العوامل المساهمة في الأداء :

يشتمل الأداء الإنسان العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدا بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمرية الأولى وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب هذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب استخدام الجسم في النشاط وفقا لاسس وقواعد خاصة تتعلق وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة الصعوبة أوسهولة المقابلة .

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ

والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها وقد بذل المختصون في الاداء الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الانشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من اهمها ما يلي (علاوي و نصر الدين رضوان ، 1987، الصفحات 41-42).

7.2. سلوك الأداء الرياضي: ان سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين او بالاحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة الى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات و الخصائص الفردية للاعبين + ادراك اللاعب لدوره.

أ - الجهد المبذول: يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لادائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهود ما لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

ب - القدرات والخصائص الفردية للاعبين : وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج - ادراك اللاعب لدوره : يقصد بهذا تصاورته وانطباعاته عن السلوك والانشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارسها دوره. وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات للوصول الى أعلى مستوى من الأداء والنتائج (موساوي و عبد القادر قلال ، 2004، صفحة 70).

د- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة: يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى للاعب احد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وارتفاع كافة الجوانب ، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة .
- كيفية ضبط و تحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة .
- وتعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه أو المواقف.
- 8. العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:
- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل الظروف الجوية الاضاءة الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب او القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للاحماء الجيد .
- نتيجة سحب القرعة واهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص وموصفات المنافس وانجازته من حيث وزن الجسم ، الطول ،النتائج السابقة تحليلها.
- سلوكات الأفراد المحيطين مثل : المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الاخر، الحكام.
- التغيير المفاجئ لموعد مسابقة مثل: تاخير بدء المباراة أو البطولة، تاخر موعد وصول الفريق .
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء
- 1. تدعيم ثقة الرياضي في نفسه : تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح و الفشل، ويلاحظ ان اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه اهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل الى أعلى مستوى منها ولا يسعى لانجاز اهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الايجابية ، الاقتصاد الى المتعة و الشعور

بالرضى لذلك من الاهمية استخدام الاساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

2. خبرات النجاح : يعتبر اهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز ادائه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.
3. الأداء بثقة : ان حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة الى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ماهي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة ,كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

- 9.2. تعريف كرة القدم : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك

شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

10.2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بدايتها كانت تتسم بالإرتجال ولا تقوم على أسس من الفن أو الدراسة، وقد إتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش ويحدثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع (فيصل رشيد واخرون، 1997، صفحة 02). تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة 1453م (خطر للانعكاس السلبي - من طرف - إدوارد الثالث - و ريتشارد الثاني وهنري الخامس 1373) لتدريب للقوات الخاصة . لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى Ha Our قانون هاورلوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. وذلك بمشاركة

كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا FIFA في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم سويسرا، دانمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها" (موفق مجيد المولى، 1999، صفحة 09)

11.2. التطور التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

- 1885 وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة كرة القدم.
- 1855 أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا (نادي شفيل).
- 1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1875 حدد ارتفاع عارضة المرمى ب 2,44 متر.
- 1878 استعملت صفارة الحكم.
- 1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.
- 1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى ,كما تقرررت مادة ضربة الجزاء ,وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.
- 1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1907 تأسيس الاتحاد الدولي للهواة.
- 1916 تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.
- 1925 وضعت مادة جديدة في القانون ، حددت حالت التسلسل.
- 1928 انفصلت بريطانيا عن الإتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930 فازت الأرجواي بكأس العالم (مختار سالم ، 1988 ، صفحة 11).
- 1931 وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بأربع خطوات بدلا من اثنتين.

- 1934 فازت إيطاليا بكأس العالم.
- 1935 جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة.
- 1938 عدل تبويب قانون كرة القدم.
- 1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب.
- 1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية.
- 1946 عاد الإتحاد البريطاني إلى عائلة الإتحاد الدولي.
- 1949 أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953 الدورة العربية الأولى (الإسكندرية)
- 1955 دورة البحر المتوسط ومن ضمن ألعاب كرة القدم.
- 1957 الدورة العربية الثانية (لبنان)
- 1959 دورة البحر المتوسط) لبنان (وكانت كرة القدم من ابرز ألعاب.
- 1963 أول دورة باسم كأس العرب نظمها الإتحاد اللبناني لكرة القدم (حسن عبد الجواد، 1977، صفحة 16).
- 1964 دورة كأس العرب الثانية في تونس.
- 1965 دورة كأس العرب الثالثة في الكويت.
- 1966 دورة كأس العرب الرابعة في الكويت.
- 1967 دورة للبحر المتوسط في تونس ومن ضمن ألعاب كرة القدم.
- 1970 بطولة كأس العالم في مكسيكو فازت بها البرازيل.
- 1974 بطولة كأس العالم في ميونيخ فازت بها ألمانيا.
- 1975 دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر وفاز فريقها ببطولة كرة القدم.
- 1978 بطولة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها الأرجنتين.
- 1980 دورة كأس آسيا فازت بها الكويت.
- 1982 بطولة كأس العالم في اسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق كان من بينهم فريقان عربيان هما الكويت و الجزائر.

- 1983 دورة المتوسط نظمتها المغرب وفاز فريقها ببطولة كاس العالم.
 - 1984 دورة كأس آسيا فازت بها السعودية.
 - 1986 بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب والعراق وفازت الأرجنتين ببطولتها.
 - 1987 دورة البحر الأبيض المتوسط في اللاذقية بسوريا وقد فازت سوريا ببطولة لعبة كرة القدم.
 - 1988 الدورة الاولمبية في سيول "كوريا الجنوبية" وكانت كرة القدم من ابرز ألعاب.
 - 1990 .بطولة كأس العالم في روما وايطاليا فازت بها ألمانيا.
 - 1994 دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
 - 1998 دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
 - 2002 دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (mischel alain, 1998, p. 14).
- 12.2.مدارس كرة القدم:
- كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسوها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1-مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا،المجر، التشيك)

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي الرحمان، 1980، صفحة 72)

13.2. الإصابات في ملاعب كرة القدم:

لا بد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم، فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن، قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير. وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات، والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب، ولكن إذا أصيب لاعب

في الملعب ماذايحصل؟ يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب. وطبعاً يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب.

14.2. المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي (حسن عبد الجواد، 1977، الصفحات 25-27):

- 1-استقبال الكرة.
- 2-المحاورة.
- 3-المهاجمة.
- 4-رمية التماس.
- 5-ضرب الكرة.

6- لعب الكرة بالرأس.

7- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد، 1977، صفحة 25).

15.2. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) (ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

1. المساواة : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
 2. السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
 3. التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (سامي الصفار، 1982، صفحة 29).
8. قوانين كرة القدم:

- 1- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.
- 2- **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- 3- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر. عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- 4- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- 5- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
6. **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة (علي خليفة الهنشري واخرون، 1987، صفحة 255).
- 7- **ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- 8- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- 9- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

10- الأخطاء وسوء السلوك :يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات

التالية:

-ركل أو محاولة ركل الخصم.

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

-دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

-ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

-الوثب على الخصم.

-يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

دفع الخصم بالكنتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

11-الضربة الحرة :حيث تنقسم إلى قسمين :مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق

المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر.

12-ضربة الجزاء :تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربات يجب أن يكون جميع

اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

13- رمية التماس :عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

14- ضربة المرمى :عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين

القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (حسن عبد الجواد، 1977، صفحة

(177).

15-الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

16- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

17- التخطيط :

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م .

18- الضربة الحرة

حيث تنقسم إلى قسمين:

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

ب-غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

19- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (حسن عبد الجواد، 1977، صفحة ص117).

17.2.متطلبات كرة القدم:

1. الجانب البدني:

1.1. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر

من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (michel, p. p142) (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة ص36).

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة (حسن احمد الشافعي، 1998، صفحة ص23).

2.1. الإعداد البدني لكرة القدم (préparation physique) :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997)

3.1. الإعداد البدني العام (préparation physique générale) :

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة.... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي (Michel PRADET , 1997, p. 22)

4.1. الإعداد البدني الخاص (préparation spécifique) :

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (حسن علاوي محمد، 1994، صفحة 110)

2. عناصر اللياقة البدنية:

1.2. التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

2.2. القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة (امر الله احمد البساطي، 1997، صفحة 111) .

3.2. السرعة:

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات ل لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

4.2. تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية (حسن السيد ابو عبده، 2001، صفحة 39).

5.2. الرشاقة:

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه. ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

(قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 48)

6.2. المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية مباشرة بعدنهاية جرة التدريب (ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلال، 1994، صفحة 395).

3. الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة و المثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات . (WULLACKI PIRRE, 1990, p. 195) .

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية (قاسم حسن و قيس ناجي عبد الجبار، 1988، صفحة 200).

4. الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.

18.2. طرق اللعب في كرة القدم :

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

1. طريقة الظهر الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925 م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعنى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكان ما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط وهذا هو السبب في تسمية هذه (WM) الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن (WM) الطريقة من تبادل مركزه مع زملائه.

2. طريقة 4-2-4 :

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

3. طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعد الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم ما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

4. طريقة 3-3-3 :

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

5. طريقة 3-3-4:

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

6. الطريقة الدفاعية الإيطالية:

بغرض سد المرمى (Helinkouherera) وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب

الإيطالي (هيلين أمام المهاجمين 1-4-2-3)

7. الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

8. الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989 م وقد سميت هرمية لأن تشكيل

اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم،

(حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (علي خليفة

العشري واخرون، صفحة 211).

19.2. أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس

الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف

الأساسية فيما يلي:

-فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.

- التنظيم الجماعي مثل :الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكنيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

-إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

1.-القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي ,ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

-تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

-تحسن من قوام الجسم ,مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.

-بصفتها نشاطا جماعيا ,فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

-تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية ,والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

-تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

-تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي ,إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء .

-يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .
-تتمي عنه روح تقبل النقد ,والاعتراف بالخطأ من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء .

-تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية .

-تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

-تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .

-تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة ,الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .

-تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي

تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه .

2. عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:
ا. حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجئ إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب .

ب. الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .
ت. التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق، 1977، صفحة 21).
ج. المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى (حسن السيد ابو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، 2007، صفحة 127).
ح. الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق).
خ. الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

د. التصميم: هي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .

20.2. خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- الضمير الجماعي : هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
 - 2- النظام :تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 288).
 - 3- العلاقات المتبادلة :تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
 - 4- التنافس :بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.
 - 5- التغيير :تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
 - 6- الاستمرار :مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها ,إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
 - 7- الحرية : اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا "
- 21.2. أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

*الدور الاجتماعي : لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

*الدور النفسي التربوي : تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

*الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتهما، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ.

*الدور السياسي : بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة و ممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

2.2.2. المواد المعدلة:

من المعروف ان قانون لعبة كرة القدم يحتوي على 17 مادة ، تتغير حسب متطلبات اللعب الحديثة ، من اهم المواد المعدلة من مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1. أرضية الملعب :

- يجب أن تكون أرضية الملعب بالكامل من العشب الطبيعي، ويمنع تماماً اللعب على العشب الصناعي، ولكن يسمح بأن تكون أرض الملعب هجيناً من العشب الطبيعي والصناعي.

- اللوحات الدعائية المحيطة بالملعب يجب أن تكون على بعد مترا واحداً على الأقل من خطوط المستطيل الأخضر، كما يسمح بوضع شعارات الأندية أو الاتحادات المحلية على جانب الركلات الركنية، مع منع وجود شعارات دعائية لأي شركة عليها.

2. اللاعبين :

-إذا تدخل لاعب من البدلاء أو مطروداً أو أياً من مسؤولي الفريق في اللعب، فيحق للحكم احتساب ركلة حرة مباشرة أو ركلة الجزاء، وذلك حسب موقع التدخل في الملعب .

-إذا لمس أي شيء أو شخص (ليس لاعباً) الكرة أثناء دخولها المرمى، فيحق للحكم احتساب الهدف لصالح الفريق صاحب الفرصة إذا عبرت الكرة خط المرمى دون أي تدخل مؤثر من المدافعين .

- إذا دخلت الكرة إلى المرمى بواسطة أي فرد إضافي داخل الملعب وأمر الحكم باستئناف اللعب، فإنه يتم احتساب الهدف وتستكمل المباراة بشكل طبيعي.

3. معدات اللاعبين :

-المواد والأشرطة اللاصقة التي يتم لصقها على جوارب اللاعبين يجب أن تكون بنفس لون الجوارب، ويمنع وجود أي لون مخالف للأشرطة أو المواد .

-إذا فقد اللاعب حذاءه أو وافي القدم بشكل مفاجيء أثناء اللعب، فبإمكانه الاستمرار داخل الملعب حتى التوقف الأول للمباراة تمنع تماماً أي وسيلة للاتصال الإلكتروني مع البدلاء .
-يمكن للاعب العودة للملعب بعد قيامه بتغيير الحذاء أو أياً من معداته، بمجرد فحصها من الحكم الأول أو الحكم الربع أو المساعدين، ودون الحصول على إشارة الإذن بالدخول من الحكم الأول .

-كل ما يتم إرتدائه تحت سراويل اللاعبين يجب أن يكون لونه مطابقاً لسروال الفريق، ويجب أن يرتدي كل اللاعبين نفس اللون خلال المباراة.

4. الحكام :

- لا يجوز للحكم تغيير قراره إذا تم استئناف اللعب مجدداً، أو إذا غادر الملعب في نهاية أياً من شوطي المباراة .

- إذا حدثت عدة أخطاء من لاعب في لعبة واحدة، فإن الحكم يعاقبه على الأكثر خطورة من بينهم :

أ- العقوبات التأديبية (الطرد أو البطاقة الصفراء..... إلخ .

ب- الركلة الحرة المباشرة، والتي تكون أكثر جدية من الغير مباشرة.

ج- الأخطاء البدنية (الخطأ) يكون أكثر جدية من الغير بدنية (لمسة اليد) .

د- التأثير التكتيكي .

- يحق لحكم المباراة طرد أي لاعب قبل ركلة بداية اللقاء بداية من مرحلة التفتيش على اللاعبين فصاعداً ، ويتشعب من هذه الفقرة ثلاث ملاحظات، وهن :

أ - إذا كان الطرد قبل تسليم قائمة اللاعبين، فيجب أن يتم استبعاد اللاعب تماماً من القائمة ولا يتم استبداله بلاعب آخر.

ب - إذا كان الطرد بعد تسليم قائمة اللاعبين، فيجب أن يتم استبعاد اللاعب تماماً من القائمة، مع إمكانية استبداله بلاعب آخر (بعد تفتيش الحكام للاعبين يمكن بعدها الطرد ويستطيع كل فريق اللعب بلاعب ولكن يخسرون تغيير).)

ج - إذا كان الطرد بعد ركلة البداية، فلا يمكن استبدال اللاعب في القائمة.

- يحق للاعب المصاب بعد خطأ حصل خلاله الخصم على بطاقة صفراء او حمراء، أن يظل داخل الملعب من أجل الحصول على العلاج اللازم بشكل سريع، ولا يخرج خارج المستطيل الأخضر حتى شفاءه.

5. وقت المباراة :

-إضافة أسباب جديدة لتمديد الوقت الأصلي للمباراة، منها منح اللاعبين راحة لأكثر من مرة لتناول المياه أثناء وقت الشوطين، خاصة في الأجواء الحارة.

6. بداية اللعب :

- بإمكان اللاعبين تحريك الكرة لأي إتجاه أثناء ركلة بداية المباراة، ولا يشترط تحريكها للأمام فقط كما في السابق.

7. ركلات الترجيح :

- الحكم سوف يقوم باجراء قرعة بواسطة عملة معدنية لتحديد المرمى الذي سيتم التصويب عليه، كما سيتم اجراء قرعة أخرى لتحديد الفريق صاحب التصويبة الأولى.
 - يمكن تغيير حارس المرمى في أي وقت أثناء ركلات الترجيح .
 - بإمكان أي لاعب المشاركة في ركلات الترجيح، حتى وإن كان خارج الملعب أثناء نهاية وقت المباراة وقبل تنفيذ الركلات.
 - يجب
 - أن يكون عدد لاعبي كل فريق مساوٍ للفريق الآخر قبل وأثناء تنفيذ الركلات .
 - الحكم ليس مطالباً بمعرفة أسماء أو أرقام اللاعبين الذين سيقومون بتسديد الركلات.
 - الركلة تنتهي عندما تتوقف الكرة تماماً عن الحركة .
 - لا يمكن تأخير الركلة إذا كان اللاعب خارج الملعب، وإذا لم يبدأ في تنفيذها خلال الوقت المحدد فإن الركلة تعتبر مهدرة.
8. التسلل :

- يتم احتساب خطأ التسلل بداية من لعب الكرة نحو اللاعب المتسلل وليس بمجرد تحركه نحوها أو الاستحواذ عليها.
 - يتم تنفيذ ركلة خطأ التسلل من موضع تمرير الكرة وليس من مكان بداية تحرك اللاعب المتسلل.
 - (حتى ولو كانت من منتصف ملعب الفريق المحتسب ضده الخطأ) المدافع المتواجد خارج الملعب يتم احتسابه متواجداً داخله.
 - يغطي التسلل حسب موقع تواجده، حتى يتوقف اللعب أو يخرج الفريق المدافع الكرة من منطقة جزاءه إلى الأمام نحو خط منتصف الملعب .الأمر نفسه بالنسبة للمهاجمين، فالمهاجم المتواجد خارج الملعب من الممكن أن يتم احتساب تسلل ضده إذا توجهت الكرة نحوه، حتى يعود إلى داخل المستطيل الأخضر مجدداً .
 - إذا دخلت الكرة إلى الشباك في نفس اللحظة التي يتواجد بها مهاجم داخل المرمى، فإن الهدف يتم إلغاءه ويحتسب خطأ تسلل ضد فريقه.
9. الأخطاء :

- العقوبة الثلاثية، إذا كان المهاجم في وضعية محققة لتسجيل هدفاً وحدث احتكاكاً معه، فلا يتم طرد المدافع وإيقافه واحتساب ركلة جزاء، ولكن يحتسب الخطأ فقط مع بطاقة

صفراء، عدا الحالات التي توجد بها لمسة يد أو تدخل قاس على المهاجم .يتم احتساب ركلة حرة مباشرة ضد الفريق الذي يقوم الحكم بإتخاذ أي قرار ضد أياً من بدلاءه أو المسؤولين عنه المتواجدين خارج الملعب . الخطأ المحتسب في الحالة السابقة يكون على خط حدود الملعب في النقطة الأقرب لإرتكاب الخطأ من المتواجدين خارج الملعب .الخطأ قد يتحول إلى ركلة جزاء إذا كان سبب إتخاذ القرار داخل منطقة جزاء الفريق المعتدي.

10. ركلات الجزاء :

-لا يجوز لعب ركلة الجزاء وكأنها ركلة حرة غير مباشرة (لا يمكن تمريرها) ، وكذلك لا يسمح بوقوف المسدد وخداع حارس المرمى، وفي حال وجود أياً من الحالتين يتم معاقبة اللاعب المصوب ببطاقة صفراء .أما إذا انتهك حارس المرمى حرمة ركلة الجزاء وقام بالتحرك قبل لعبها مما تسبب في ضياعها أوإعادة تنفيذها، فإن الحكم يعاقب الحارس بمنحه بطاقة صفراء

11. ركلة المرمى :

-يجب أن تكون الكرة في وضع الثبات قبل تنفيذها (القانون الحالي لا ينص على ثبات الكرة) .

-إذا تم تصويب الكرة داخل مرمى الفريق الذي يحق له تنفيذ ركلة المرمى، فإنها تحتسب ركلة ركنية للفريق الخصم.

- إذا وجد لاعب من الفريق الخصم داخل منطقة جزاء الفريق الذي يحق له ركلة المرمى، فلا يمكنه لمس الكرة حتى يقوم أياً من لاعبي الفريق الآخر بالحصول عليها.

12. الركلة الركنية :

-إذا صوبت الكرة داخل مرمى الفريق الذي يحق له تنفيذ الكرة الركنية، فإنها لا تحتسب هدفاً و يحصل حينها الفريق الخصم على ركلة ركنية.

13. إشارات الحكام :

-يحق للحكم الإشارة بيد واحدة فقط لتنبية اللاعبين بإعطاءه الفرصة لاستكمال اللعب رغم وجود الخطأ، حيث أصبح الحكم غير مطالباً للإشارة بكلتا اليدين مع الركض داخل الملعب .
-الحكم الخامس- الحكم المتواجد بجانب المرمى.

أصبح بإمكانه الإشارة نحو نقطة بداية اللعب في منتصف الملعب إذا لاحظ مرور الكرة لخط المرمى، من أجل تنبيه الحكم الأول لاحتساب الهدف للفريق الذي يستحقه. كما اشار المجلس الى بعض النقاط التي ستدرس خلال الجلسات العامة المستقبلية من بينها :

عقوبة : sin bin وهي اخراج اللاعب لمدة دقائق ومن تم يعود الى اللعب مجددا بدلا من طرده، وهي موجودة بعض الرياضات.

- اضافة تغيير اربع في الاشواط الاضافية.

- اضافة جهاز الكتروني على القمصان لتتبع تحركات اللاعبين.

- العقوبة الثلاثية : وهي عقوبة الطرد + ضربة الجزء + ايقاف المباراة القادمة.

- اضافة خدمة الفيديو في المباريات :وقد تم الموافقة عل استخدامها.

كرة القدم في الجزائر:

23.2.تعريف كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921 م .بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق (CSC) لقسنطينة أخرى منها :غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفضن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد

المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أولي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 ، وكان محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية 1963م. وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي - وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفازت بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية (عيساوي الرحمان، 1980، الصفحات 46-47).

2.3.2. النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير و جعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية

1. الإطار القانوني للنادي:

31 المؤرخ في 04 ديسمبر - النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة 1990 - م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم 95 : 18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم - الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996 م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990 م 118/90 - المؤرخ في 30 أبريل

1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 24794 المؤرخ في 10 أوت - الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94
1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

2. هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
رئيس النادي. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3. مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي الاهتمام بالنشاط الرياضي .

PIPYP، FPIV تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية لتطوير المستوى وجعله يتلائم مع قطاعات الجماهير الرياضية. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

2.24. أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب اختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني) وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

1. منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو " وتقوم فيها الفرق باستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائم. وكذلك معالجة الإصابات، واستغلالها في إعطاء الراحة والاسترجاع للاعبين

والتحضير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة. ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب و إياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه و اختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

2. منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا "والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة ، " (C.A.F) كأس الكونفيدريالية الإفريقية على المستوى العربي في " الكأس العربية الممتازة " أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، و تلعب بكل إمكانات من أجل الابتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني. " أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرالين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

3. منافسات بطولة القسم الثاني:

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقا، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول . " والابتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى(قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيديرالين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

4. منافسات بطولة ما بين الرابطات :

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة .. الخ، ويتم التنافس فيها من

الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والإبتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى. وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات و حتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

5. منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

1.5. بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على احتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى (ما بين الرابطات) والابتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

2.5. بطولة القسم الجهوي الثاني:

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

3.5. بطولة القسم الشرفي الجهوي الثالث:

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية ، ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

4.5. بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي ، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب إحتياجات القسم الأعلى ، أما الفرق الأخيرة

فهي تلعب من أجل اللعب ، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى ، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

6. منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مباريات كأس على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا(الولائي-الجهوي - ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين و ولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي .بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة .ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و(FAF).

الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي " ملعب 5 جويلية "،ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال "وبحضور شخصيات وطنية

إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF)

7.منافسات كأس ممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام (FAF).ويديرها حكام دوليين معينين من طرف إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية،وهي عبارة عن منافسات إما تقييميه لدرجة تحضير الفرق أوانتقائية لانتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على:

-نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد اجتماع أعضاءه.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا لأهم ما جاء في كرة القدم بعد الاطلاع عليها والتعرف على تاريخها وقوانينها ومبادئها واهم منافسات كرة القدم نستنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم , و يمكننا الاستنتاج ايضا إن هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة و متفق عليها ,وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم ,فلا تزال كرة القدم تستقطب العديد من متتبعيها,فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس كما يمكن القول ان اللعبة التي جمعت بين جميع الاعراق و الاجناس واللعبة الوحيدة التي لاتفرق بين الكبير و الصغير .

الجانب الميداني

الباب الثاني

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

نظرا لطبيعة المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب منا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، الشيء الذي استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يحتاج إلى تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة، وللقيام بالبحث الميداني على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة علمية.

ولاشك أن تقديم أي بحث علمي يقاس بدرجة الدقة التي تصل إليها وإن البحوث العلمية مهما كانت أنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى نتائج دقيقة وواضحة، وفي هذا الفصل سنقوم بعرض أهم الإجراءات الميدانية التي اعتمدنا عليها في بحثنا.

1. الدراسة الاستطلاعية:

للدراسة الاستطلاعية أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبني عليها الباحث تصورات الأولوية حول دراسته وميدان تطبيقها (مجاوي رابح، 2007-2008).

من المؤكد أن في كل بحث يستوجب على الباحث القيام بدراسة استطلاعية من أجل التعرف على الظاهرة أو الموضوع ولمسه في الواقع، فقمنا بزيارة ميدانية من أجل جمع المعلومات اللازمة حول التحضير البدني الممنهج و العشوائي في رفع اداء اللاعبي في ملاعب كرة القدم و قمنا بإجراء مقابلات مع المدربين وكان الهدف منها هو التأكد من الفرق بين التحضير العشوائي و الممنهج من خلال جمع المعلومات التي تفيدنا في دراستنا.

2. منهج البحث:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بتحضير بصفة عامة وتحسين اداء اللاعبي بصفة خاصة في كرة القدم اعتمدنا على المنهج الوصفي بدراسة مسحية التي

تقوم بتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها ووصف العلاقات الموجودة بينهما، وذلك بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل، واستخدمنا هذا المنهج لتماشيه مع هدف البحث لأنه يعد طريقة ونقطة بداية التعرف على المشكلات الميدانية ومدى انتشارها، حيث نحاول معرفة دور التحضير العشوائي و المقنن في تأثير على اداء اللاعبين ، وإتباعنا في هذا المنهج المسحي الوصفي . حيث كان بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع

- ويعد المنهج الوصفي "بأنه كل استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وكذا ضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحويلها". (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، 1992، الصفحات 206-207)

3. مجتمع وعينة البحث:

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة هو فئة من المدربين ، وكان عدده الإجمالي 20. - أما عينة البحث فهي الجزء الذي يجري عليه البحث من المدربين ، وكانت نسبتها ، وتمثلت في 20 مدربين كرة قدم بولاية غليزان رابطة الولاية % من مجتمع البحث 100 لولاية غليزان قسم هواة، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية لأنها تعطي فرص متكافئة لكل محكمين بغض النظر عن خصائصهم بالإضافة أن الاختبار العشوائي هو أبسط طرق الاختبار ، بعد الشروع و بدا في بداية العمل و توزيع الاستثمارات التي كانت موجهة لمدربين التي تمثلت 20 استمارة و قيام بتوزيع بعض منها و ذلك بمساعدة التي تلقينها من الرابطة الولاية في ولاية غليزان بحيث تم تقديم الينا ارقام هواتف وذلك من اجل تسهيل امر علينا غير ان جائحة كورونا وقفنا من الوصول الى جميع الفرق في الولاية مما تطلب الامر والحل الثاني و هو الاعتماد على الاستبيان الالكتروني او الرقمي عن طريق البريد الالكتروني الذي سهل علينا الدور في جمع و استكمال عملية البحث ثم تحليل النتائج و نشره على موقع تواصل الاجتماعي فايسبوك.

4. متغيرات البحث:

1.4. المتغير المستقل: هو عبارة عن السبب في الدراسة وهو المؤثر في المتغير التابع وفي دراستنا تمثل المتغير المستقل في تدريب عشوائي ومنهجية التدريب.

2.4. المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل والذي يتأثر به وفي هذه الدراسة كان المتغير التابع هو اداء اللاعبين في كرة القدم.

5. مجالات البحث:

1.5. البشري: وتمثل في 20 مدرب على مستوى ملاعب ولاية غليزان.

2.5. المكاني: تم إجراء هذا البحث على مستوى ملاعب في ولاية غليزان وهي كالاتي:

- ✓ فريق سريع غليزان.
- ✓ فريق افاق غليزان.
- ✓ فريق مولودية بن داود.
- ✓ فريق مجد زمورة
- ✓ فريق شباب الحمادنة .
- ✓ فريق اتحاد لحلاف .
- ✓ فريق سريع المطمر .
- ✓ فريق اتحاد واد الجمعة .
- ✓ فريق مولودية بلعسل .
- ✓ فريق شباب منداس .
- ✓ فريق وفاق عمي موسى .
- ✓ فريق اتحاد واد سلام.
- ✓ فريق اسود مينا.
- ✓ فريق سريع القلعة.

- ✓ فريق اتحاد.س.م.بن عودة.
- ✓ فريق شبيبة غليزان.
- ✓ فريق وداد عين طارق .
- ✓ فريق امل مديونة.
- ✓ فريق امل اولاد يعيش .
- ✓ فريق ا.م.الرمكة .

3.5. الزماني: جاء هذا البحث على فترتين زمنيتين متتاليتين:

الفترة الأولى: امتدت من شهر ديسمبر إلى غاية شهر جانفي وقد خصصت هذه الفترة للجانب النظري، حيث قمنا فيها بجمع المادة التعليمية وتوفير المصادر والمراجع.

الفترة الثانية: امتدت من نهاية شهر فيفري إلى بداية شهر ماي وشرعنا في هذه الفترة بدراسة ميدانية تم فيها توزيع استمارات الاستبيان وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال طرق احصائية.

6. أدوات البحث:

في بحثنا هذا قمنا باستخدام تقنية الاستبيان الذي تضمن ثلاث محاور كل محور به ثمانية اسئلة تم توزيعه على أفراد العينة، وذلك لاعتباره من أحسن الطرق للتحقق من الفرضيات التي قمنا بطرحها، كما أنه سهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها، واعتمدنا في طريقة الاستبيان التي احتوت على الأسئلة المغلقة و المفتوحة وهي التي يحدد فيها الباحث إجاباته وتكون الإجابات محددة في معظم الأحيان بنعم أو لا، وقد يتضمن في بعض الأحيان على المستجوبين أن يجيبوا باجابات مختلفة تعبر عن مفهوم كل مدرب.

7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

1.7. الصدق: يعد الاختبار صادقاً إذا ما كان يقيس فعلاً ما أعد لقياسه، أم إذا أعد لقياس سلوك وقاس غيره، لا نتطرق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها

الصدق الفرضي وصدق المحتوى وصدق الذاتي. (عبد الرحمان عدس، 1993،
صفحة 167)

وفي بحثنا هذا استخدمنا نوعين من الصدق الأول صدق المحكمين وذلك لاتفاق بينهم
وموافقتهم، فقمنا بعرض الاستبيان على لجنة من المحكمين متكونة من 03 دكاترة
مشهود لهم بمستوى علمي على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم وهذا
من أجل التأكد من صدق الاستبيان وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها
المحكمين.

واستخدمنا الصدق الذاتي حيث قمنا بإيجاد معامل الصدق الذاتي عن طريق الجذر
التربيعي للثبات كما هو موضح بالجدول.

2.7. الثبات: يقصد بالثبات "مدى الدقة و الاتساق أو استقرار نتائج الاختبار فيما لو
طبق على عينة من الأفراد مناسبتين مختلفتين على أن نصل الى نفس النتائج تقريبا".
(عبد الحفيظ مقدم، 2003)

ففي بحثنا استخدمنا الثبات فقمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث وبعد فترة زمنية
وزعناه أيضا مرة أخرى و قارنا النتائج القبلية والبعديّة، وقمنا بحساب معامل الارتباط
بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط لبيرسون كما هو موضح
بالجدول.

3.7. الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط
الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل
الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه،
فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن
تكون. (ابراهيم ، مروان عبد المجيد، 1999)

جدول الآتي يوضح معامل الصدق والثبات:

المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.82	0.90
السؤال 2					0.91	0.83
السؤال 3					0.83	1
السؤال 4					0.71	0.83
السؤال 5					0.60	0.83
السؤال 6					0.70	0.66
السؤال 7					0.74	0.68
السؤال 8					0.80	0.89

المحور الثاني : للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.83	0.6
السؤال 2					0.65	0.69
السؤال 3					1	0.83
السؤال 4					0.73	0.83
السؤال 5					0.83	0.83
السؤال 6					0.93	0.95

0.82	0.80					السؤال 7
0.88	0.73					السؤال 8

المحور الثالث : يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.83	0.83
السؤال 2					0.83	0.83
السؤال 3					0.83	0.83
السؤال 4					0.83	0.83
السؤال 5					0.83	0.83
السؤال 6					0.83	0.83
السؤال 7					0.83	0.83
السؤال 8					0.83	0.83

8. الدراسات الاحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب إحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال التحليل الاستمارة الى أرقام على شكل نسب ، وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

$$س \longleftarrow 100\% \text{ ع} \times 100$$

$$ع \longleftarrow x = \frac{\text{س}}{\text{س}}$$

X: النسبة المئوية.

ع : عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س : عدد أفراد العينة. (السيد معين أمين، 1998، صفحة 34)

-الكاف التربيعي:

اختبار اوكافي سكوبر من اهم المقاييس الاحصائية المستخدمة ويرمز له بالرمز كا² ويستخدم عندما يمكن تقسيم الافراد الى فئات ويهدف الى تطابق ويهدف الى تطابق التكرارات المتوقعة وهو على قانون التالي :

الطريقة العامة لحساب كا² :

$$كا^2 = \frac{\sum (ت_و - ت_م)^2}{ت_و}$$

حيث :

ت_و : هو التكرار الواقعي الذي يحدث بالفعل والموجود بالجدول .

ت_م : هو التكرار المتوقع حدوثه ويختلف حسابه باختلاف نوع الجدول المطلوب حساب كا²

مستوى الدلالة : 0.05=2 مع ملاحظة ان درجة الحرية ن=1. حيث تمثل عدد الفئات .

تحديد مدى دلالة كا² من عدمه :

في جميع الحالات نخرج من الحسابات بقيمة كا² المحسوبة نقارنها بقيمة كا² الجدولية كالتالي :

- إذا كانت كا² المحسوبة < كا² الجدولية فان كا² تكون دالة إحصائية.
- إذا كانت كا² المحسوبة > كا² الجدولية فان كا² ليست دالة إحصائية.

بالبحث فى جداول كا² عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة 0.05 نجد قيمة كا² الجدولية = 3.841

تحديد مدى دلالة كا² :

نقارن قيمة كا² المحسوبة بقيمة كا² الجدولية نجد أن :
 قيمة كا² المحسوبة = 20 < قيمة كا² الجدولية = 3.841
 لذا فان كا² دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 .
خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعى منا التعريف بمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، ويمكن اعتبار هذا الفصل من بين أهم الفصول التي تضمنتها دراستنا لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي تضمن السير الحسن لهذه الدراسة ومنها يمكن الحكم على أهمية الدراسة وذلك انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية التي تعتبر قاعدة تبنى عليها البحوث العلمية ومنطلق للنتائج الجيدة إلى منهج البحث المناسب والملائم والذي من شأنه تحقيق أهداف البحث وصولا إلى الدراسة الأساسية، إذن يعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة .

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

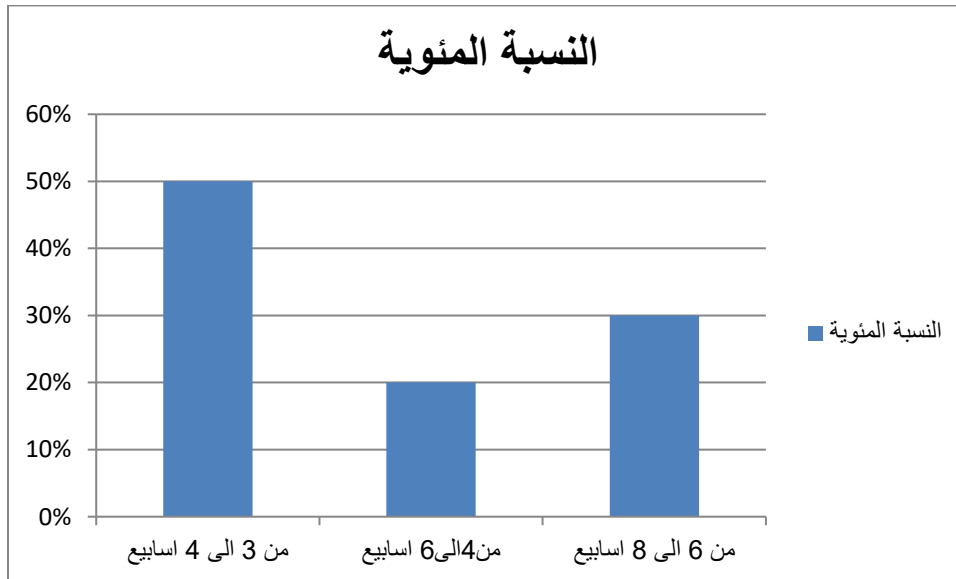
المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني.

السؤال الأول: كم تدوم فترة الاعداد البدني العام و الخاص ؟

الغرض من السؤال: معرفة فترة دوام الاعداد البدني العام و الخاص

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	7.60	50%	12	من 3 الى 4 اسابيع
				20%	2	من 4 الى 6 اسابيع
				30%	6	من 6 الى 8 اسابيع
				100%	20	المجموع

جدول رقم -01- يوضح يوضح نتائج اجابة المدربين للسؤال الأول.



الشكل البياني رقم-01- يمثل النسب المئوية للسؤال الأول

تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 50% من مدربيين يرون أن فترة تدوم من 3 الى 4 اسابيع بينما يرى 30% من مدربيين يرون ان فترة تدوم من 6 الى 8 اسابيع ، بينما أن النسبة المتبقية وهي نسبة 20% فترة تدوم من 4 الى 6 اسابيع.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(7.60) المحسوبة اكبر من كا²(5.99) الجدولية وذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان فترة التحضير البدني عام وخاص تدوم فترتها بداية من 3 اسابيع فما فوق ويمكن القول فترة الاعداد مدتها بتحدد حسب المدة المتبقية في بداية المنافسات و تختلف من شخص الى اخر ومن فئة الى اخرى .

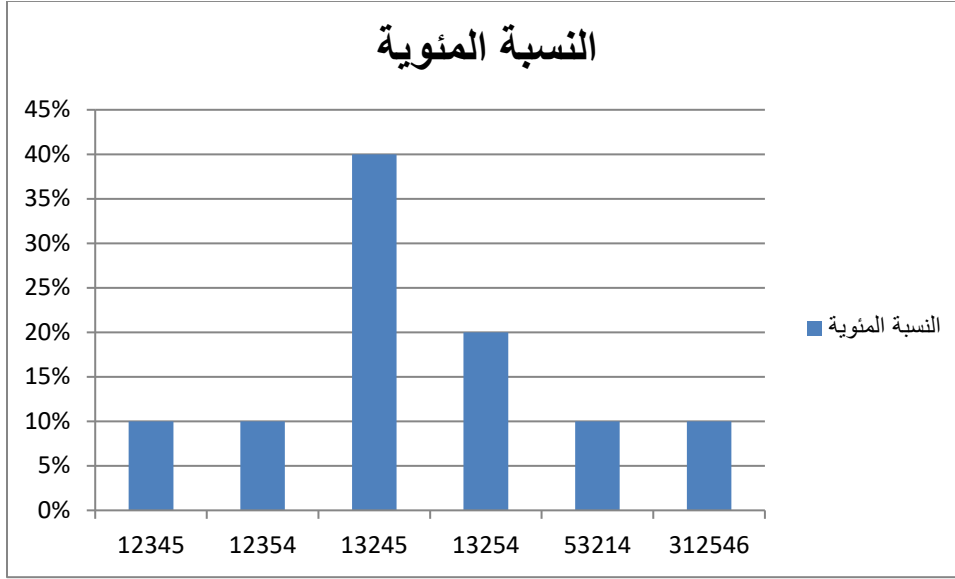
السؤال الثاني : كيف يتم ترتيب عناصر التحضير البدني العام (الترتيب بالرقم) .

الغرض من السؤال: معرفة ترتيب عام لعناصر التحضير البدني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
5	0.05	11.07	4.88	10%	2	12345
				10%	2	12354
				40%	8	13245
				20%	4	13254
				10%	2	53214
				10%	2	312546
				100%	20	المجموع

جدول رقم-02- يوضح نتائج اجابة المدرسين للسؤال الثاني .

الشكل البياني رقم-02- يمثل النسب المئوية للسؤال الثاني .



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 40% من مدربين يرون أن ترتيب الشائع 13245 بينما يرى 20% من مدربين يرون أن ترتيب ثاني 13254 ، بينما أن النسبة المتبقية وهي نسبة 10% اشتركت فيها كل من 12345 و 12354 و 53214 و 312546 .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(4.88)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(11.07)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (05) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان اغلبية مدربين يعتمدون على ترتيب (تحمل-قوة-سرعة-مرونة-رشاقة)

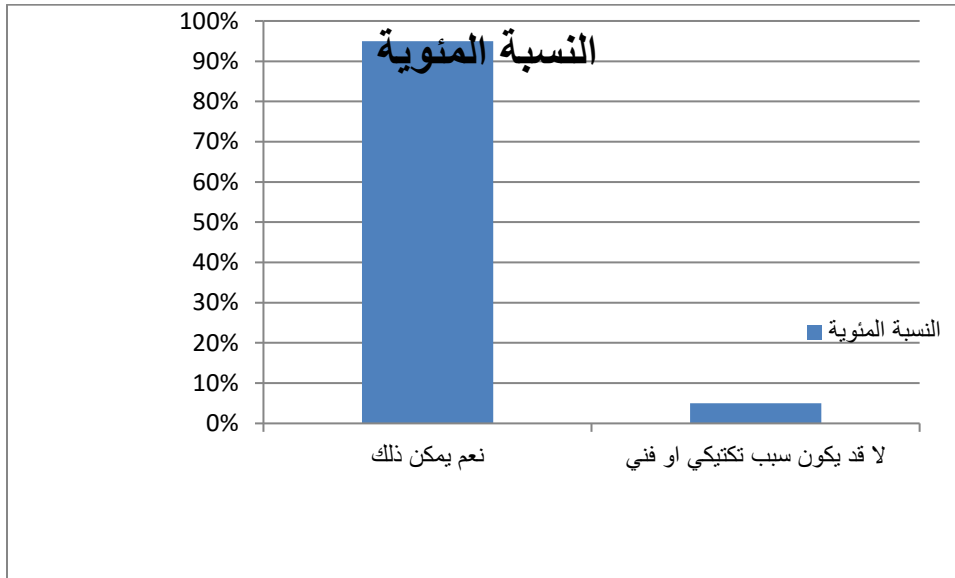
السؤال الثالث: هل يمكن ربط النتائج السلبية للمباريات بعملية التحضير البدني؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا يمكن ربط النتائج السلبية للمباريات بعملية التحضير البدني .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	16.2	95%	19	نعم
				05%	1	لا قد يكون السبب تكتيكي
				100%	20	المجموع

جدول رقم -03- يوضح نتائج اجابة المدربين الثالث.

الشكل البياني رقم -03- يمثل النسب المئوية للسؤال الثالث



تحليل الجدول:

من خلال الجدول نجد أن نسبة 95% من مدربيين يرون أن نتائج السلبية للمباريات بعملية التحضير البدني ، في حين أن نسبة 05% يرون العكس.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(2.16)$ المحسوبة اكبر من $\chi^2(5.99)$ الجدولية وذلك عند مستوى الدلالة (3.84) و عند درجة الحرية (01) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان لتحضير بدني دور فعال في تاثير على نتائج المباريات سواء بايجاب او سلبيًا .

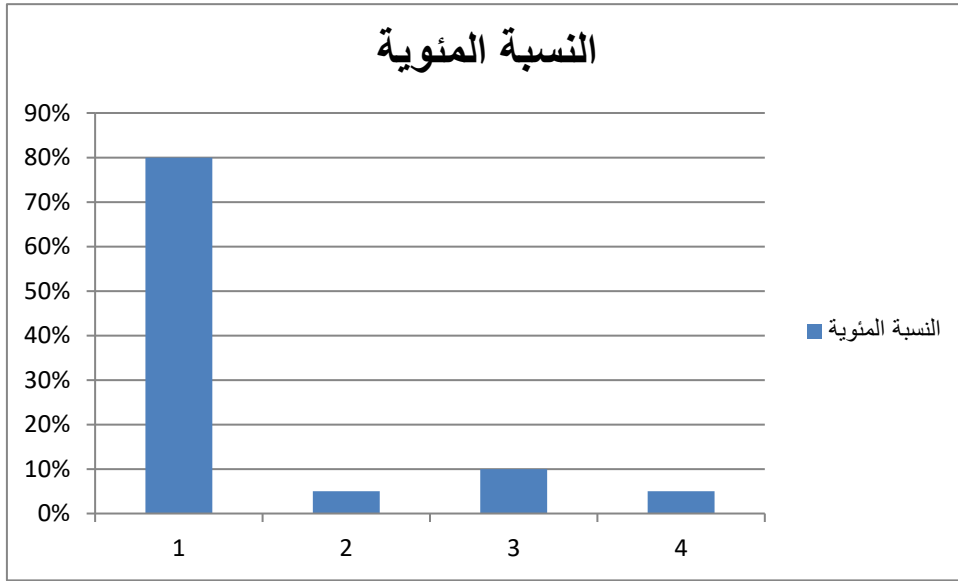
السؤال الرابع: ماهي العناصر الاساسية في عملية التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: العناصر الاساسية في عملية التحضير البدني .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
3	0.05	7.81	32.4	80%	16	التحمل- السرعة- الرشاقة- المرونة- التوافق
				05%	1	الشدّة- الحجم- الراحة
				10%	2	تحضير عام وخاص
				05%	1	عنصر بشري ومادي
				100%	20	المجموع

جدول رقم-04- يوضح نتائج اجابة المدربين الرابع

الشكل البياني رقم-04- يمثل النسب المئوية للسؤال الرابع



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 80% من مدربيين يرون أن التحمل و السرعة و الرشاقة و المرونة و التوافق بينما يرى % 10 من مدربيين يرون ان تحضير عام وخاص ، بينما أن النسبة المتبقية وهي نسبة 05% تشترك فيها عنصر بشري و مادي و فئة اخرى شدة و حجم و راحة.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة χ^2 (32.4) المحسوبة اكبر من χ^2 (7.81) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (03) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان عناصر الاساسية في تحضير بدني هي تحمل سرعة رشاقة مرونة وتوافق.

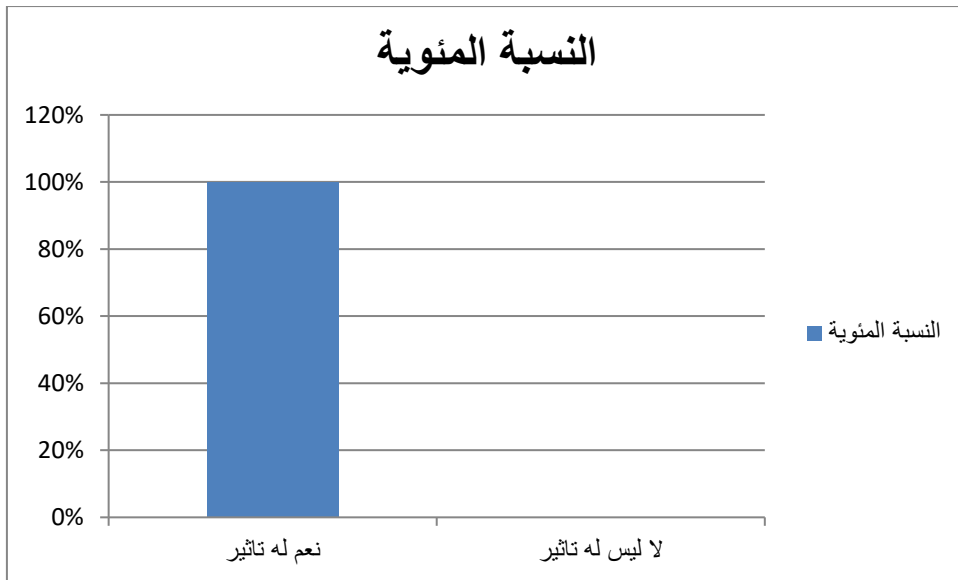
السؤال الخامس: هل للتحضير البدني تأثير اثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير التحضير البدني اثناء المنافسة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	10	100%	20	نعم له تأثير
				00%	00	لا ليس له تأثير
				100%	20	المجموع

جدول رقم-05- يوضح نتائج اجابة المدربين الخامس.

الشكل البياني رقم-05- يمثل النسب المئوية للسؤال الخامس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 100% من

مدربين يرون لها تأثير ايجابي اثناء المنافسة و هو عدد الاجمالي للمدربين .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة K^2 (10) المحسوبة اكبر من K^2 (3.84) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (01) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان تحضير بدني دور فعال و اساسي في تاثير اثناء المنافسة .

السؤال السادس: كيف يمكن تكييف عمل جانب الاعداد البدني في الفريق الهاوي ؟

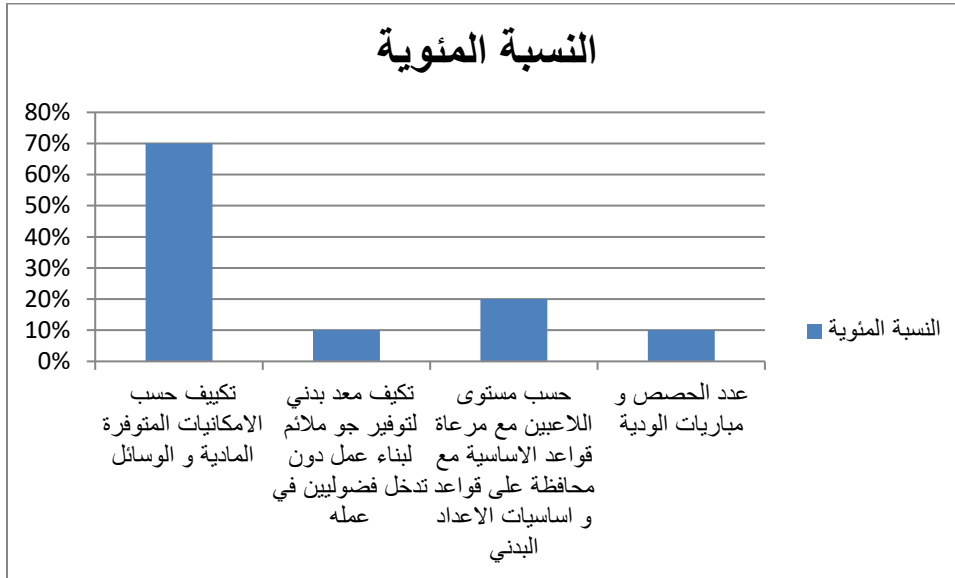
الغرض من السؤال: معرفة كيف يمكن تكييف عمل جانب الاعداد البدني في الفريق

الهاوي.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولي	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
3	0.05	7.81	22.8	70%	14	تكيف حسب الامكانيات المتوفرة المادية والوسائل
				10%	01	تكيف معد بدني لتوفير جو ملائم لبناء عمل دون تدخل فضوليين في عمله
				20%	04	حسب مستوى اللاعبين مع مراعاة قواعد الاساسية مع محافظة على قواعد و اساسيات الاعداد البدني
				10%	01	عدد الحصص و مباريات الودية
				100%	20	المجموع

جدول رقم-06- يوضح نتائج اجابة المديرين السادس.

الشكل البياني رقم-06- يمثل النسب المئوية للسؤال السادس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 70% من مدربيين يرون أن تكيف البرنامج التدريبي يكون حسب الامكانيات المتوفرة سواء المادية المتمثلة في الوسائل و البشرية من حيث الفروقات الفردية بينما يرى 20% من مدربيين يرون ان يكون التكيف على حسب مستوى لاعبين مع مراعاة قواعد الاساسية الاعداد البدني ، بينما أن النسبة المتبقية وهي نسبة 20 % تشترك فيها 10 % في عدد الحصص و مباريات الودية و 10 % بتكليف معد او محضر بدني متخصص دون تدخل فضولين في عمله .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا² (22.8) المحسوبة اكبر من كا² (7.81) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (03) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان يمكن تكيف عمل جانب الاعداد البدني في فريق هواة حسب الامكانيات المتوفرة سواء البشرية او المادية متمثلة في فروقات فردية و مهارية ودرجة ذكاء لدى لاعبين .

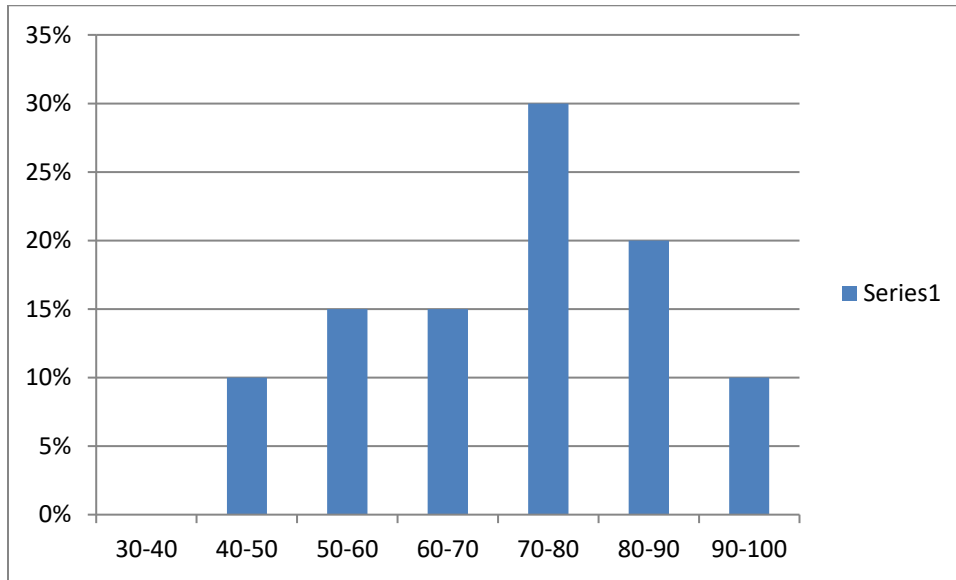
السؤال السابع: هل للمحضر البدني دور فعال في التقليل او تخفيف من درجة الاصابات ؟

الغرض من السؤال: معرفة دور محضر البدني في تقليل او تخفيف من درجة الاصابات.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
07	0.05	14.07	12.44	00%	00	30-20
				00%	00	40-30
				10%	02	50-40
				15%	03	60-50
				15%	03	70-60
				30%	06	80-70
				20%	04	90-80
				10%	02	100-90
				100%	20	المجموع

جدول رقم-07- يوضح نتائج اجابة المدرسين السابع

الشكل البياني رقم-07- يمثل النسب المئوية للسؤال السابع.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 30% من مدربين يرون أن للمحضر البدني دور فعال في تخفيف من الاصابات بنسبة (%) (80-70) بينما يرى 20% من مدربين يرون ان نسبة تخفيف من الاصابات (% 80-90)، بينما أن النسبة % 15 نسبة تقليل من الاصابات (% 70-60) و % 15 من مدربين يرون ان نسبة تقليل من الاصابات بنسبة% (60-50) بينما 10% من المدربين (90-100) بينما 10% المتبقية من المدربين تتراوح (50-40).

من خلال الجدول نلاحظ قيمة χ^2 (12.44) المحسوبة اصغر من χ^2 (14.07) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (07) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان اقصى نسبة يمكن الوصول اليها في قسم الهواة ما بين (80-70)

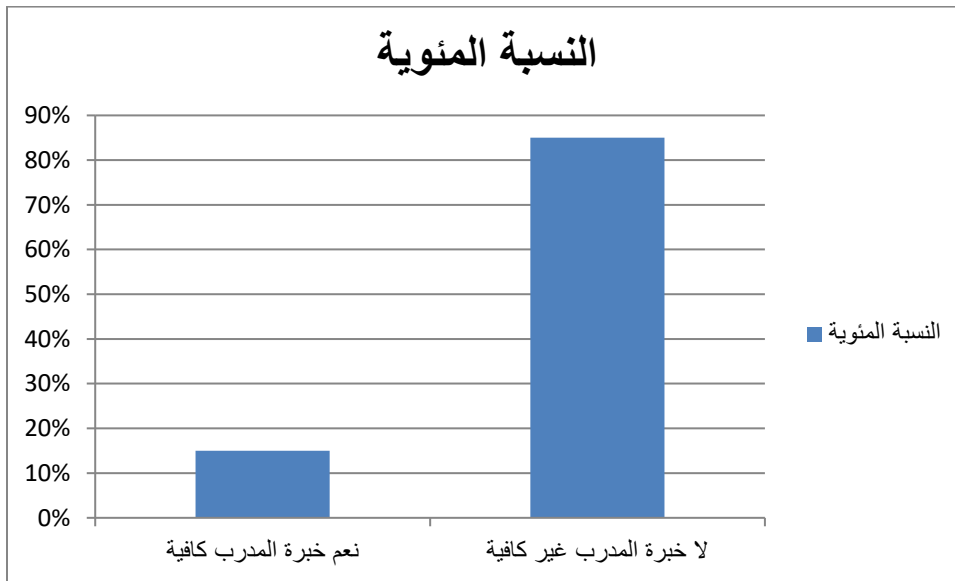
السؤال الثامن: هل خبرة المدرب وحدها كافية في الاستغناء عن محضر بدني؟

الغرض من السؤال: معرفة خبرة المدرب وحدها تكفي في الاستغناء عن محضر بدني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	9.8	15%	03	نعم خبرة المدرب كافية
				85%	17	لا خبرة المدرب غير كافية
				100%	20	المجموع

جدول رقم-08- يوضح نتائج اجابة المدربين الثامن.

الشكل البياني رقم-08- يمثل النسب المئوية للسؤال الثامن.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 85% من مدربيين يرون أن خبرة المدرب غير كافية في الاستغناء عن محضر بدني ، بينما أن النسبة المتبقية وهي نسبة 15 % تعتبر العكس .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا² (09.8) المحسوبة اكبر من كا² (3.84) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (01) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان خبرة مدرب غير كافية في الاستغناء عن محضر البدني بحيث لكل واحد منهم دور الفريق .

استنتاج المحور الاول :

المحضر البدني قطعة مهمة في طاقم التسير كما لاننسى ايضا له صلة باسلوب لعب فريق و طريقته كما يعتبر لموسوعة العلمية كالباحث في عملية التدريب الرياضي حيث يلجا اليه المدرب في حالة اذ ما واجه صعوبات في منهجية كما له فضل في اشراف على برمجة التدريبية و التخطيط السنوي و تحكم في حجم وشدة حمولة التدريبية التي يعاني منها اغلب مدربين كما يجب على محضر بدني اعتماد على وسائل متطورة تسمح بمراقبة اللاعبين ومدى تطورهم .الكرة الحديثة تفرض محضر بدني في كل فرق الهاوية وليس على فرق محترفة فقط ويجب ان يكون اجباري ويحاسب عليها كما في فرق المحترفة .ام من جهة اخرى اذاكان المدرب لايبالي فتجد مدرب متعدد الخدمات .

المحور الثاني : للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

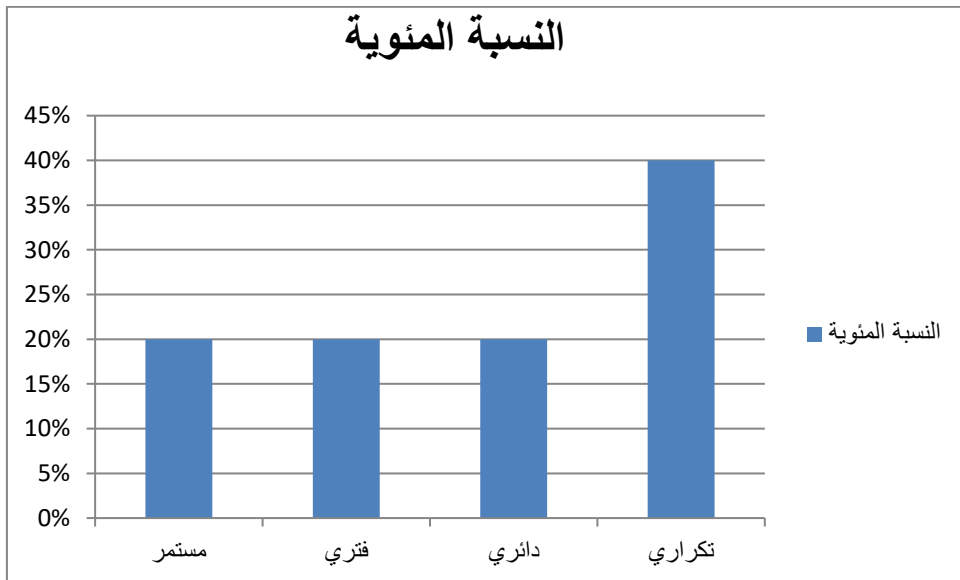
السؤال الأول: ماهي طرق التدريب المستخدمة في عملية التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة طرق التدريب المستخدمة في عملية التحضير البدني.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
3	0.05	7.81	3.45	20%	04	مستمر
				20%	04	فتري
				20%	04	دائري
				40%	08	تكراري
				100%	20	المجموع

جدول رقم-01- يوضح نتائج اجابة المدربين الأول.

الشكل البياني رقم-01- يمثل النسب المئوية للسؤال الأول.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 40% من

مدربين يرون أن أكثر طريقة مستخدمة في تدريب رياضي طريقة التدريب التكراري بينما 20% يشتركون في طريقة التدريب الدائري و الفتري و المستمر .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(03.45)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(07.81)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (03) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان من اكثر الطرق التدريبية استخداما طريقة التدريب التكراري .

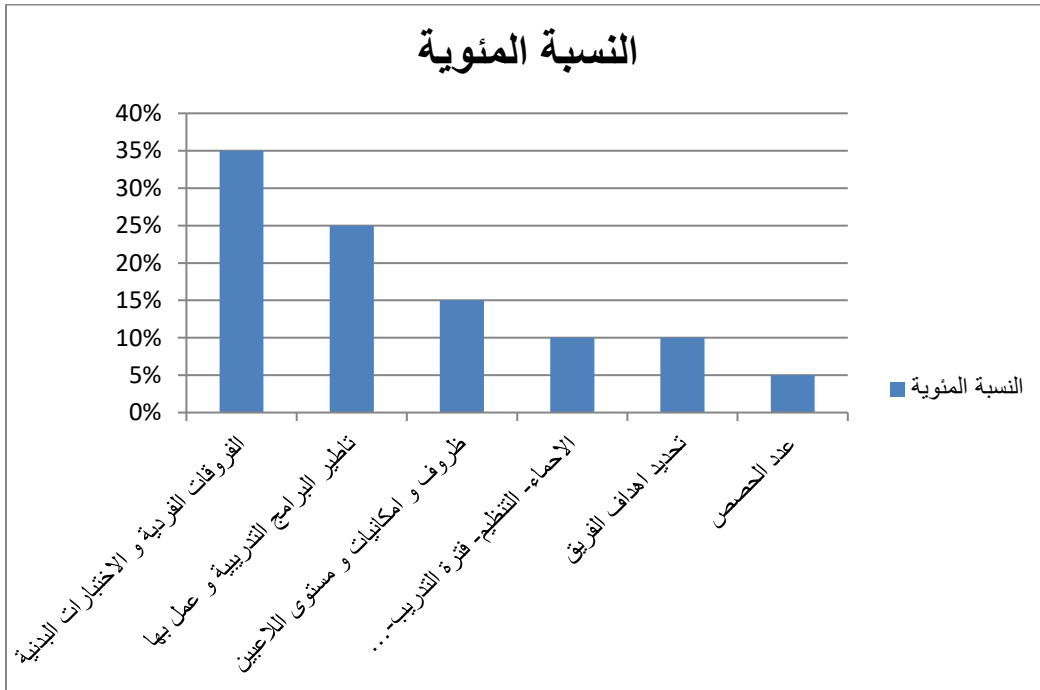
السؤال الثاني: ماهي الاسس التي تعتمدون عليها في عملية بناء برنامج التحضير ؟

الغرض من السؤال: الاسس التي تعتمدون عليها في عملية بناء برنامج التحضير.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
5	0.05	11.07	07	35%	07	الفروقات الفردية و الاختبارات البدنية
				25%	05	تأطير البرامج تدريبية و عمل بها
				15%	03	ظروف و امكانيات و مستوى اللاعبين
				10%	02	الاحماء-التنظيم-فترة التدريب الاسترخاء-تدرج في تدريب
				10%	02	تحديد اهداف الفريق
				05%	01	عدد الحصص
				100%	20	المجموع

جدول رقم-02- يوضح نتائج اجابة المدربين الثاني.

الشكل البياني رقم-02- يمثل النسب المئوية للسؤال الثاني.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 35% من المدربين يرون أن الفروقات الفردية والاختبارات البدنية أساس من أساس تدريب لاعبين و ظروف و امكانيات و10% يشتركون في كل من الاحماء –التنظيم –فترة تدريب –تدرج في تدريب مع تحديد اهداف الفريق بينما و5% يعتمدون على عدد الحصص. ومن خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا² (07) المحسوبة اصغر من كا² (11.07) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (05) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان الاساس الذي لايمكن الاستغناء في عملية تدريبية الاعتماد على الاختبارات البدنية لتحديد مستوى اداء لاعبين من اجل بناء برنامج تدريبي متكامل.

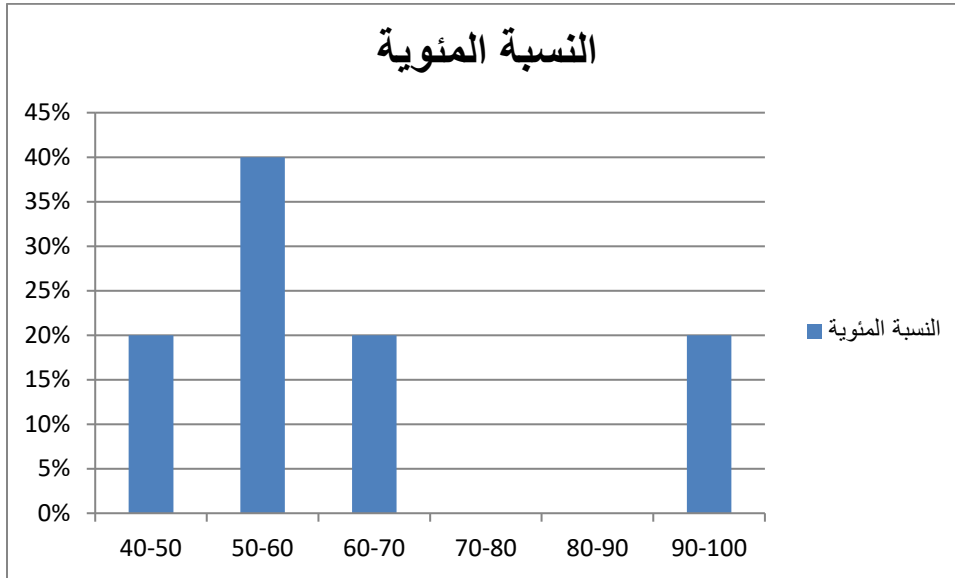
السؤال الثالث: ماهي أقصى شدة وصلت اليها خلال مرحلة التحضير ؟

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
05	0.05	12.59	13.59	20%	04	50-40
				40%	08	60-50
				20%	04	70-60
				00%	00	80-70
				00%	00	90-80
				20%	04	100-90
				100%	20	المجموع

الغرض من السؤال: معرفة أقصى شدة وصلت إليها خلال مرحلة التحضير.

جدول رقم -03- يوضح نتائج اجابة المدربين الثالث.

الشكل البياني رقم-03- يمثل النسب المئوية للسؤال الثالث



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 40% من مدربين

يصرحون أن أقصى شدة وصلوا إليها تتراوح نسبتها بين (60-50)، بينما نسبة

20 % اشركت فيه تصريحات ثلاث فئات و هي (50-40) (70-60) (100-90) .

من خلال الجدول نلاحظ قيمة $\chi^2(13.59)$ المحسوبة اكبر من $\chi^2(12.59)$ الجدولية و

ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (05) و منه نقول توجد فروق

ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان % (60-50) شدة كافية

للعمل بها خاصة في قسم هواة حيث يمكن رفع شدة من اجل تحسين مستوى كما يمكن

القول انها شدة فوق متوسطة .

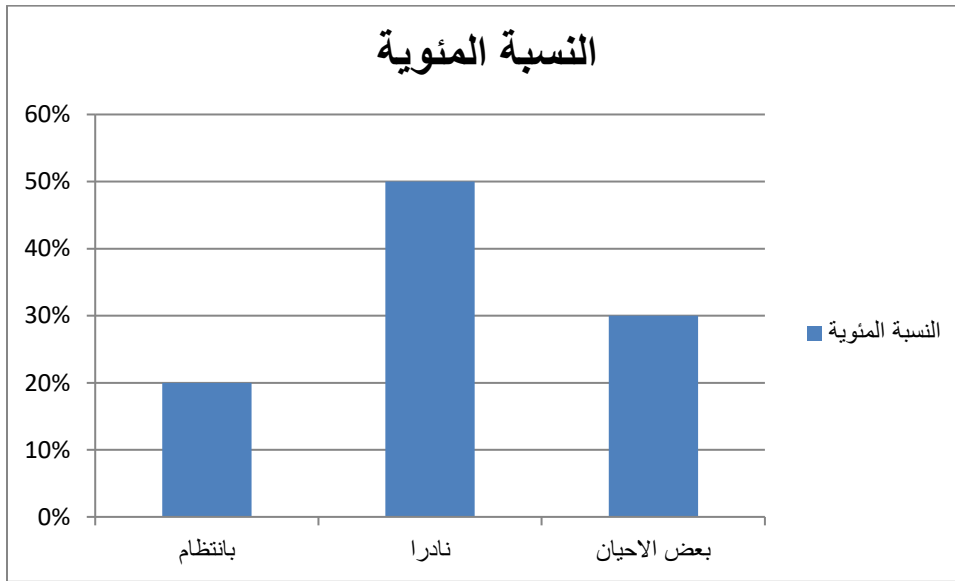
السؤال الرابع: هل تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات ؟

الغرض من السؤال: تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات.

الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	2.80	20%	04	بانتظام
				50%	10	نادرا
				30%	06	بعض الاحيان
				100%	20	المجموع

جدول رقم -04- يوضح نتائج اجابة المدرسين الرابع.

الشكل البياني رقم-04- يمثل النسب المئوية للسؤال الرابع.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 50% من

مدرسين نادرا ما يبرمجون حصص تقوية عضلات داخل قاعات بينما 30% يبرمجون

حصص تقوية عضلية في بعض الاحيان بينما 20% يبرمجون حصص تقوية عضلية

باننظام. من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(02.80) المحسوبة اصغر من

كا²(05.99) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و

منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان برمجة حصص التقوية العضلية شبه منعدمة حيث لا يعتمدون عليها رغم دور كبير الذي تقدمه في حماية لاعب من الاصابات .

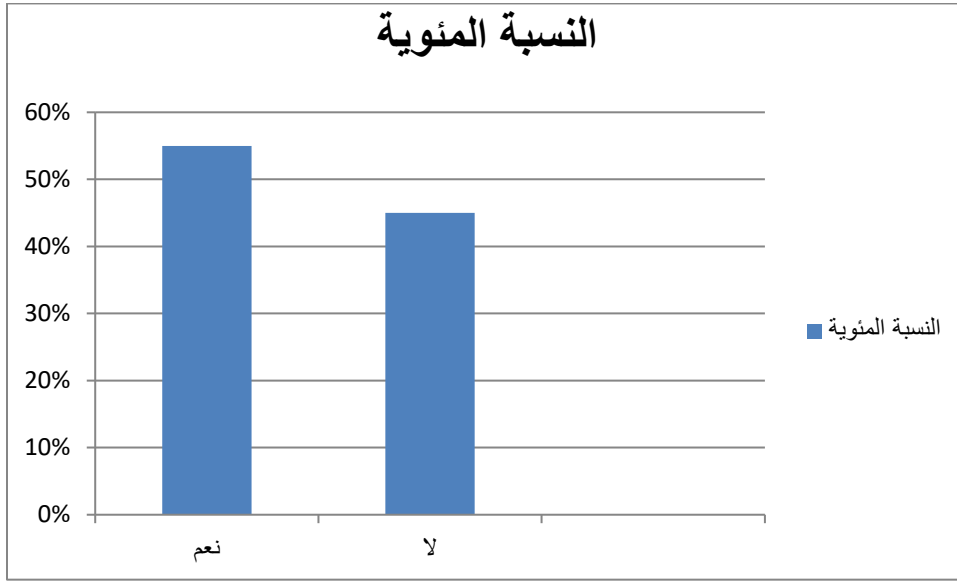
السؤال الخامس: هل تعتمدون على طرق تدريب متنوعة لتطوير الجانب البدني للاعبي كرة القدم؟

الغرض من السؤال: طرق تدريب متنوعة في تطوير الجانب البدني للاعبي كرة القدم.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	0.2	55%	11	نعم
				45%	09	لا
				100%	20	المجموع

جدول رقم -05- يوضح نتائج اجابة المديرين الخامس.

الشكل البياني رقم -05- يمثل النسب المئوية للسؤال الخامس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 55% من

مدربين يعتمدون على طرق متنوعة في عملية تدريبية بينما 45% بينما

20% لا يعتمدون على طرق متنوعة .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(0.2)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(0.05)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (01) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان مدربين يعتمدون على طرق متنوعة في عملية التدريبية .

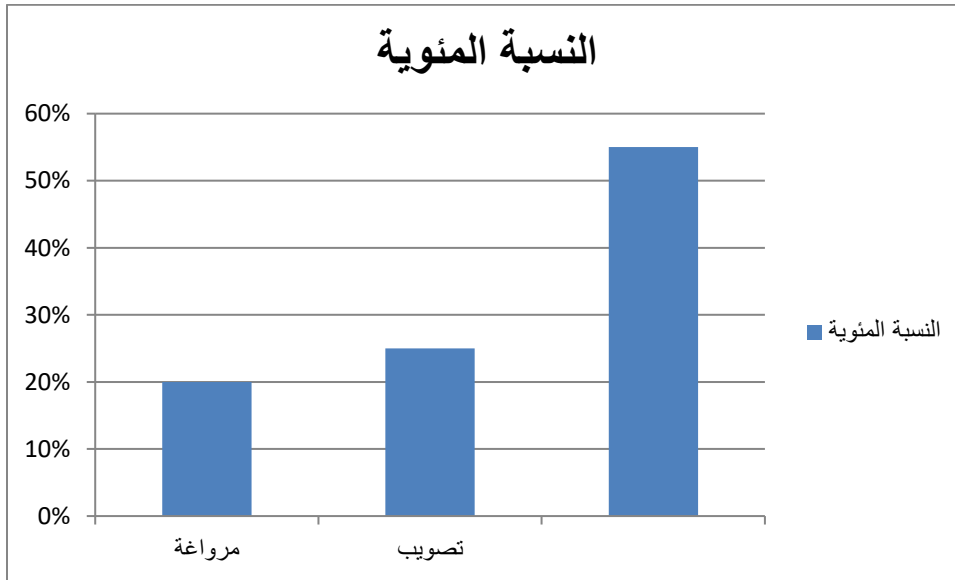
السؤال السادس: ماهي المهارات التي تركز عليها اثناء التحضير البدني للاعبين؟

الغرض من السؤال: المهارات التي تركز عليها اثناء التحضير البدني للاعبين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	4.30	20%	04	مراوغة
				25%	05	تصويب
				55%	11	تمرير
				100%	20	المجموع

جدول رقم -06- يوضح نتائج اجابة المدربين السادس.

الشكل البياني رقم-06- يمثل النسب المئوية للسؤال السادس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 55% من مدربين يركزون على مهارة التمير بصفة اساسية بينما 25% من مدربين يركزون على مهارة التصويب بينما 20% يعتمدون على مهارة المراوغة .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(4.33) المحسوبة اصغر من كا²(05.99) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان المهارة الاساسية الهامة في كرة القدم التي يعتمد عليها جميع مدربين هي مهارة التمير.

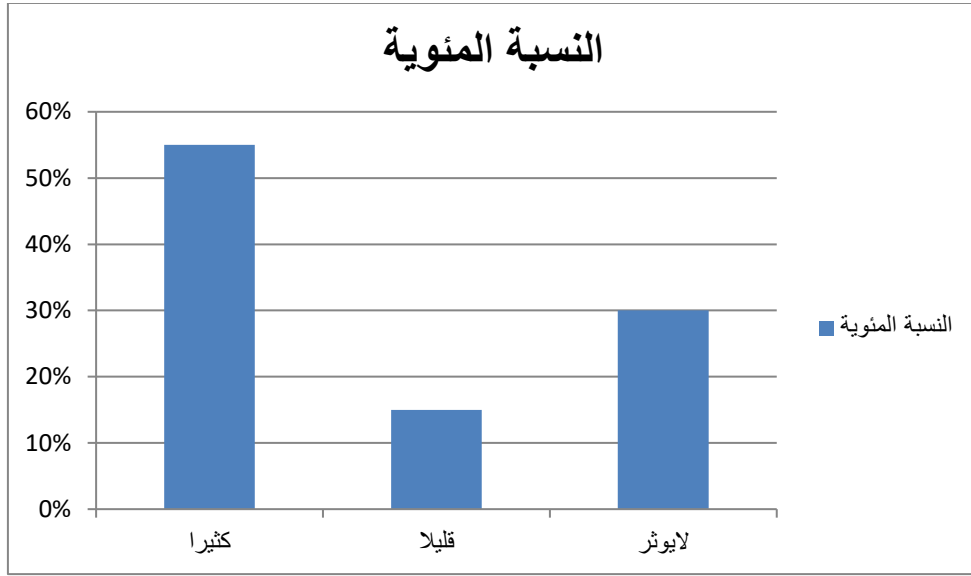
السؤال السابع: الى اي مدى يؤثر التحضير البدني على الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: الى اي مدى يؤثر التحضير البدني على الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا الجدولية	كا الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
كثيرا	09	55%	2.89	5.99	0.05	2
قليلًا	03	15%				
لايؤثر	06	30%				
المجموع	20	100%				

جدول رقم -07- يوضح نتائج اجابة المدربين السابع.

الشكل البياني رقم-07- يمثل النسب المئوية للسؤال السابع.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 55% من

مدربين ان لتحضير البدني تاتير اثناء المنافسة بينما يرى 15% من مدربين ان

لتحضير بدني تاتير ولكن بجزء قليل بينما 30% ان لادخل لتحضير البدني في تاتير

على الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $(2.89)^2$ المحسوبة اصغر من $(05.99)^2$ الجدولية

و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و منه نقول لا توجد

فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان لتحضير بدني دور

فعال في تاتير اداء مهاري للاعبين .

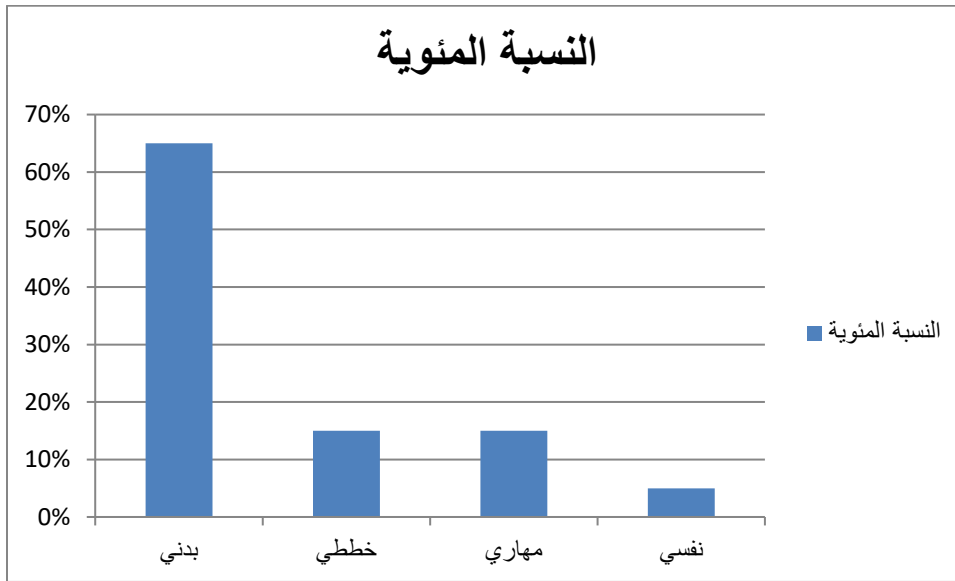
السؤال الثامن: بصفتك كمدرب فريق اي تحضير تبدأ به اولاً؟

الغرض من السؤال: اي تحضير نبدأ به اولاً.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا الجدولية	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
3	0.05	7.81	17.6	15%	03	مهاري
				15%	03	خططي
				05%	01	نفسي
				65%	13	بدني
				100%	20	المجموع

جدول رقم -06- يوضح نتائج اجابة المدربين الثامن.

الشكل البياني رقم-06- يمثل النسب المئوية للسؤال الثامن.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 65% من مدربيين يرون أن اول تحضير يجب ان يكون في بداية الموسم تحضير البدني بينما يرى اخرون بنسبة 15% تحضير مهاري و 15% تحضير خططي بينما كانت نسبة 05% لتحضير نفسي .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(17.6) المحسوبة اكبر من كا²(7.81) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (03) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان بداية الموسم الرياضي تكون بداية باتحضير البدني اي في مقام الاول .

استنتاج المحور الثاني :

الحمل غير مدروس و التدريبات الغير محضره ناتجة عن عدم دراية بامكانيات اللاعب البدنية وهو ضمن تدريبات العشوائية. التدريب العشوائي غيرمحبب نتائجه سلبية اكثر ماهي ايجابية يسبب اجهاد واصابات اللاعبين لانه يبقى غير مدروس.

المحور الثالث: يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

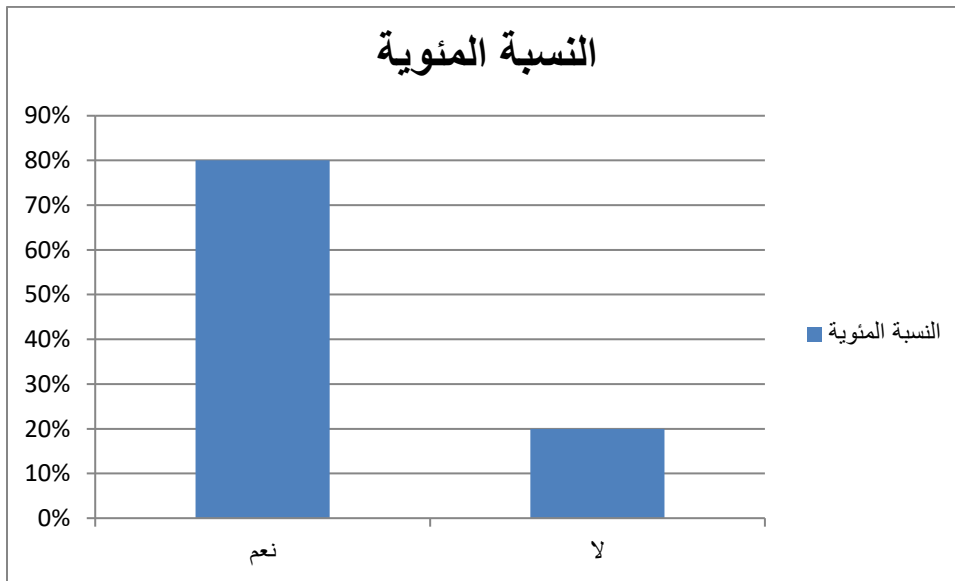
السؤال الأول: هل تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	7.2	80%	16	نعم
				20%	04	لا
				100%	20	المجموع

جدول رقم -01- يوضح نتائج اجابة المدرسين الأول.

الشكل البياني رقم-01- يمثل النسب المئوية للسؤال الأول.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 80% من مدربيين يقومون باختبارات البدنية قبل بداية الموسم التحضير بينما نسبة 20% لايعتمدون على الاختبارات البدنية في بداية الموسم .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(7.2) المحسوبة اكبر من كا²(3.84) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (01) و منه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان لاختبارات البدنية دور كبير في تحديد مستوى اداء اللاعبين و الوقوف على نقائص شرط هام من اجل بناء برنامج التدريبي.

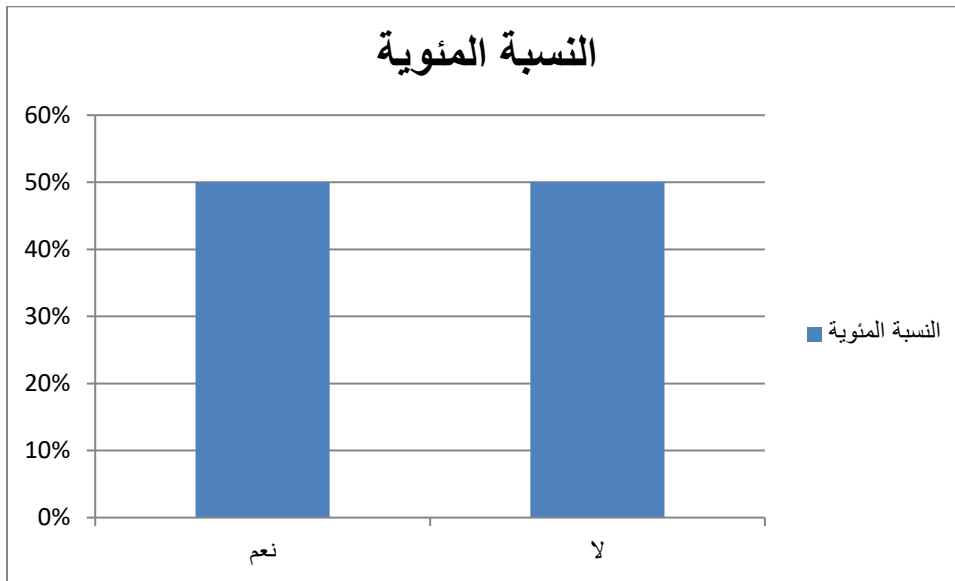
السؤال الثاني: هل تخصصون حصصاً للتحضير البدني خاصة بكل لاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة تخصصون حصصاً للتحضير البدني خاصة بكل لاعب..

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	00	50%	10	نعم
				50%	10	لا
				100%	20	المجموع

جدول رقم -02- يوضح نتائج اجابة المدرسين الثاني.

الشكل البياني رقم-02- يمثل النسب المئوية للسؤال الثاني.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسب متكافئة ب 50% من مدربين يخصصون تحضير خاص بكل لاعب بينما فئة اخرى تقدر نسبتها 50% لا يخصصون تحضير فردي بكل لاعب .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(00)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(03.84)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (01) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج :من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني يمكن القول يوجد تكافئ في تخصيص تدريب فردي لكل لاعب في ظل اختلاف منصب كل لاعب و دوره الدفاعي و الهجومي و اختلاف في قدرات بدنية .

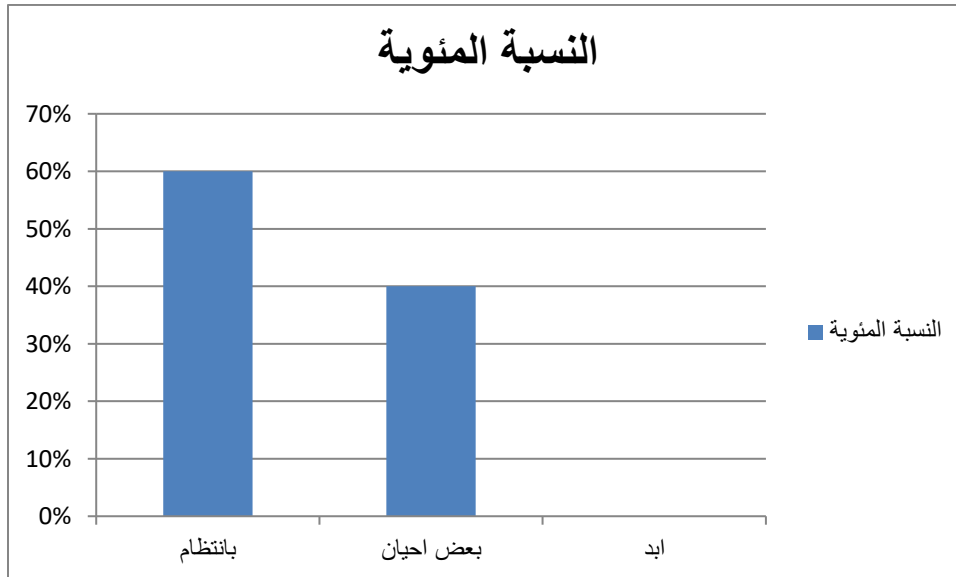
السؤال الثالث: هل تدرجون حصص استرجاعية في الدورات التدريبية الاسبوعية او الشهرية ؟

الغرض من السؤال: معرفة هل تدرجون حصص استرجاعية في الدورات التدريبية الاسبوعية او الشهرية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	4.54	60%	12	بانتظام
				40%	08	بعض الاحيان
				00%	00	ابد
				100%	20	المجموع

جدول رقم -03- يوضح نتائج اجابة المدربين الثالث.

الشكل البياني رقم-03- يمثل النسب المئوية للسؤال الثالث.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسب متكافئة ب

60% من مدربين يخصصون حصص استرجاعية في دورات التدريبية سواء

الاسبوعية او الشهرية 40% لايهتمون بحصص استرجاعية بين دورات التدريبية .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $K^2(5.54)$ المحسوبة اصغر من $K^2(05.99)$ الجدولية

و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و منه نقول لا توجد

فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان يجب على كل مدرب

ادراج حصص استرجاعية من اجل تطوير مستوى لاعبين سواء في دورات تدريبية

الاسبوعية او الشهرية .

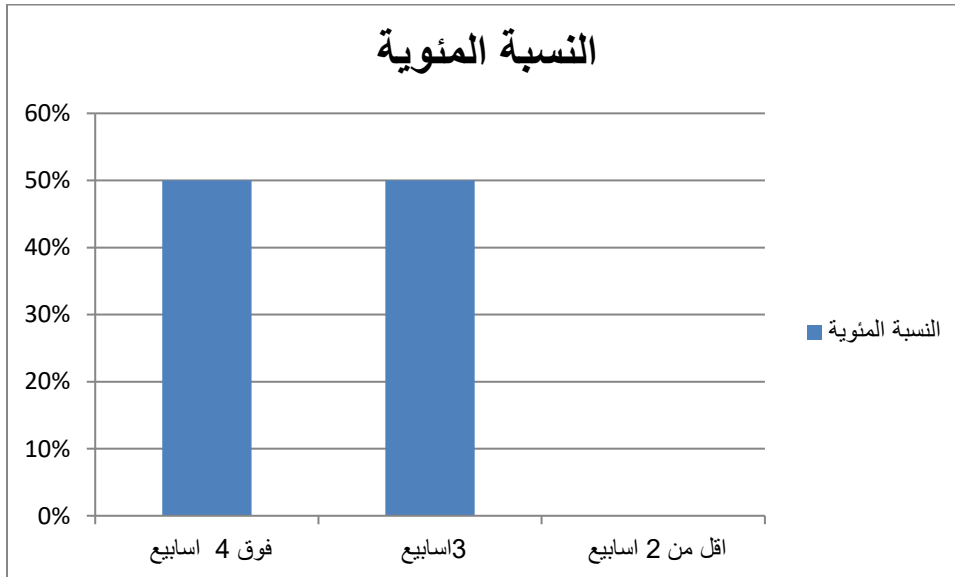
السؤال الرابع: كم اسبوعا تتضمنه فترة التحضير البدني اثناء المرحلة التحضيرية ؟

الغرض من السؤال: عدد اسابيع فترة التحضير البدني اثناء المرحلة التحضيرية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	3.34	50%	10	فوق 4 اسابيع
				50%	10	3 اسابيع
				00%	00	اقل من 2 اسابيع
			100%	20	المجموع	

جدول رقم -04- يوضح نتائج اجابة المدربين الرابع.

الشكل البياني رقم-04- يمثل النسب المئوية للسؤال الرابع.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن 50% من مدربيين ان فترة التحضير البدني تدوم فوق 4 اسابيع بينما 50% منهم يرون 3 اسابيع كافية بينما لا يوجد من يويد فكرة اقل من اسبوعين .

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(3.34)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(05.99)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (02) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان فترة تحضير بدني اثناء المرحلة التحضيرية تكون بدايتها من 3 اسابيع فما فوق مرجعيا و حسب مستوى القسم الذي تمت دراسة عليه حيث في مستوى عالي تكون اقل.

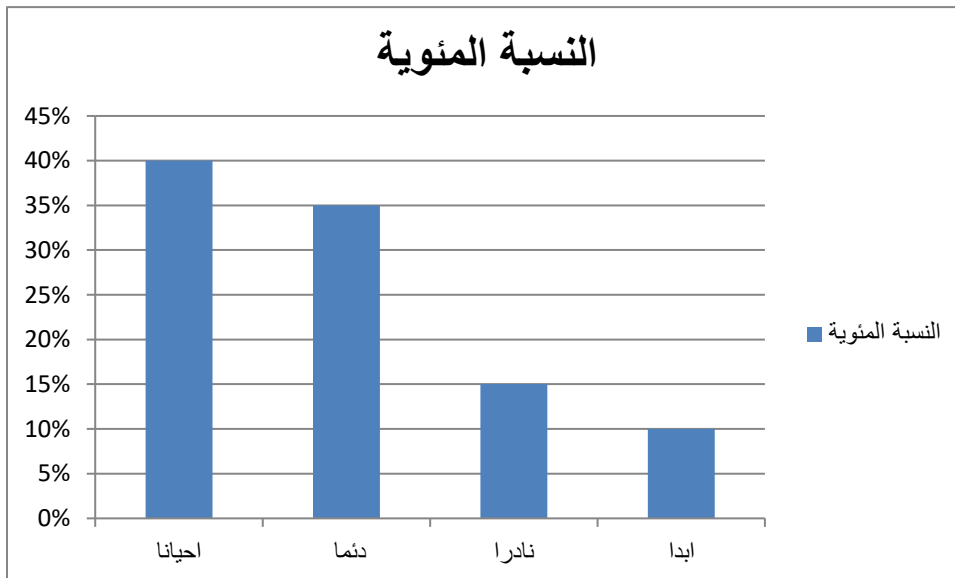
السؤال الخامس: هل تهتمون اثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية و العقلية اثناء المنافسة الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية اثناء المنافسة الرياضية .

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
احيانا	07	40%	5.2	7.81	0.05	3
دئما	08	35%				
نادرا	03	15%				
ابدا	02	10%				
المجموع	20	100%				

جدول رقم -05- يوضح نتائج اجابة المديرين الخامس.

الشكل البياني رقم-05- يمثل النسب المئوية للسؤال الخامس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن 40% من مدربيين في

بعض احيان مايهتمون بالجانب النفسي بينما 35% منهم دئما يهتمون بالجانب

النفسي وبشكل منتظم بينما 15% نادرا مايهتمون بتحضير النفسي و10%لايهتمون

بالتحضير النفسي و الفسيولوجي للاعبين.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(5.2) المحسوبة اصغر من كا²(07.81) الجدولية

و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (03) و منه نقول لا توجد

فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول والتمثيل البياني نستنتج ان يجب على المدربيين

الاهتمام بالجانب الفزيولوجي للاعبين اثناء و خلال المباراة .

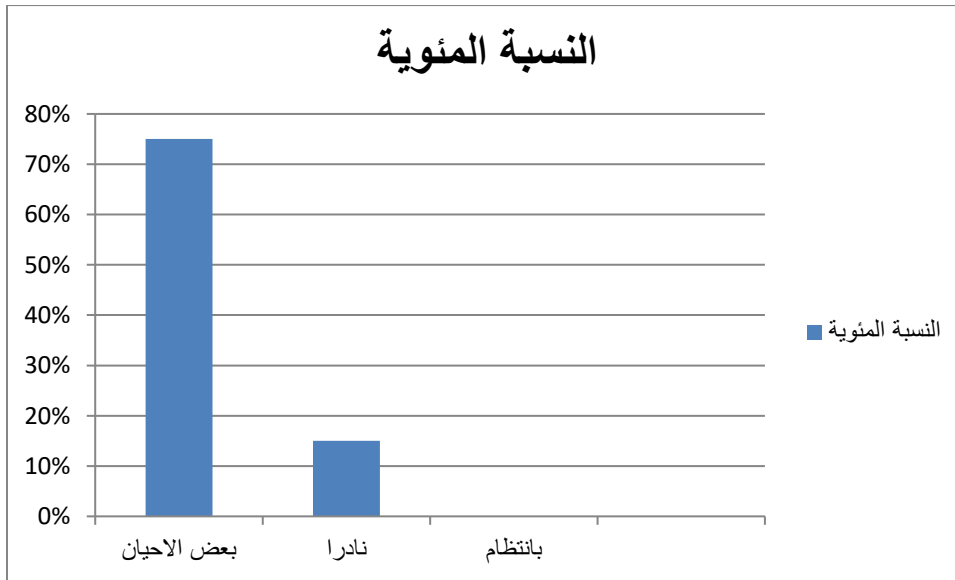
السؤال السادس: هل تيرمجون حصص للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب ؟

الغرض من السؤال: تيرمجون حصص للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
2	0.05	5.99	10.85	75%	15	في بعض الاحيان
				25%	05	نادرا
				00%	00	بانتظام
				100%	20	المجموع

جدول رقم -06- يوضح نتائج اجابة المدربين السادس.

الشكل البياني رقم-06- يمثل النسب المئوية للسؤال السادس.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن نسبة 75% من مدربين

احيانا ما يقومون بتقوية العضلية بينما نسبة 25% نادرا ما يعتمدون تقوية العضلية بينما

لا يعتمد ولا واحد من مدربين باسلوب منظم على حصص لتقوية العضلية. من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة F كـ $(10.85)^2$ المحسوبة اكبر من كـ $(5.99)^2$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (02) ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان يجب اهتمام بتقوية عضلية فردية لكل لاعب لاختلاف المرفولوجي بين لاعبين و اختلاف التشريحي العضلي .

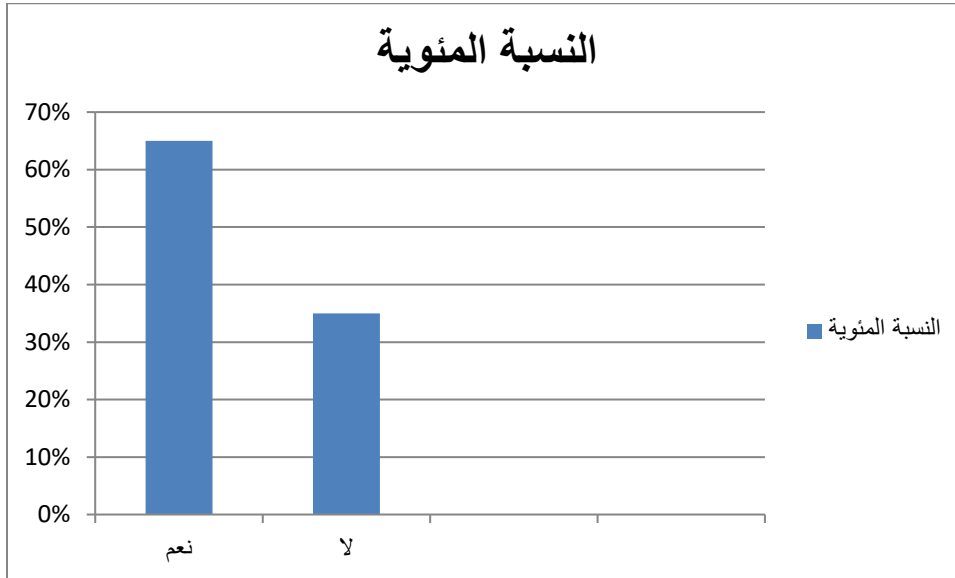
السؤال السابع: هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و إتقان اداء المهارات الأساسية مرتبطة بضعف اللاعب و نقص في التحضير البدني ؟

الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و إتقان اداء المهارات الأساسية مرتبطة بضعف اللاعب و نقص في التحضير البدني .

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا الجدولية	كا المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الجواب
1	0.05	3.84	1.8	56%	13	نعم
				35%	07	لا
				100%	20	المجموع

جدول رقم -07- يوضح نتائج اجابة المدرسين السابع .

الشكل البياني رقم-07- يمثل النسب المئوية للسؤال السابع.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن 56% من مدربيين ان يرون ان قدرة اللاعب على سرعة اكتساب واتقان المهارات ترتبط بنقص لاعب مهاريا او بجانب البدني بينما 35% منهم يرون عكس.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة $\chi^2(1.80)$ المحسوبة اصغر من $\chi^2(03.84)$ الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) و عند درجة الحرية (01) و منه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج ان ضعف لاعب و نقص في تحضير بدني له علاقة بسرعة اكتساب و اتقان اداء المهارات الاساسية .

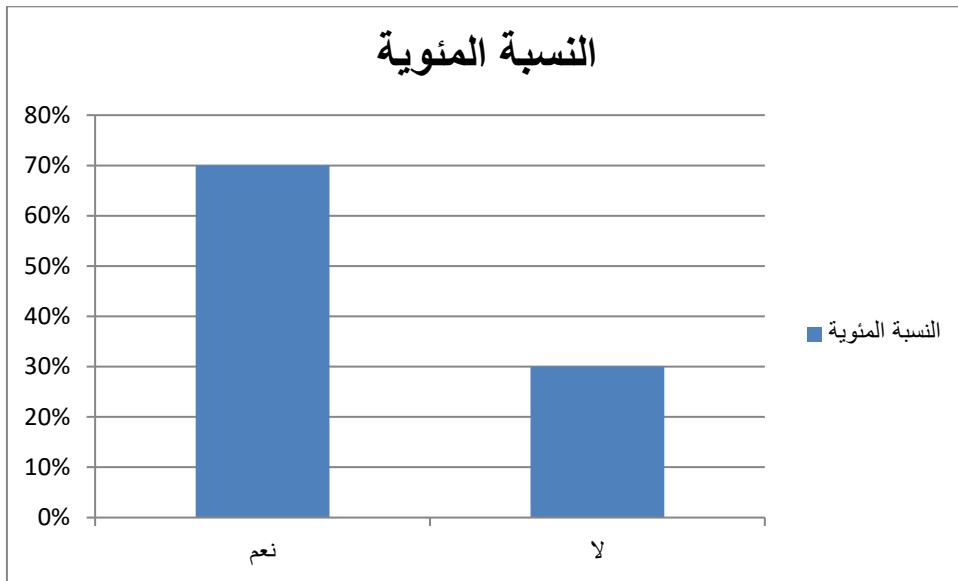
السؤال الثامن: هل يمكن للمدرب ان يحكم على لاعب انه جاهز للمنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة اذ يمكن للمدرب ان يحكم على لاعب انه جاهز للمنافسة.

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	70%	3.2	3.84	0.05	1
لا	06	30%				
المجموع	20	100%				

جدول رقم -08- يوضح نتائج اجابة المدرسين الثامن .

الشكل البياني رقم-08- يمثل النسب المئوية للسؤال الثامن.



تحليل الجدول: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نجد أن % 70 من مدربيين ان يويدون فكرة ان المدرب هو من يحدد جاهزية لاعبيه للمنافسة بينما % 30 منهم يرون عكس ذلك.

من خلال الجدول نلاحظ ان قيمة كا²(3.20) المحسوبة اصغر من كا²(03.84) الجدولية و ذلك عند مستوى الدلالة (0.05) وعند درجة الحرية (01) ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الاستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج انه يمكن للمدرب او يستطيع المدرب الحكم على جاهزية اللاعب لمشاركة في مباراة من اجل منافسة.

استنتاج المحور الثالث: من اسباب فشل بعض الفرق وكثرة تعرض اللاعبين للاصابات في الفريق راجع كل هذا لعجز في تحضير البدني او تحضير عشوائي بحيث يجب الاعتماد على الاكاديمين في هذا المجال حيث يمتلك العديد من معلومات وحاصل على شهادات تدريبية معترف بها وذلك لرفع من مستوى كفاءة اللياقة البدنية و تقليل من حدوث الاصابات .

مناقشة النتائج بالفرضيات :

1.1.3- مناقشة الفرضية الأولى:

والتي يفترض فيها الطالبان أن " لتحضير البدني دور فعال ومهم في تطوير أداء اللاعبين و الوصول الى المستوى العالي والحفاظ عليه ."

من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج الاستبيان الموجه لمدرّبين في كرة القدم و بعد تحليل نتائج المتحصل عليها اتضح لنا وجود اثبات لصحة الفرضية ، ونلاحظ هذا من خلال عرض نتائج المحور الاول الذي يدعم لنا صحة فرضية الاولى من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الاول وذلك في الجداول رقم (03-05-06-07) التي توضح الدلالة الإحصائية لكاف تربيع. وهذا ما اكدته دراسة حمداش يونس من خلال فرضية التي قدمها في بحثه و التي تتمحور بالرغم من خبرة المدرّبين و حنكتهم الى انهم لايعتمدون على منهجية التدريب الرياضي لبناء و صياغة حمل التدريب موجه لتحضير البدني كما اثبتت نفس دراسة ذلك من خلال فرضية التي تقدم المدرّبين الذين يمتزون بخبرة رياضية لايعتمدون كثيرا بحجم حمل تدريب موجه لتحضير البدني من نقص واضح و انخفاض مستوى مهني للمدرّبين وما اثبتته دراسة مايوثر على عملية تدريبية بحيث لايعتمدون ببرمجة حصص تحضير بدني متعدد الاتجاهات حيث توصلنا الى انه المدرب وحده غير كافي ولايمكنه بتحضير فريق كامل بدنيا دون الاستعانة بمحضر بدني ثم دعمنا اجاباتنا من خلال دفاع تاجنانت الذي اعتبر من بين الأندية التي لم تعان من الإصابات عندما كان خالد قريون محضر بدني في فريق مما جعل أداءها في أعلى مستوى، هذا يرجع للعمل الذي كان علميا ومنهجيا مع تطبيق اللاعبين للبرامج المسطرة في التدريبات.

المحور الثاني الذي دعم لنا صحة فرضية الثانية من خلال الجداول رقم (01-03-04-08). ودعمنا اجابتنا من خلال دراسة سابقة لطالب عباسي صدام من خلال الفرضية يساهم التحضير البدني في تطوير صفات البدنية و المهارية الذي من خلالها توضح لنا ان لمحضر بدني لمسة خاصة و نظرة مغايرة لما يراه المدرّبين بحيث يراقب الجانب الشكلي لكل لاعب و متابعة مخطط حراري لكل لاعب و لايهتم

بالنتيجة عكس اصابة اللاعبين حيث له نسبة خاصة في تقليل منها كم يقوم بتحديد شدة التدريبات ومدى ملائمتها لذلك فقد فرضت علينا كرة القدم الحديثة و المعاصرة محضر بدني في فريق وهذا ما نشهده حاليا بحيث اصبحت الفرق الكبرى تتنافس من اجل ضم افضل محضيريين بدنيين في فرقها مثل فريق مدريد الاسباني التي امتلكت افضل معد بدني أحد أبرز المساهمين في الإنجازات التي حققها مدريد خلال السنوات الماضية انطونيو بينتوس عبر عمله على المستوى البدني، الذي سمح للاعبين الفريق بالوصول إلى الفترات الحاسمة من الموسم في حالة بدنية ممتازة والرجل الذي أصر زيدان على التعاقد معه بأي طريقة ممكنة ، ليتحول في موسم واحد فقط إلى إحدى أيقونات النجاح في إسبانيا وأوروبا، بعد تحقيق الملكي بطولتي الليغا والتشامبيونزليغ، مع الاعتماد على فريقين من الأساس والاحتياطي، حتى المباراة الأخيرة ضد يوفنتوس في نهائي كارديف.

و الذي رجح بعض المحللين ان افضل موسم لتحقيق فريق نتائج و القاب النسبة الكبيرة في ذلك للمحضر لبدني كما نذكر محضر بدني لمنتخب كرواتيا الذي يمتلك اكثر من 50 بحث الدكتور لوكا ميلانوفيتش اما محليا في ذات السياق، اجمع الاختصاصيون بأن تواجد المحضر البدني أمر أكثر من الضروري منذ سنوات نظرا للدور الكبير الذي أضحي يقدمه في تجهيز اللاعبين للمواجهات، وكان للمحضر البدني الفرنسي سيريل موان أهمية كبرى في تحسين الأداء البدني للاعبين المنتخب الوطني خاصة أولئك الذين ينشطون في البطولة المحلية في عهد المدرب الوطني الأسبق الفرانكو- بوسني وحيد خاليلوزيتش، وهذا على غرار سليمان وبلكالام وسوداني وجابو وغيرهم. وخير دليل على أهمية محضر البدني هو سقوط وانهيار المنتخب الوطني في مونديال البرازيل 2014 على يد المنتخب الألماني (1/2) بعد الوقت الإضافي، واعتراف المدرب وحيد خاليلوزيتش آنذاك، بأن الجانب البدني حال دون تمكن "الخضر" من مواصلة المفاجأة والمرور إلى ربع نهائي المونديال لأول مرة في التاريخ بعد أن كسر في ذات الدورة حاجز الدور الأول، مع العلم أن المنتخب الألماني معروف عبر العالم باسم "الماكنات" لتمتع لاعبيه بقدرة بدنية هائلة وتمكنهم في أغلب

المباريات الرسمية من إنهاؤها بنفس الوتيرة دون تعب اذن محضر بدني سبب في نجاح الفرق و تحقيق نتائج عكس فرق هواة التي تعتبر محضر بدني مجرد شخص عادي ليس له اي اضافة او دور في فريق .

من خلال عرض نتائج المحور الثالث : الذي يدعم لنا صحة فرضية الثالثة من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك من خلال الجداول رقم (01-02-03-04) بالنتائج تدريب العشوائي الى ان سلبياته اكبر من ايجابياته حيث يحتاج المدرب الى ضوابط و قواعد تدريب سليمة مثل معرفة تامة باسس و مبادئ التدريب خاصة تحكم في شدة حمل و حجم حمل و راحة كما لا ننسى مايسببه التحضير العشوائي من اجهاد الفسيولوجي لرياضيين و الاغماء و كثرة الاصابات و بعض الاحيان الاصابة بسكتة قلبية وقد اثبتت دراسة يمين عبد الله و صوفي ربيع من خلال فرضية التي اثبت ذلك اظهرت نسبة تحسن للمجموعة طابطة المستخدمة لبرنامج تقليدي لكن بنسبة قليلة عكس مجموعة تجريبية الذي استخدمت برنامج مقترح من طرف طالبان كما اخذنا مثال حي من واقع الجزائري من المدرب رابح ماجر حين صرح أن تواجد المحضر البدني رفقة تشكيلة "الخضر" في التبرصات القصيرة غير مهم بتاتا، على اعتبار أن اللاعبين يأتون جاهزين من هذه الناحية، بحكم العمل الكبير الذي يقومون به مع أنديةهم وماجرى في مباراة الودية امام افريقيا الوسطى بعد تمرد اللاعبين الاحتياطيين على الطاقم الفني للمنتخب ورفضهم إجراء عملية الإحماء، مكتفين بالوقوف ومتابعة أطوار المواجهة، خلف مرمى الحارس عبد القادر صالحى وبعده شمس الدين رحمانى مع بداية الشوط الثاني، ليس لأن هؤلاء اللاعبين غير منضبطين بعمل الطاقم الفني ولكن بسبب عدم وجود محضر بدني في طاقم "الخضر" يشرف على عملية الإحماء دليل على العشوائية .

بعد تحليل نتائج و أجوبتهم على الأسئلة تبين لنا أن عملية التحضير البدني عملية ضرورية تلعب دور مهم وأساسي في تطوير مستوى اداء اللاعبين و تحقيق نتائج مرضية في مباريات كرة القدم، وهذا ما يؤكد ضرورة اعتماد على محضرين بدنيين ، الكرة الحديثة تركز كثيرا على الجانب البدني والاسترجاع الذي يعد عاملا مهما في أي

فريق أو منتخب كان، سواء في تربيص قصير أو طويل المدة، فضلا عن ذلك فإن الأندية الكبيرة المحترفة، خصصت أموال طائلة واستثمرتها في إنشاء مراكز للاسترجاع البدني مدعمة بأجهزة الكترونية وآلات متطورة وحديثة من اجل الاسترجاع البدني، تقديرا منها لهذا العامل المهم في كرة القدم الحديثة التي تركز على القوة البدنية والسرعة في التنفيذ. وهذا ما بينته الجداول والاعمدة البيانية الممثلة لها، ومن خلال هذا نثبت صحة الفرضية العامة وهذا ما اثبتته دراسة على هذا الأساس استخلص الطالبان أن هذه الفرضية قد تحققت.

الاستنتاجات:

- التخلي عن فكرة المدرب متعدد الخدمات .
- الانسجام والتناسق بين المدرب و محضر البدني لهما دورين كبيرين في تحقيق اهداف مسطرة .
- خبرة المدرب وحدها لاتكفي في الاستغناء عن محضر بدني .
- من اسباب الاصابات في الفرق سوء التحضير البدني .
- عدم التدخل الفضوليين في عمل مدرب او محضر خاصة في مرحلة الضغط .
- الاهتمام بالتكوين خارج بلاد و داخل من اجل تبادل الخبرات و ماهو جديد في هذا الميدان .
- ضرورة فرض محضر بدني في فريق كرة القدم و في جميع الاقسام .

3.4 الخلاصة العامة :

من خلال النتائج المتحصل عليها ومن خلال ماتطرقنا اليه استنتجنا ان تحضير البدني دور كبير في تطور كرة القدم بصفة عامة ورفع مستوى اداء اللاعبين بصفة خاصة وجب علينا الاهتمام اكثر بهذا الجانب البدني خاصة في مرحلة او الفئة التي تمت الدراسة عليها وفي ظل اهداف البحث و حدود العينة المختارة الفئة العمرية تحت 17 سنة فانه يجب وضع البرامج التدريبية المناسبة والاهتمام بالفروقات الفردية و

الوسائل المتاحة من اجل بناء برامج تلائم هذه الفئة و على حسب المستوى مع مراعاة العوامل الفسيولوجية و النفسية و عامل النمو لدى شباب ،كما لاحظنا ان هناك علاقة بين المدرب و المحضر البدني فلا يمكن لاي واحد الاستغناء عن الاخر كل في مكانه وكل مبدا عمله و لهذا لايمكن بتاتا الاستغناء عن محضر بدني .

يعتبر التحضير البدني ركيز اساسية لا يمكن الاستغناء عنها في مجال التدريب الرياضي نظرا لاهميتها في تحصيل النتائج و تطوير و رفع مستوى اداء الرياضي . بحيث وجب علينا الاعتماد على محضرين بدنيين سواء ذلك في قسم هواة او اقسام ما قبل الشرفي واهتمام بتوظيف كفاءات الاكاديمية التي تعتمد على أسس علمية ودمج بين جانب علمي و نظري في عملية تحضير بدني باعتبارها جزء لايتجزا من عملية تدريبية بحيث يساهم تحضير بدني بشكل كبير في خلق و إيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف التي لها علاقة بالجانب البدني والمهاري وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور لاعب كرة القدم في كل البرنامج من البرامج التدريب فتكامل لاعبين كرة القدم يأتي من التكامل شخصيتهم التي تكون متزنة وحسب إعدادهم وحتى تصل إلى الهدف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف .

إن الهدف الأساسي من التحضير البدني حاليا هو الإعداد والتحضير للمنافسات واكتساب اللياقة البدنية والمهارية لكل لاعب و قدرة على التصرف وتكيف مع المستجدات ، خاصة إذا تعلق الأمر بجيل المستقبل ونظرا للمهام الملقة على عاتقه في تحقيق الأهداف ونقلها من جيل إلى آخر فإنه من الواجب التقدم ومواكبة العصر في مجال التدريب بالاستفادة من مستجدات العلوم وطرق التدريب وتطور الذي طرا في مجال تحضير بدني وضرورة تجاوز الطرق التقليدية المطبقة حاليا في الجزائر والتي تقتصر إلى تكوين الخبرة العملية والعلمية في عملية التدريب .

وآخذت رياضة كرة القدم قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورا طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني والمهاري المعدة بعناية والمخطط لها جيدا سواء للكبار أو الناشئين ، كما يشير

الواقع المؤلم المتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تفتقر إلى معد بدني وأهم الأدوات ووسائل الإعداد البدني بالرغم من أن التحضير البدني يشكل حجر زاوية في الإعداد البدني للاعبين كرة القدم. وأن استخدام برامج تدريبية مقننة كبرنامج تدريبي للتحضير البدني يعني الابتعاد عن عشوائية و ما يقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم بغرض استخدام برامج تدريبية بطريقة علمية لاختيار أسلوب الأنسب في تحقيق الأهداف المسطرة ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يجب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التحليل حتى نصل إلى مستوى الأفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل .وعلى هذا جاءت هذه الدراسة وقد قسمت إلى بابين ، الباب الأول خصص لدراسة النظرية والباب الثاني خصص للدراسة الميدانية .

قسمنا الباب الأول إلى التعريف بالبحث وفصلين تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني تساؤلات حول تحضير البدني مدة التحضير البدني و أنواع التحضير البدني التحضير البدني فيه تم التطرق الى تعريف تحضير البدني دور الذي يقدمه واهداف وابرار اهمية وانواع التحضير كم تم التطرق الى تعريف التدريب الرياضي واهداف التدريب واسباب ومبادئ التدريب طرق الحديثة في تدريب و اساليب المستخدمة التدريب كما تحدثنا عن الاعداد البدني العام و الخاص و تطوير الصفات البدنية الاساسية و المركبة كما تطرقنا الى فرضيات دراسة شرح ظاهرة البحث، ومن ثم تفسير العلاقات بين الاداء و علاقتهما با لتدريبين المنظم والعشوائي، بحيث توسعنا ومن وهنا بدأنا البحث فصل أول التحضير البدني، وبعد ذلك فصل ثانٍ، وكان الاداء الرياضي وكرة القدم.

أما الفصل الثاني الذي تناولنا فيه الاداء الرياضي و كرة القدم تطرقنا فيه الى مفهوم الاداء الرياضي مستويات الاداء انواع الاداء العوامل لمساهمة في الاداء ثم انتقلنا الى كرة القدم بداية بنبذة تاريخية وتطور تاريخي ومدارس كرة القدم مع ذكر مبادئها الاساسية و متطلبات البدنية التي يحتاجها لاعبين كرة القدم مع ذكر خصائص كرة

القدم ثم بعد ذلك جاء دور على كرة القدم في الجزائر و كيف كانت بدايتها مع ذكر اهم و اوئل النوادي مع ذكر تاسيس البطولات و تصنيفها و في الاخير خلاصة لما احتواه هذا الفصل هذه الفئة العمرية من حيث نمو المتوازن و سليم من الجانب البدني العقلي و النفسي الاجتماعي و الانفعالي .

أما الباب الثاني فهو دراسة الميدانية قسم هو الأخير إلى فصلين تناولنا في الفصل الأول خصص للدراسة الاستطلاعية و تأكد من مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات مراد تطبيقها وعلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية وقد تناولنا المنهج المستخدم وأدوات البحث والضبط الإجرائي للمتغيرات كما تطرقنا اعرض كما اختتم هذا الفصل بعرض دقيق للوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليه الطالبان في معالجة النتائج المتحصل عليها من درجات الخام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث فقد تضمن مناقشة وتحليل نتائج الدراسة بعد جمع نتائج الاستبيان أما تناولنا فيه مناقشة النتائج بالفرضيات البحث ثم الاستنتاجات والفرضيات المستقبلية ثم الخلاصة العامة. بغيت تحقق من فروض البحث اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي المسحي الذي اعتمدنا على تقنية الاستبيان الذي تم توزيعه على مدربين كرة القدم اختيارا عمديا من فرق بطولة قسم الهواة واشتملت عينة البحث على 20 مدرب في ولاية غليزان والعمل الميداني وعلى أثر هذه التجربة تم جمع النتائج، وبعد معالجة الإحصائية وعرض و تحليل النتائج استنتجنا أن للتحضير البدني دور فعال في تطوير مستوى اداء اللاعبين في كرة القدم كم يعتبر المحضر البدني، هو الموسوعة العلمية للمدرب، الذي يلجأ إليه كلما واجه صعوبات من الناحية المنهجية والعلمية، كما أن محضر رجل خفاء ومهندس حصص تدريبية وتخطيط سنوي، وهو من يشرف على البرمجة التدريبية ويوجه الحمولة التدريبية ويوجه المدرب الذي يستفيد من تقادي إصابات اللاعبين وعليه المحضر البدني أولوية المدرب الذي يعمل على المستوى العالي وعليه ضرورة فرض محضر بدني في جميع اقسام في فرقنا وخاصة فئة التي تمت الدراسة عليها .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. المراجع باللغة العربية:

- ا-اسامة كامل راتب المحرر (1997) : علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات . ط 2، دار الفكر العربي،مصر القاهرة .
- ب-محمد حسن العلاوي (1994): علم التدريب الرياضي . المطبعة الثالثة عشر، دار المعارف ، مصر .
- ت-ابو العلا عبد الفتاح و ابراهيم شعلال (1994): فيزيولوجية التدريب في كرة القدم. دار الفكر العربي، مصر.
- ث-امر هلا البساطي دار الفكر (1998) : اسس و قواعد التدريب الرياضي و تطبيقاته. (29) 21، دار الفكر ، مصر.
- ج-قاموس المنجد في اللغة و الاعلام (1997) : قاموس المنجد في اللغة و الاعلام . ط3، دار الشروق، بيروت لبنان .
- ح-فيصل رشيد و اخرون (1997) : كرة القدم (الإصدار بدون طبعة) ، المدرسة العليا لاساتذة التربية البدنية والرياضية(مستغانم).
- موفق مجيد المولى (1999) :الإعداد الوظيفي لكرة القدم .دار الفكر العربي، مصر .
- خ-علي خليفة العنشري و اخرون (1987):بدون طبعة، كرة القدم، ليبيا.
- د-حسن عبد الجواد (1988) : كتاب كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعداية والقانون الدولي. ، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان .
- ذ-قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار (1984) : مكونات الصفات الحركية. العراق.
- ر-رشيد عياش الدليمي و لحرر عبد الحق (بلا تاريخ) : كرة القدم.
- ز-مأمور بن حسن السلطان (1998) : كرة القدم بين المصالح و المفسد الشرعية (الإصدار ط2) ، (المحرر مأمور بن حسن لسلطان) ، دار ابن حزم، بيروت، لبنان.
- س-أمر الله أحمد البساطي (1998):التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم . دار الفكر العربي، القاهرة .

- ش-محمد حسين علاوي و نصر الدين رضوان (1987): ص 41-42.
- ص-امر الله احمد البساطي (1998) : كتاب قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. ص 12 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية مصر .
- ض-طه اسماعيل و اخرون (1989):كرة القدم بين بين النظرية والتطبيق الاعداد البدني. ص 27-29،دار الفكر العربي ،القاهرة مصر .
- ط-اسماعيل ,س م (1990):الدليل في التحكيم .مطابع التعليم. العالي الموصل.
- n-HAWLEY (2008) : مجلة علم وظائف الاعضاء. صفحة 1-2.
- ع-مفتي ابراهيم حماد(2001) :التدريب الرياضي الحديث تطبيق تخطيط وقيادة . صفحة 145-147 ، مصر القاهرة .
- غ-حسين السيد أبو عبده (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم . ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الاسكندرية مصر .
- ف-محمد عوض بسيوني فيصل الشاطي (1992): نظريات وطرق التربية البدنية. ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
- ق-مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين. منشورات دار ومكتبة المعارف، الطبعة (1) ، بيروت لبنان .
- ك- حسن عبد الجواد (1997) :كرة القدم المبادئ الاساسية للالعاب الاعدادية لكرة القدم. ، ط (4) ، دار العلم للملايين ،بيروت لبنان.
- ة-كمال درويش و محمد حسنين (1984): التدريب الدائري. دار الفكر العربي، مصر.
- ل-رومي جميل (1986): فن كرة القدم . دار النفائس ،ط1، بيروت لبنان.
- م-نايف مفضي الجبور(2012) : فسيولوجيا التدريب الرياضي. ط1، مكتبة العربي للنشر و التوزيع ، صفحة 13-27، عمان الاردن.
- ن-مروان عبد المجيد ابراهيم (1999) : الأسس العلمية الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ،عمان الاردن.
- ه-السيد معين أمين(1998) : المعين في الإحصاء. دار العلوم للنشر والتوزيع، ص34.

و-سامي الصفار (1982) :كرة القدم. دار الكتب للطباعة والنشر، العراق.
ي-علي فهمي ببيك و عماد الدين عباس ابوزيد و محمد عبده خليل (2008) :
تخطيط التدريب الرياضي من سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب في التدريب
الرياضي ،ط4، عمان .

2. قائمة المذكرات:

- ا. عباسي صدام تحت عنوان: " دور التحضير البدني في تحسين الاداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم 12-15 " جامعة المسيلة.
- ب. حمداش يونس: بعنوان: " خبرة المدربين واثارها على عملية التحضير البدني في كرة القدم (16-18)" جامعة البويرة.
- ج. حمزاوي فاروق تحت عنوان: " دور الطب الرياضي و التحضير البدني في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم" بحث مسحي اجري علي أندية بعض أندية القسم الأول محترف، جامعة مستغانم.
- خ. نعمي عادل وأخرون (2008) : "أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر" الجزائر، جامعة المسيلة.
- د. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق (1990) : "كرة القدم" المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية ، مستغانم.

3. المراجع باللغة الأجنبية:

- a. mémoire obtention dun master en entrainement sportif effet de la preparation physique par la methode de compétition sur la forme physique en football categorie senior
- b. DEKKAR, N. E., & AUTRES. Technique Develuaation physique des Athletes. Alger (1990). p13
- c. BERNARD, T. preparation et entrainement du footballeur .edition amphora paris (1990). (57 -58)
- d. CORBEANJOELK (1988) : foot ball de l'ecole Aux Associations .p.s.paris p13.

e. DORNHORFF MARTIN HABIL (1993) : Leducation physique et sportif OPU Alger. p74.

f.F.A.F (2003).

g. PRADET, M. (1997) : la prepartation physique collection. paris insep.

h. touil, a. (1993) : l'arbitrage dans le foot ball moderne. alger: phonidue.

i. michel, a. (s.d.) : foot-balle. auditeur precedent.

j. mischel, a. (1998) : foot ball les systemes de jeu (éd. 2eme edition). paris, france, edition chiron.

k.PIRRE WULLACKI (1990) : Médecine du sport, p145, paris, france, édition vigot.

l. www.faf.dz.

m.jerzy wirzos (1988):Atlas des exercices specifiques du footballeurs ,Edition bizert paris.

n. TAELMAN R (1991) : p 53 football

p.www.teachpe.com.

z. WEINECK, JURGEN (1996) : p 97 MANUEL D'ENTRAINEMENT. Physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent, 4ème édition (Français)

الملاحق

استمارة تفرغ نتائج الاستبيان

المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني

السؤال الأول: كم تدوم فترة الاعداد البدني العام و الخاص ؟

التكرار	الجواب
12	من 3 الى 4 اسابيع
02	من 4 الى 6 اسابيع
06	من 6 الى 8 اسابيع

السؤال الثاني : كيف يتم ترتيب عناصر التحضير البدني العام (الترتيب بالرقم)

التكرار	الجواب
02	12345
02	12354
08	13245
04	13254
02	53214
02	312546

السؤال الثالث: هل يمكن ربط النتائج السلبية للمباريات بعملية التحضير البدني ؟

التكرار	الجواب
19	نعم
01	لا قد يكون السبب تكتيكي

السؤال الرابع: ماهي العناصر الاساسية في عملية التحضير البدني ؟

التكرار	الجواب
16	التحمل-السرعة-الرشاقة-المرونة-التوافق
01	الشددة-الحجم-الراحة
02	تحضير عام وخاص
01	عنصر بشري ومادي و

السؤال الخامس: هل للتحضير البدني تاثير اثناء المنافسة ؟

التكرار	الجواب
20	نعم له تاثير
00	لا ليس له تاثير

السؤال السادس: كيف يمكن تكييف عمل جانب الاعداد البدني في الفريق الهواوي ؟

التكرار	الجواب
14	تكييف حسب الامكانيات المتوفرة المادية والوسائل
01	تكيف معد بدني لتوفير جو ملائم لبناء عمل دون تدخل فضوليين في عمله
04	حسب مستوى اللاعبين مع مراعاة قواعد الاساسية مع محافظة على قواعد و اساسيات الاعداد البدني
01	عدد الحصص و مباريات الودية

السؤال السابع: هل للمحضر البدني دور فعال في التقليل او تخفيف من درجة الاصابات ؟

التكرار	الجواب
00	30-20
00	40-30
02	50-40
03	60-50
03	70-60
06	80-70
04	90-80
02	100-90

السؤال الثامن: هل خبرة المدرب وحدها كافية في الاستغناء عن محضر بدني ؟

التكرار	الجواب
03	نعم خبرة المدرب كافية
17	لا خبرة المدرب غير كافية

المحور الثاني : للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

السؤال الأول: ماهي طرق التدريب المستخدمة في عملية التحضير البدني ؟

التكرار	الجواب
04	مستمر
04	فتري
04	دائري
08	تكراري

السؤال الثاني: ماهي الاسس التي تعتمدون عليها في عملية بناء برنامج التحضير ؟

التكرار	الجواب
07	الفروقات الفردية و الاختبارات البدنية
05	تأطير البرامج تدريبية و عمل بها
03	ظروف و امكانيات و مستوى اللاعبين
02	الاحماء-التنظيم-فترة التدريب الاسترخاء-تدرج في تدريب
02	تحديد اهداف الفريق
01	عدد الحصص

السؤال الثالث: ماهي أقصى شدة وصلتم اليها خلال مرحلة التحضير ؟

التكرار	الجواب
04	50-40
08	60-50
04	70-60
00	80-70
00	90-80
04	100-90

السؤال الرابع: هل تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات ؟

التكرار	الجواب
04	بانتظام
10	نادرا
06	بعض الاحيان

السؤال الخامس: هل تعتمدون على طرق تدريب متنوعة لتطوير الجانب البدني للاعب كرة القدم؟

التكرار	الجواب
11	نعم
09	لا

السؤال السادس: ماهي المهارات التي تركز عليها اثناء التحضير البدني للاعبين؟

التكرار	الجواب
04	مراوغة
05	تصويب
11	تمرير

السؤال السابع: الى اي مدى يؤثر التحضير البدني على الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة؟

التكرار	الجواب
09	كثيرا
06	قليلا
03	لايؤثر

السؤال الثامن: بصفتك كمدرب فريق اي تحضير تبدأ به اولاً؟

التكرار	الجواب
03	مهاري
03	خططي
01	نفسي
13	بدني

المحور الثالث: يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

السؤال الأول: هل تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني؟

التكرار	الجواب
16	نعم
04	لا

السؤال الثاني: هل تخصصون حصص للتحضير البدني خاصة بكل لاعب؟

التكرار	الجواب
10	نعم

10	لا
----	----

السؤال الثالث: هل تدرجون حصص استرجاعية في الدورات التدريبية الاسبوعية او الشهرية ؟

التكرار	الجواب
12	بانتظام
08	بعض الاحيان
00	ابد

السؤال الرابع: كم اسبوعا تتضمنه فترة التحضير البدني اثناء المرحلة التحضيرية ؟

التكرار	الجواب
10	فوق 4 اسابيع
10	اسابيع
00	اقل من 2 اسابيع

السؤال الخامس: هل تهتمون اثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية و العقلية اثناء المنافسة الرياضية ؟

التكرار	الجواب
07	احيانا
08	دئما
03	نادرا
02	ابدا

السؤال السادس: هل تبرمجون حصص للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب ؟

التكرار	الجواب
15	في بعض الاحيان
05	نادرا
00	بانتظام

السؤال السابع: هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان اداء المهارات الاساسية مرتبطة بضعف اللاعب و نقص في التحضير البدني ؟

التكرار	الجواب
13	نعم
07	لا

السؤال الثامن:

التكرار	الجواب
14	نعم
06	لا

جدول يوضح النتائج الخام لمعامل الثبات

المحور الاول : يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.82	0.90
السؤال 2					0.91	0.83
السؤال 3					0.83	1
السؤال 4					0.71	0.83
السؤال 5					0.60	0.83
السؤال 6					0.70	0.66
السؤال 7					0.74	0.68
السؤال 8					0.80	0.89

المحور الثاني : للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.83	0.6
السؤال 2					0.65	0.69
السؤال 3					1	0.83
السؤال 4					0.73	0.83
السؤال 5					0.83	0.83
السؤال 6					0.93	0.95

0.82	0.80					السؤال 7
0.88	0.73					السؤال 8

المحور الثالث : يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير الممنهج ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

الاسئلة	حجم العينة	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
السؤال 1	8	7	0.05	0.66	0.83	0.83
السؤال 2					0.83	0.83
السؤال 3					0.83	0.83
السؤال 4					0.83	0.83
السؤال 5					0.83	0.83
السؤال 6					0.83	0.83
السؤال 7					0.83	0.83
السؤال 8					0.83	0.83

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

الاستبيان لمدرسين كرة القدم

في إطار إنجازنا لمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة تخرج ماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني تحت عنوان :

" التحضير البدني بين تدريب عشوائي ومنهجية تدريب في تطوير مستوى اداء لاعبين كرة القدم "

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة و نرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة و مدققة حول الأسئلة المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ، وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة:

الإجابة اما بوضع علامة في المكان المناسب او باجابة على اسئلة حسب مفهوم شخصي و اعتماد على خبرات كل فرد.

في الأخير نشكركم لتعاونكم معنا.

بطاقة الشخصية :

المستوى العلمي :

مدرّب

الفئة :

شهادات :

العمر : سنة.

خبرة مجال التدريب :

هل تشاركون في ندوات او ملتقيات في مجال التدريب :

المحور الاول :

يجب على المدرب الاعتماد على محضر بدني

الاسئلة :

1/ كم تدوم فترة الاعداد البدني العام و الخاص ؟

.....

2/ كيف يتم ترتيب عناصر التحضير البدني العام (الترتيب بالرقم)

الرشاقة	المرونة	القوة	السرعة	التحمل	الصفة
					ترتيبها

3/ هل يمكن ربط النتائج السلبية للمباريات بعملية التحضير البدني ؟

.....

.....

4/ ماهي العناصر الاساسية في عملية التحضير البدني ؟

.....

.....

5/ هل للتحضير البدني تاثير اثناء المنافسة ؟

.....

.....

6/ كيف يمكن تكييف عمل جانب الاعداد البدني في الفريق الهادي ؟

.....

.....

7/ هل للمحضر البدني دور فعال في التقليل او تخفيف من درجة الاصابات ؟

..... %

8/ هل خبرة المدرب وحدها كافية في الاستغناء عن محضر بدني ؟

.....

المحور الثاني :

للمحضر البدني دور فعال في عملية التحضير المنظم

الاسئلة :

1/ ماهي طرق التدريب المستخدمة في عملية التحضير البدني ؟

المستمر الفكري الدائري التكراري

2/ ماهي الاسس التي تعتمدون عليها في عملية بناء برنامج التحضير ؟

.....
.....

3/ ماهي أقصى شدة وصلتكم اليها خلال مرحلة التحضير ؟ %

.....
.....

4/ هل تدرجون حصص التحضير البدني داخل قاعات تقوية العضلات ؟

بانتظام نادرا بعض الاحيان

5/ هل تعتمدون على طرق تدريب متنوعة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم ؟

.....
.....

6/ ماهي المهارات التي تركز عليها اثناء التحضير البدني للاعبين ؟

المراوغة التصويب التمرير

7/ الى اي مدى يؤثر التحضير البدني على الاداء المهاري للاعب اثناء المنافسة ؟

كثيرا قليلا لا يؤثر

8/ بصفتك كمدرّب فريق اي تحضير تبدأ به اولاً؟

مهاري خطّي نفسي بدني

المحور الثالث:

يمكن معرفة الفرق بين التحضير العشوائي و التحضير المنهجي ومدى تأثيره على اداء اللاعبين في كرة القدم.

الأسئلة :

1/ هل تقومون بالاختبارات البدنية قبل بداية موسم التحضير البدني ؟ نعم لا

.....
.....

2/ هل تخصصون حصص للتحضير البدني خاصة بكل لاعب ؟ نعم لا

.....
.....

3/ هل تدرجون حصص استرجاعية في الدورات التدريبية الاسبوعية او الشهرية ؟

بانتظام بعض الاحيان ابدا

.....
.....

4/ كم اسبوعا تتضمنه فترة التحضير البدني اثناء المرحلة التحضيرية ؟

فوق اربع اسابيع ثلاث اسابيع اقل من اسبوعين

.....
.....

5/ هل تهتمون اثناء وضع الخطة للاعبين بالحالة النفسية والفيزيولوجية و العقلية اثناء المنافسة الرياضية ؟

دائما احيانا نادرا ابدا

.....
.....

6/ هل تبرمجون حصص للتقوية العضلية خاصة بكل لاعب ؟

نادرا في بعض الاحيان بانتظام

.....
.....

7/ هل عدم قدرة اللاعب على سرعة اكتساب و اتقان اداء المهارات الاساسية مرتبطة بضعف اللاعب و نقص في التحضير البدني ؟

نعم لا

8/ هل يمكن للمدرب ان يحكم على لاعب انه جاهز للمنافسة ؟

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

تحكيم الإستبيان

في إطار إنجازنا لمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير البدني تحت عنوان :

" التحضير البدني بين تدريب عشوائي ومنهجية التدريب في تطوير مستوى اداء لاعبين كرة القدم "

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة من اجل مساعدتكم وذلك بتحكيماها ورؤية النقائص والأخطاء إن وجدت، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ، وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة X امام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك الشخصية وماتشعر به فعلا وحسب خبرتك وممارستك .

ليست هناك عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، لأن كل مدرب يختلف عن الآخر في ما يشعر به اتجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم ان يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا الرجاء عدم ترك أي عبارة دون إجابة مع وضع علامة مناسبة او من خلال اجابة حسب رايك الشخصي خاصة اسئلة مفتوحة.

الطالب : - عديده محمد رفيق

- بن جلول هشام

مع جزيل الشكر الصادق على تعاونكم و اهتمامكم.