

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية و الرياضية .

تخصص : تدريب رياضي تنافسي .

مذكرة بعنوان :

واقع التحضير البدني على مستوى اندية كرة القدم .

(دراسة ميدانية لمدرب فرق ولاية جيجل - ذكور - صنف اكابر.)

تحت اشراف الأستاذ : اعداد الطلبة :

- ايت وازو محنـد و عمر - جابر عبد الحق

- حمزاوي نريمان

- دراعنة شروق

السنة الجامعية : 2020/2019



شكر وعرفان

قال تعالى : { وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنْ بَطْوَنِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئَدَةَ لِعُلُوكِمْ تَشَكَّرُونَ } سورة النحل : الآية [78]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع نتوجه
بالشكر الجزييل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر
إلى الأستاذ المشرف * ايت وازو محن وعمر * الذي لم يدخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث، ولا يفوتنا أن نقدم بجزيل الشكر والعرفان
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان عمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أساتذة وإداريين .





الاداء

الحمد الذي أنار لنا دار العلم والمعرفة وأعانتنا على أداء الواجب ووفقنا في إنجاز هذا العمل

ومن هذا المنبر أهدي هذا العمل إلى :

من رأيتي وأنارت دربي وأعانتني بالدعاء في الصلوات "والدة حفظها الله"

والى من عمل بجد في سبيلي وأوصلني إلى ما أنا عليه الان "والد الكريم" اطال الله في عمره

والى العائلة الكريمة الاخوة والأخوات جميعا

والى كل الأصدقاء والاحباب ورفقاء الدراسة وخاصة دراعة شروق

كما اتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من كان له بصمة في إنجاز هذا العمل في هذه الظروف
التي تمر بها البلاد بسبب الجائحة .

وفي الاخير أرجو من الله تعالى أن يجعل من هذا العمل نفعا يستفيد منه جميع الطلبة المتربيين
المقبلين على التخرج .

حمزاوي نريمان





الإهداع

الحمد لله سبحانه و تعالى الذي أعنانا بعفوه و هدنا وأمدنا بالعز و الإرادة و الصبر

وسخر لنا الأسباب و وفقنا لإتمام هذا العمل

أتقدم بالشكر و الامتنان و العرفان بالجميل الى من ربيتني وأنارت دربي وأعانتني
بالدعاء في الصلوات "والدة حفظها الله"، الصديقة حمزاوي نريمان

و الى كل أستاذ ترك بصمة في انجاز هذا العمل

و كل من شارك بالكثير او بالقليل من قريب او من بعيد لإنجاز هذه المذكرة

الى كل هؤلاء اقول لكم مني الف تحية و تقدير و احترام .

دراعنة شروق





الاداء

أحمد الله وأشكره على اتمام بحثنا هذا والصلوة والسلام على رسول الله

أهدى ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

"ووصينا الإنسان بوالديه احسانا حملته امه وهنا على وهن وفصاله في عامين ان اشكر لي ولوالدي ..."

-14-

إلى أول كلمة نطقها لسانني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي.

إلى التي ان أعطيتها كنوز الارض ما وفيتها إلى أمي العزيزة.

والى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي أبي العزيز.

أطال الله في عمرهما.

والى كل الاصدقاء والاحباب ورفقاء الدراسة نريمان و شروق.

جابر عبد الحق



فهرس المحتويات

الصفحات	المحتوى
	الشکر و عرفان .
	الاهداء .
	فهرس المحتويات .
1	مقدمة .
	الفصل التمهيدي
4	اشكالية الدراسة .
5	فرضيات الدراسة .
6	أهمية الدراسة .
6	اهداف الدراسة .
6	اسباب اختيار موضوع الدراسة .
7	مفاهيم الدراسة .
8	الدراسات السابقة والمشابهة .
13	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة .
	الجانب النظري
	الفصل الأول : التحضير البدني
17	تمهيد .
18	1- تعريف التحضير البدني .
19	2- مدة التحضير البدني .
19	3- أهمية التحضير البدني .
21	4- انواع التحضير البدني .
24	5- التوازن بين التحضير البدني العام و التحضر البدني الخاص .
25	6- الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم .

25	6-1 تعريف اللياقة البدنية .
25	6-2 مكونات اللياقة البدنية .
39	7- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية .
42	خلاصة .

الفصل الثاني : كرة القدم

44	تمهيد .
45	1- التطور التاريخي لكرة القدم .
46	1-1 التسلسل التاريخي لكرة القدم .
47	2- تاريخ كرة القدم في الجزائر .
48	3- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .
49	4- قواعد كرة القدم .
50	5- قوانين كرة القدم .

6- المهارات الأساسية للعبة كرة القدم.

6-1 المهارات الأساسية البدنية او المهارات بدون كرة.

6-2 المهارات الأساسية بالكرة.

59	خلاصة .
----	---------

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

62	تمهيد .
----	---------

63	1- الدراسة الاستطلاعية.
63	2- المنهج المتبعة في الدراسة .
64	3- مجالات الدراسة .
64	1-3 المجال الزمني.
64	2-31 لمجال المكاني
64	3-3 المجال البشري .
65	4- مجتمع وعينة الدراسة .
66	5- متغيرات الدراسة.
66	6- تقنيات الدراسة .
67	7- الأساليب الإحصائية .
68	8- صعوبات الدراسة .
69	خلاصة.

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

71	تمهيد.
72	1- عرض وتحليل النتائج .
101	2- مناقشة النتائج .
103	3- الاستنتاج العام .
104	4- الفروض المستقبلية .
104	5- خلاصة الاستبيان .
106	خاتمة
	قائمة المراجع .
	قائمة الملاحق .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
72	-1 سنوات الخبرة الميدانية للمدربين
73	-2 شهادات المدربين
73	-3 اهمية اعداد اللاعبين
75	4 ادراج مرحلة التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي
76	5 تلقي المربين تكوينا في التحضير البدني في كرة القدم
77	-6 اهمية التحضير البدني
78	-7 تقدير المربين بالاختبارات البدنية
79	-8 التنوع في طرق التدريب
80	-9 طرق التدريب الاكثر استعمالا
81	-10 تأثير التنوع في طرق التدريب
82	-11 نقص الوسائل البيداغوجية
83	-12 الحصص الفردية للاعبين الذين لهم نقص بدني
85	-13 مدى اهتمام المدرب بمرحلة التحضير البدني العام
86	-14 مدى مساهمة التحضير البدني العام في تنمية الصفات البدنية العامة
87	-15 اعتماد المربين على برنامج للتحضير البدني العام
88	-16 الفترة الزمنية المخصصة للتحضير البدني العام
89	-17 عدد الحصص الأسبوعية التي يجريها المدرب للتحضير البدني العام
90	-18 على مادا يعتمد المدرب في تحديد عدد الحصص
91	-19 العلاقة بين التحضير البدني العام و التحضير الخاص
93	-20 يوضح مدى اهتمام المربين بمرحلة التحضير البدني الخاص
94	-21 مدى مساهمة التحضير الخاص في تطوير الصفات البدنية الخاصة
95	-22 تطبيق المربين برنامج لمرحلة التحضير البدني الخاص
96	-23 الفترة المخصصة لمرحلة التحضير البدني الخاص
97	-24 الحصص المخصصة للتحضير الخاص
98	-25 على مدى يعتمد المدرب عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني الخاص
100	-26 وجود اختلاف بين التحضير العام و التحضير الخاص

قائمة الاشخاص

الصفحة	العنوان	
72	سنوات خبرة المدربين	-1
73	شهادات المدربين	-2
74	أهمية اعداد اللاعبين	-3
75	ادراج عملية التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي	-4
76	تكوين المدربين	-5
77	أهمية التحضير البدني	-6
78	تقيد المدربين بالاختبارات البدنية	-7
79	تنوع في طرق التدريب	-8
80	طرق التدريب الاكثر استعمالاً	-9
81	تأثير التنوع في طرق التدريب	-10
83	نقص الوسائل البيداغوجية	-11
84	الحصص الفردية للاعبين الذين لهم نقص بدني	-12
85	مدى اهتمام المدرب بمرحلة التحضير البدني العام	-13
86	مدى مساعدة التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة	-14
87	اعتماد المدربين على برنامج للتحضير البدني العام	-15
88	الفترة المخصصة للتحضير البدني العام	-16
89	عدد الحصص الأسبوعية التي يجريها المدرب للتحضير العام	-17
90	على مada يعتمد المدربين في تحديد عدد الحصص	-18
92	العلاقة بين التحضير البدني العام و التحضير الخاص	-19
93	مدى اهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص	-20
94	مدى مساعدة التحضير البدني الخاص في تطوير الصفات البدنية الخاصة	-21
95	اعتماد المدربين على برنامج للتحضير البدني الخاص	-22
96	الفترة المخصصة للتحضير البدني الخاص	-23
97	الفترة المخصصة للتحضير البدني الخاص	-24
99	على ماذا يعتمد المدرب عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني الخاص	-25
100	وجود اختلاف بين التحضير العام و الخاص	-26

مقدمة

مقدمة:

ان المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملي والتدريب، وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على الرياضي ومحدوده خلال المنافسات الرياضية .

ولعل كرة القدم من أهم الرياضات التي يحبها ويمارسها معظم شعوب العالم، فقد حضرت باهتمام كبير من قبل الباحثين والعلماء للوصول إلى المستوى العالمي، فقد اهتم الخبراء والباحثون والمدربون بهذه اللعبة بكل ما وصل له العلم في مجال علم التدريب الرياضي والتكنولوجيا الحديثة ، ونظراً لأن متطلبات هذه الرياضة في تزايد مستمر مع تزايد المنافسات الرياضية التي أخذت طابعاً آخر من التمييز فبدأ يقاس بها مظاهر التقدم في المحافل الدولية ، ولعل من بين أهم الجوانب التي تلفت الانتباه هو المستوى البدني إلى جانب المهاري و الخططي للرياضة حتى أصبح اللاعب بإمكانه إجراء ثلاث مباريات أسبوعية وهذا نظراً لتكيف الجسم مع أحمال تدريبية كبيرة إذاً يعتبر التحضير البدني من بين أهم أنواع التحضير المؤثرة في رياضة كرة القدم .

يرى المختصين أن للتحضير البدني تأثير إيجابي على اللياقة البدنية حيث يعرفه "أبو عبيدة حسين السيد" أنه عملية اكتساب الرياضي للرياضة البدنية ، كما يعرفه كذلك بأنه عملية تطبيقية لرفع الحالات التدريبية للاعب باكتسابه اللياقة البدنية و الحركية التي تأهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري وخططي و الذهني و الإرادي. ¹ أين تبين لنا بأن طرق التدريب المختارة والمدة الزمنية المخصصة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني وتطور الصفات البدنية وفي كل هذا لا يجب أن نغفل على الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقييم وتنظيم مختلف التمارين التدريبية و اعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لنفادي مظاهر الإجهاد بمعنى ضرورة اختيار مدة الحملة والشدة المرافقة لهذه القدرات الحركية البدنية المعروفة .

¹ حسين السيد أبو عبيدة. الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. ط1 ، مصر: دار الإشاع ، 2001 ، ص 25.

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على واقع عملية التحضير البدني على اندية كرة القدم لولاية جيجل صنف أكابر . حيث تم تقسيم هذه الدراسة إلى بابين أساسيين هما الباب النظري و الباب الميداني.

الباب النظري : قد تضمن الإطار النظري للدراسة حيث احتوى على:

- **الفصل التمهيدي:** وتضمن الإشكالية ، الفرضيات ، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، أسباب اختيار الدراسة ، مفاهيم الدراسة ، الدراسات السابقة والمشابهة و التعليق على الدراسات .
- **الفصل الاول :** تحت عنوان التحضير البدني حيث تطرقنا فيه إلى أنواع الإعداد البدني من عام وخاص ومرة كل مرحلة وعلاقة التوازن في هذه المراحل، وبعدها تطرقنا إلى مختلف الصفات البدنية مع بعض الاختبارات لتمييزها وخيرا تناولنا الطرق التدريبية المنتهكة في عملية التدريب .
- **الفصل الثاني :** حيث تم التعرف على تاريخها سواء في العالم او في الجزائر ، كما تطرقنا إلى المتطلبات البدنية للاعبين واهم مهارات اللعبة بالإضافة الى قواعد و قوانين هذه الرياضة .

الباب الميداني : تضمن فصلين :

الفصل الثالث : تحت عنوان الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وقد ضم مجالات الدراسة ، المنهج المستعمل ، عينات الدراسة و كيفية اختيارها و تقنيات الدراسة اضافة الى الدراسة الاستطلاعية و الأساليب الاحصائية .

الفصل الرابع: كان بعنوان عرض و تفسير و تحليل البيانات ، تضمن تحليل اسئلة الاستبيان و عرضها في جداول و دوائر نسبية و تقسيرها ، اضافة الى التوصيات و الاقتراحات و الخاتمة .

الفصل التمهيدي

الفصل التمهيدي

الاشكالية:

تعتبر الرياضة بنظمها وأساليبها وبأنواعها المتعددة ميداناً علمياً من ميادين العلوم وعنصراً قوياً في إعداد الفرد من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية و الثقافية... ، فهي تعمل على اكتساب الفرد جسم قوي ومجموعة من المهارات تجعله يتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه ، لذا لم تكن الرياضة تؤدي دون هدف محدد ، بل حرص لها أهداف في سبيل تحقيقها وأصبحت تستمد قواعدها ونظرياتها من العلوم المختلفة بغرض الوصول إلى تنمية القدرات البدنية للفرد و القدرات العقلية، الحركية ، و هذا ما جعل المجال الرياضي أكثر اتساعا ، وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي و العملي والتدريب وكذلك من خلال البحوث العلمية و التجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي و مردوده خلال المنافسات الرياضية .

وتعتبر رياضة كرة القدم في وقتنا الحالي من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم و عرفت منذ ظهورها تطورات ملحوظة ملكت من خلالها قلوب الشعوب و أصبحت واحدة من اهتماماتهم اليومية وسخرت لها كل الامكانيات من أجل تطويرها أكثر ، حيث أنها تحتاج إلى مجموعة من الاعدادات (فهذه الاعدادات أصبحت أحد الاولويات للطاقم الفني والذي وجب أن تتوفر من خلالها مجموعة من الوسائل والتجهيزات والاساليب العلمية لتحضيرها وصولاً إلى استعداد اللاعب في حد ذاته) سواء البدنية أو الخططية أو المهارية أو الذهنية للوصول إلى أفضل مردود يستطيع أن يقدمه أي لاعب ، و تهدف إلى بلوغ الرياضي لأعلى الدرجات بأقل جهد و هذا ما يسعى إليه المختصين في كرة القدم .

ويعتبر التحضير البدني في كرة القدم قاعدة أساسية في العملية التدريبية، لأنّه يساهم بصورة مباشرة في نجاح الرياضي والفريق بصفة عامة ولهذا نجده أول مرحلة في البرامج التدريبية لدى المدربين ويأخذ وقت معتبر ومدروس، من أجل تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب.¹ تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية. ومن الأهداف العامة لهذه الفترة ، هي تطور الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تمية وتحسين صفاتهم البدنية

¹كمال درويش ، محمد حسين . التدريب الرياضي . د ط ، مصر: دار الفكر العربي، 1980 ، ص26 .

الفصل التمهيدي

العامة والخاصة. بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، و اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتنبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين. وتذوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي لذا كان يجب على المدربين الاهتمام بهذه المرحلة لما لها من أهمية في البرامج التدريبية ويعتمد نجاح الفريق على تدبر المدربين ووعيهم بطرق وأساليب التدريب. والعلوم المرتبطة بالتدريب كعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والتخطيط. ولهذا نرى المدربين يركزون على هذا الجزء من أجل إنجاح خططهم التكنيكية و اكمال الموسم الرياضي بقدرات بدنية مرتفعة ، ومستويات عالية، فهو يحدد مستوى كل فريق أو لاعب.

في الأخير و من أجل تكوين فرق رياضية جيدة كان يجب علينا الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير البدني للاعب كرة القدم و بإصرارنا على معرفة مدى الاهتمام بمرحلة التحضير البدني كان التساؤل الرئيسي كما يلي:

- هل يقوم المدربون بأخذ مرحلة التحضير البدني بعين الاعتبار ضمن الموسم التدريبي ؟

هذا التساؤل الرئيسي ادرج عنه تساؤلات فرعية هي :

- هل يتم التقييد المدربين بمرحلة الاعداد البدني العام ؟
- هل يتم التقييد المدربين بمرحلة الاعداد البدني الخاص ؟

2 الفرضيات :

2-1 الفرضية الرئيسية :

- يقوم المدربين بأخذ مرحلة التحضير البدني بعين الاعتبار ضمن الموسم التدريبي .

2-2 الفرضيات الفرعية :

- يتم التقييد المدربين بمرحلة الاعداد البدني العام .
- يتم التقييد المدربين بمرحلة الاعداد البدني الخاص .

الفصل التمهيدي

3 اهمية الدراسة :

تتمثل اهمية الدراسة فيما يلي :

1. معرفة مدى كفاءة مدربى الفرق في مجال التحضير البدني .
2. إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر الموضوع من المواضيع المهمة في التدريب الرياضي .
3. معرفة دور واهمية هذه المرحلة .
4. اظهار السمات التي يتتصف بها لاعبو كرة القدم .
5. ادراك العلاقات الموجودة بين التحضير البدني العام والتحضير البدني الخاص .
6. معرفة هل يقوم المدربون بالتقيد بهذه المرحلة بأقسامها (تحضير عام و الخاص) .

4 اهداف الدراسة :

يطمح في هذه الدراسة الى تحقيق عدة اهداف منها :

1. مدى اهتمام المدربين بمرحلة التحضير العام.
2. مدى اهتمام المدربين بمرحلة التحضير الخاص .

5 اسباب اختيار الموضوع :

5-1 اسباب ذاتية :

1. الميل الشخصي الى التدريب الرياضي و الرغبة في انجاز موضوع يتمحور حول التحضير البدني .
2. كون الموضوع يندرج ضمن اطار التخصص .
3. التحضير لنيل شهادة ليسانس في تخصص تدريب رياضي تنافسي .

5-2 اسباب موضوعية:

1. اثراء مكتبة الجامعة ببحوث في هذا المجال .
2. الحاجة الهامة لدراسة هذا الموضوع كون مرحلة التحضير البدني من المراحل المهمة في البرنامج السنوي .

الفصل التمهيدي

6 تحديد مفاهيم الدراسة:

6-1 التحضير البدني :

لغة : أي فن الأداء الحركي (الเทคนيك) والصفات الشخصية كالرغبة والإرادة.¹

اصطلاحا : يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية الموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة².

إجرائيا : مرحلة التحضير البدني مرحلة مهمة يستغلها اللاعبون من أجل تنمية مختلف الصفات البدنية بهدف وصوله لمستوى عالي والمشاركة في المنافسات بكفاءة عالية وهذا باستخدام تمرينات يضعها المدرب بطريقة صحيحة و دقيقة و يراعي فيها الفروق الفردية بين اللاعبين .

6-2 كرة القدم :

لغة : كرة القدم(balle foot) هي كلمة لاتينية وتعني " ركل الكرة بالقدم " فالأمريكيون يسمونها (أمريكي)

أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى³ (secouer)

اصطلاحا : رياضة يتبارى فيها فريقان في ملعب ذو أرضية مزروعة على جانبيه مرمياب، وال فكرة في كرة القدم هي محاولة إيداع الكرة في مرمى الخصم و ذلك باستخدام الأرجل والرأس غالبا، حيث لا يسمح باستخدام اليدين الا حارس المرمى، يتكون كل فريق من 11 لاعبا ، يتواجد أثناء المباريات الرسمية حكم ساحة ومساعدين اثنين له على جوانب الملعب⁴.

إجرائيا: كرة القدم رياضة جماعية وهي الاكثر شعبية في العالم تتكون من فرقين يتكون كل فريق من 11 لاعب بحيث يحاول كل منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم في زمن يقدر بـ 90 دقيقة موزع على شوطين وتلعب بكرة مستديرة ذات مقاييس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة . وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، و اذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس"

¹ <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>.

² أحمد الله الباطسي. أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته . د ط ، مصر: دار الفكر العربي ، 1988 ، ص12.

³ رومي جميل. كرة القدم. ط1 ، بيروت، بنان: دار الناقص، 1986 ، ص05.

⁴ علي حسن أبو جاموس . المعجم الرياضي. ط1، عمان الاردن: دار أسامه، 2012 ، ص6.

الفصل التمهيدي

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

صنف أكابر :

اصطلاحا : هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار ينبعون الدراسة ولديهم خبرات طويلة لما لديهم دائرة عمومية من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية .¹

اجرائيا : هو الصنف الذي يتجاوز أعمارهم 21 سنة حتى سن الاعتزال والذي يحظى بأكبر شعبية في كرة القدم.

7 - الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى :

عنوان فاعلية التحضير البدني وتأثيره على لاعبي كرة القدم الفئة السنوية 15-17 سنة قام بها قريد عمر سيف الدين اجريت في سنة 2012-2013 بالجزائر العاصمة وهي عبارة عن دراسة ميدانية وهذه الدراسة ضمن رسائل الماستر لقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

وطرح في هذه الدراسة التساؤلات التالية :

• التساؤل العام:

ما مدى تأثير التحضير البدني على اداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ؟

• التساؤلات الفرعية:

- هل للتحضير البدني الخاص دور بالغ الأهمية في تحسين مردود لاعبي كرة القدم من خلال المنافسة ؟

- هل يعمل التحضير البدني الخاص ببعض الصفات البدنية الخاصة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم خلال المنافسة ؟

¹ أحمد علي مذكور . منهج تعليم الكبار . د ط ، مصر : دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 101.

الفصل التمهيدي

- هل طرق التحضير البدني الخاص والمناسبة تساهم في تحسين القدرات البدنية ؟

• فرضيات الدراسة:

- للتحضير البدني الخاص دور بالغ الأهمية في تحسين مردود لاعبي كرة القدم من خلال المنافسة .

- يعمل التحضير البدني الخاص ببعض الصفات البدنية الخاصة على تحسين أداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم خلال المنافسة .

- طرق التحضير البدني الخاص والمناسبة تساهم في تحسين القدرات البدنية .

• المنهج المعتمد :

اعتمد الباحث في دراسته المنهج الوصفي من خلال تقديمها لاستماره استبيان .

• عينة الدراسة :

قام الباحث بدراسة ميدانية على عينة تشمل لاعبي كرة القدم صنف اشبال بالجزائر العاصمة .

• اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير البدني وانعكاساته على المردود العام للاعبين كرة القدم صنف اشبال خلال المنافسة وخصوصيات الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم ومدى علاقتها بأداء بعض المهارات الأساسية .

• نتائج الدراسة:

توصل الباحث إلى نتيجة أساسية وهي أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والحركية لدى اللاعبين، وأن عند امتلاك اللاعب مهارات بدنية يصبح من السهل إتقان المهارات الفنية، كما اقترح الباحث ضرورة الاهتمام بالجانب البدني لما له من أهمية في تحسين القدرات الفنية، ولما له دور في تسهيل عملية التدريب على الجانب المهاري والخططي.

الفصل التمهيدي

الدراسة الثانية :

بعنوان التحضير البدني و علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم قام بها الباحث بوشنفات محمد الشريف اجريت هذه الدراسة سنة 2018-2019 من ديسمبر 2018 الى 2 ماي 2019 وهي عبارة عن دراسة ميدانية على فرق ولاية جيجل و هذه الدراسة ضمن رسائل الماستر المقدمة لقسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجيجل .

و طرحت في هذه الدراسة التساؤلات و الفرضيات التالية:

• تساؤل العام :

هل توجد علاقة بين التحضير البدني و المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم لولاية جيجل صنف اكابر؟

• التساؤلات الفرعية :

- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية بدون لمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية بلمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية لدى حارس المرمى ؟

• الفرضيات الفرعية :

- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية بدون لمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية بلمس الكرة لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين التحضير البدني والمهارات الاساسية لدى حارس المرمى .

• المنهج المعتمد :

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي اعتبره مناسبا للتحقق من الفرضيات التي طرحها .

الفصل التمهيدي

• عينة الدراسة :

اعتمد الباحث على عينة حجمها 36 مدرس من 21 نادي ناشط في ولاية جيجل ، 21 من هؤلاء المدرسين عبارة عن مدربين رئيسيين و 15 منهم مساعدين حاملين لشهادة تدريب معترف بها لدى الرابطة الولاية لولاية جيجل، ومن اهم خصائص هذه العينة أن كل افراد العينة عبارة عن ذكور تتراوح اعمارهم ما بين 35-60 سنة جميعهم حاملون لشهادة تدريب .

• اهداف الدراسة :

يهدف بدراسته الى التعرف على العلاقة بين التحضير البدني و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اضافة الى مدى تأثير التحضير البدني على لاعبي كرة القدم .

• الخطوات :

قام الباحث بتحديد خطة البحث و انجز الجانب النظري للدراسة و الذي تناول فيه 3 فصول وبعدها انتقل الى تحديد الاجراءات المنهجية للدراسة الذي يعتبر محور رئيسي وممتد للفصول الاخرى و الذي من خلاله قام بإنجاز الجانب التطبيقي عن طريق الحصول على البيانات المطلوبة باستعمال الملاحظة , المقابلة و الاستبيان واجراء تحليل احصائي لها فحصل على النتائج و قام بتفسيرها في ضوء الدراسة المتعلقة بموضوع البحث .

• نتائج الدراسة :

توصلت الدراسة الى ان هناك علاقة بين التحضير البدني و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث ان التحضير البدني له علاقة بالمهارات الاساسية بدون لمس الكرة و بلمس الكرة و المهارات الاساسية لحارس المرمى .

الفصل التمهيدي

الدراسة الثالثة :

بعنوان تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، تم إعدادها من قبل الطالبين فقايري هشام و بوهراوة ياسين تحت إشراف الدكتور مشته عبد اللطيف في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية 2015/2016 ، جامعة الجزائر 03.

• المنهج المعتمد :

استخدم الباحث المنهج الوصفي .

• أداة البحث :

استعمل الباحث الاستبيان الذي تضمن 30 سؤالا .

• عينة الدراسة :

تتمثل في 10 مدربين.

كأداة إحصائية تم فيها استخدام 2قانون (النسبة المئوية ، اختبار كاف مربع) .

• اهداف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة ونقاط التأثير.

• نتائج الدراسة:

توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة والاهتمام بالصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية وزيادة فعالية التحضير البدني من شدة وحجم له دور في الأداء العام لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة والصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين والأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

الفصل التمهيدي

8- التعليق على الدراسات المشابهة:

لا يمكن انجاز اي بحث علمي دون اللجوء والاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة التي تشتراك او تتشابه مع البحث الراهن في جانب من الجوانب و في دراستنا قمنا بالاستعانة ب 3 دراسات سابقة تشارك مع بحثنا في المتغير المستقل الذي هو التحضير البدنى حيث تساعدنا في معالجة مشكلة البحث و معرفة ابعادها و تحديد الاطار النظري العام للموضوع بالإضافة الى المناهج وادوات جمع البيانات التي تساعدنا في بحثنا .

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة والمشابهة وتحليلها يمكننا الوصول الى اوجه تشابه واختلاف هذه الدراسة مع الدراسات الاخرى .

تشابه هذه الدراسة مع الدراسات الاخرى من حيث :

1- موضوع الدراسة : فعلى الرغم من الاختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات الا انهم يتمحورون على موضوع واحد وهو التحضير البدنى في كرة القدم .

2- اللجوء الى نفس المنهج وهو الوصفي الملائم لمثل هذه المواضيع .

3- استعمال نفس اداة جمع البيانات وهي استماراة الاستبيان .

4- تتشابه دراسة بوشنفات محمد الشريف 2019 في مكان اجراء الدراسة (جيجل) .
5- تتشابه الدراسات انها جميعها في مجال كرة القدم .

• تختلف هذه الدراسة مع الدراسات الاخرى من حيث :

1- اختلافها مع دراسة فقاييري هشام وبوهراوة ياسين 2016 في مكان اجراء الدراسة التي كانت في الجزائر العاصمة .

2- اختلف في عينة الدراسة: حيث ان دراسة قرید عمر سيف الدين كانت العينة عبارة عن لاعبي كرة القدم اشبال بالجزائر العاصمة اما الدراسة بوشنفات والطلابين فقاييري هشام و بوهراء ياسين كانت عبارة عن مدربين .

3- اختلف من حيث الاهداف التي سعت اليها كل دراسة .

4- اختلف من حيث التساؤلات والفرضيات المطروحة .

الفصل التمهيدي

وقد اختلف موضوع دراستنا عن هذه الدراسات السابقة و المتشابهة في كونها تهدف الى معرفة واقع عملية التحضير البدني على فرق ولاية جيجل اي هل يقوم مدربى فرق ولاية جيجل بإدراج عملية او مرحلة التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي مع ابراز طرق التدريب المنتهجة و الصفات البدنية التي يتم تطويرها في هذه المرحلة اضافة الى المدة الزمنية التي يخصصها المدربين لهذه المرحلة من حيث عدد الاسابيع ، الحصص و حجمها الساعي على عكس الدراسات الاخرى التي تتناولت الهدف الحقيقي من التحضير البدني الذي هو تحسين مستوى الاداء الرياضي لدى اللاعبين اثناء المنافسة وعلاقته بالأداء المهاري اضافة الى انعكاساته على المردود العام للاعبين .

الجانب

النظري

الفصل الأول:

التحضير

البدني

تمهيد :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه، خلال المرحلة الزمنية الطويلة، وفقاً لتطور المجتمعات البشرية، ولقد بدء الإنسان على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

و التحضير البدني هو كل الاجراءات والتمرينات، والطرق التدريبية التي ينتهجها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية وبدونها لا يستطيع اللاعب أن يقوم بالأداء المهارى و الخططي المطلوب منه وفقاً لمتطلبات لعبة كرة القدم ويهدف الاعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة، تحمل ومرونة ورشاقة .

١- التحضير البدني .

هو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي، حيث أن الاعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فان معرفة الاسس العملية الصحيحة للإعداد البدني يصبح امرا ضروري له، خصوصاً أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الايجابية لتشمل الجوانب الفنية و الخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، حيث أن اللاعب اللائق بدنيا أكثر استعداداً و قدرة على تنفيذ اللعبة او المنافسة الفنية و الخططية والتكتيكية من اللاعب غير اللائق بدنيا فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي لللاعب ، فالإعداد البدني ليس مسألة ولكن نوعية وهذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد^١.

يمكن أن نقسم الاعداد البدني إلى قسمين: عام و خاص ، فال الأول يقصد به التنمية المترنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية و تكيف الاجهزة الحيوية لللاعب مع العباء الواقع عليه و أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات وموافق الاداء في نشاط كرة القدم والعمل على دوام تطويرها^٢.

فالإجمال و مما تقدم فان مرحلة الاعداد البدني العام و الخاص التي تخص لاعبي كرة القدم لا يمكن الفصل بينهما فهما مرحلتان مكملتان لبعض ، فالمرحلة الأولى اي مرحلة الاعداد العام تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الاعداد الخاص و الذي يهدف الى تربية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي (كرة القدم) و هنا يكون التدريب موجه ويتبعه زيادة في الامكانيات الوظيفية و البدنية طبقاً لمتطلبات النشاط الرياضي للاعبين كرة القدم .

¹ عمر نصر الله قشطة. المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة . ط1، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية، 2011 ، ص 13.

² مفتى إبراهيم حماد. الهجوم في كرة القدم. د ط ، مصر: دار الفكر العربي ، 1978 ، ص 340

وفي الاخير ومهما تقدم نستنتج ان اللاعب يستطيع المشاركة في المباريات بفعالية عالية شرط ان يقوم المدب بتدريبات تتمي الصفات البدنية الخاصة بالنشاط التخصصي (رياضة كرة القدم) من رشاقة و مرونة وسرعة وتحمل وقوة .

١-١ - مدة التحضير البدني:

ان مرحلة التحضير البدني هي الا مرحلة اعدادية يتم فيها تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة وتنمية المهارات الاساسية للاعبين وتقدر مدة التحضير البدني ما بين 8 الى 12 اسبوع وتكون لهذه المرحلة اهداف نعمل على تحقيقها .

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) : اهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تتحققها خلال فترة معينة¹.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية والكفاءة الخططية وثبت صفاتها الارادية².

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الاعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة³.

٢- اهمية التحضير البدني :

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري و الخططي . و التمرينات التي تتمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة

¹ أبو العلاء عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان. *فسيولوجيا التدريب في كرة القدم*. دط ، مصر، دار الفكر العربي .367، 1994،

² حنفي محمود مختار . مدرب كرة القدم. دط ، مصر، دار الفكر العربي، 1980م، ص45.

³ حرس هدوز . *كرة القدم الخطط المهارية* . دط ، العراق ، مطبعة العالم ، 1998 ، ص 23

، القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطي التمرينات البدنية الخاصة من منتصف فترة الإعداد خلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظراً لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلاً لا يمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضاً، وقد ثبت علمياً أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرّب عليها باستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوماً على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات .

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الوحيدة كالسرعة مثلاً تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضاً تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالتأثير السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة .¹

إن أهمية التحضير البدني تكمن في :

- تنمية الكفاءة الفسيولوجية لدى الفرد الرياضي .
- يعمل على تنمية المستوى المهاري لدى اللاعب .
- يساعد في تنفيذ النواحي الخططية.
- تطوير وزيادة اللياقة البدنية الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه .²

¹ حنفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. د ط ، مصر: دار الفكر العربي، 1988، ص 54.

² الفاتح وجدي، السيد محمد. أسس العلمية للتربية الرياضي للاعب و المدرب . د ط ، مصر : دار الهدى للنشر والتوزيع 2000 ، ص 68 .

-3 انواع التحضير البدني :

ان فترة التحضير البدني تعتبر من اهم الفترات لنجاح او فشل النتيجة الرياضية و لهذا اصبح من الضروري استغلال هذه الفترة احسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

وينقسم الاعداد البدني الى مرحلتين :

- الاعداد البدني العام .

- الاعداد البدني الخاص .

و تقسيم الاعداد البدني يكون بغرض التوضيح و سهولة تنظيم و ترتيب المحتويات التدريبية فالإعداد العام و الخاص متعاقبين و يرتبطان مع بعضهما ارتباطا وثيقا لدرجة صعوبة وضع حد فاصل بينهما طوال مراحل التدريب الا أن الاعداد العام يأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الاعداد و تختلف نسبة كل منهما تبعا لمراحل الترتيب و فتراته لاختلاف اتجاهاته و في كل مرحلة تدريبية و كذا خلال فترات الموسم التدريبي .

1-3 - التحضير البدني العام:

ويقصد به تربية الاجزاء المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة و ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية و الحركات الارضية بدون الادوات و الاجهزة مثل الحال و المقاعد وعن طريق جري مختلف المسافات بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة¹.

وهو العملية التي من خلالها يتم رفع كفاءة مكونات اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي².

1-1-3 - مدة التحضير البدني العام

وفق الهدف منه و نوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70 % و 80 % من درجة العمل الكمية ، الشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة

¹ عمر نصر الله قشطة ، مرجع سابق ، ص 104.

² حنفي محمود مختار. الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 54 .

التدريبية وأيضاً للارتفاع بعناصر اللياقة البدنية العامة. ولابد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة و تستغرق مرحلة التحضير البدني العام من أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بالإضافة إلى التمرينات الفنية بالأجهزة والألعاب المصغرة.¹.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب².

3-2-1-3 - خصائص التحضير البدني العام

- شمولية عناصر اللياقة البدنية.
 - إن مكونات التمارين المستخدمة وطول الفترة الزمنية المخصصة للإعداد العام تختلف من رياضة لأخرى .
 - يتم التدرج خلال الارتفاع بدرجات الحمل من الأقل للأكثر .
 - التمارين المستخدمة تكون عامة وغير تخصصية.
 - لا توجد فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والإعداد الخاص .
 - تستخدم خلال هذه الفترة طريقة التدريب المستمر.
 - الفترة الزمنية للإعداد البدني العام تحدد نوع الرياضة و الفئة العمرية .³
- #### 3-2-2 - التحضير البدني الخاص .

إن العمل في هذه المرحلة يكون موجهاً إلى الصفات الخاصة بالإضافة إلى الصفات البدنية التي تساعده على إتقان المهارات في كرة القدم مثل القفز من أجل الاستعداد للمنافسة⁴.

¹ مفتى إبراهيم حماد. **الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم.** د ط ، مصر: دار الفكر العربي 1978 ، ص 39 , 38.

² طه إسماعيل و آخرون. **كرة القدم بين النظرية و التطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم .** د ط ، مصر: دار الفكر العربي ، 1989 ، ص 27.

³ المرجع نفسه ، ص 27 .

⁴ حنفي محمود مختار. **مدرب كرة القدم .** مرجع سابق ، ص 43.

يهدف إلى تربية القدرة البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي ينبع في الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية.¹

إن العمل في هذه المرحلة يكون موجهاً إلى الصفات الخاصة بالإضافة إلى الصفات البدنية التي تساعد على إتقان المهارات في كرة القدم مثل القفز من أجل الاستعداد للمنافسة.²

٢-١-٣ مدة التحضير البدني الخاص .

تستغرق هذه المرحلة من 4 - 6 أسابيع وتهتم إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكمة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس³ .

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وتقان الجوانب المهمة الخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات.⁴

٢-٢-٣ خصائص التحضير البدني الخاص .

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة ذكر كما يلي :

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

¹ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي . د ط ، القاهرة، مصر: دار المعارف ، 1992 ، ص 62.

² حفي محمود مختار . مدرب كرة القدم . مرجع سابق ، ص 43 .

³ طه إسماعيل وأخرون ، مرجع سابق ، ص 29 .

⁴ حفي محمود مختار . مدرب كرة القدم . مرجع سابق ، ص 47 .

- تستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفوري و التكراري¹ .

4- التوازن بين التحضير البدني العام و التحضر البدني الخاص:

- يرى البعض ضرورة زيادة الازمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد 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 ، آملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الاعلى وتحقيق بطولات رياضية .

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسبا من الاعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاما و بمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدمو تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الاعداد البدني العام.

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

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الاعداد البدني العام مع معدلات نمو الاجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الاداء .

- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الاداء المهاري والخططي .

- توزيع الجهد على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن .

- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن للأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نموا بدني متخصص على غرار التحضير البدني العام والخاص أيضا.²

¹ مفتى إبراهيم حمادة . التدريب الرياضي الحديث . د ط ، مصر : دار الفكر العربي ، 2001 ص 142.

² مفتى إبراهيم . الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . مرجع سابق ، ص 40.

5- الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم .

5-1- تعريف اللياقة البدنية .

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الاحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلسبوخير ولارسون" من أمريكا وكذلك الخبراء " بافيك وكرزليك" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلفية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية¹ .

وفي المصادر الاخرى مفهوم أقل شمولية للelayقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للelayقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبر السوفيياتي "كوريا كوفسكي". "الelayقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم elayقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية . فمفهوم elayقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الاساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية elayقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي.²

5-2- مكونات اللياقة البدنية .

5-2-1 السرعة .

تعرف السرعة بأنها مقدرة الشخص على أداء حركي في أقصر زمن.³
و يعرفها عصام عبد الخالق بأنها كفاءة الفرد على أداء الحركة في أقصر فترة ممكنة .
و يعرفها تشارلز بيوتشر Butcher Charles بأنها قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات المتتالية من نوع واحد في أقل زمن ممكن .⁴

¹ كمال درويش، محمد حسين. التدريب الرياضي . مرجع سابق ، ص 35.

² حفي محمد مختار . الاسس العالمية في تدريب كرة القدم . مرجع سابق ، ص ص 63,62.

³ مفتى إبراهيم . اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية . ط 1 ، سلسلة معالم رياضية، 2004 ، ص 33

⁴ يحيى السيد الحاوي . المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقييم الحديث في مجال التدريب . ط 1 ، مصر : العربي للنشر ، 2002 ، ص 144

وتعني قدرة الرياضي على اداء حركات رياضية في اقصر زمن ممكن ، وتدخل السرعة في حركات الاداء الرياضي جميعها وتقسم الى الانواع الآتية :¹

1-1-2-5 انواع سرعة .

-**السرعة الانتقالية:** يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن.²

-**سرعة حركة الاداء :** هي قدرة اللاعب على أداء واجب حركي سواء كان بسيطاً أو مركباً في أقل زمن ممكن ومن الأمثلة التطبيقية في كرة القدم سرعة ركل الكرة أو سرعة الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس وسرعة التمرير والتوصيب والسيطرة على الكرة، وسرعة الجري بالكرة والمحاورة للتخلص من المدافع بسرعة، كذلك قدرة اللاعب على أداء الحركات المركبة خصوصاً عندما يكون واقعاً تحت طرف المنافس، كما في حركات الدفاع والهجوم وتعتمد سرعة حركة لاعبي كرة القدم على مقدرة العضلات على التراخي³

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة الأداء عند أداء مهارة من المهارات الفنية كالتمرير مثلًا، أو السيطرة على الكرة أو التوصيب على المرمى في أقصر وقت ممكن أو ما يحدث عند الجري بسرعة أو الوقف أو التحرك لأخذ مكان جديد أو لتعطية الرميل.⁴

-**سرعة الاستجابة:** يطلق عليها أيضاً سرعة رد الفعل وهي سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو منبر معين.⁵

¹ احمد عرببي عودة . الاعداد البدني في كرة اليد . ط 1 ، عمان الاردن: مكتبة المجتمع للنشر و التوزيع ، 2014 . ص 172 .

² كورث ماينل ، عبد العلي نصيف . التعلم الحركي . دط ، بغداد : دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 152.

³ أبو عده حسين السيد . الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط 1 ، الاسكندرية، مصر:الفتح للطباعة والنشر ، 2008 ، ص 14.

⁴ الوقاد محمد رضا . التخطيط الحديث في كرة القدم . ط 1 ، مصر:الفتح للطباعة والنشر ، 2003 ، ص 42.

⁵ بوداود عبد اليمين . أثر وسائل السمعية البصرية "فيديو" على تعلم المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم والسرعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر ، 1996 ، ص 13.

إن لاعب كرة القدم يستخدم سرعة رد الفعل بالقدرة على الاستجابة عند تغيير مسار الكرة أو حركة الخصم في الملعب¹.

1-2-5 أهمية السرعة .

إن السرعة توقف على سلامة الجهاز والالياف العضلية لدى فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعده على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات².

1-2-5 اختبارات السرعة .

أ- اختبار 10 م : test de sprint

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة (النظام الاهوائي اللامضي.)
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ، أقماع .
- وصف الاختبار:

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة ثم تمددات عضلية للأطراف السفلی . بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر و عند إعطاء الاشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 10 أمتار.

يؤدي المختبر ثلاث محاولات للسرعة تفصل بين كل محاولة و أخرى فترة دقيقتين راحة . التسجيل . تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميكاني أو الجهاز مباشرة³.

ب- اختبار 30 م سرعة :

- الغرض من الاختبار : تحديد السرعة والتسارع .
- الوسائل المستعملة : أرضية صالحة ومستوية ولا تقل عن 50 متر ، أقماع ، جهاز لقياس الوقت بدقة .

¹الوقد محمد رضا ، المرجع السابق ، ص 41

² Edaarthil et ont « Namu il de éducation sportif », op cit, p157.

³ DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests iso cinétiques du genou. Science & sports, 2004, vol. 19, no 2, p. 75-79..

- وصف الاختبار :

بعد إجراء تسخين كامل لمدة 20 دقيقة ، تليها بعض التكرارات للسرعة لمسافات قصيرة. بعدها يقف المختبر في خط الانطلاق من وضعية الوقوف الحر وعند إعطاء الاشارة ينطلق المختبر لخط النهاية بأقصى سرعة لمسافة 30أمتار .

يؤدي المختبر بأداء محاولتين للسرعة تسجل أفضل محاولة .

- التسجيل : تسجل أحسن محاولة وتكون القراءة من الميقاتي أو الجهاز مباشرة .

- ملاحظة : يستخدم هذا الاختبار في كرة القدم وبعض الرياضات المماثلة (تطلب نفس المسافة.)¹.

2-2-5 القوة .

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة . من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجهما ضد مقاومة في أقصى انبساط إرادي واحدا لها² . قدرة الرياضي على التغلب على مقاومات خارجية أو التصدي لها³ .

وهي صفة بدنية أساسية وهدف مهم من أهداف الاعداد البدني، وهي خاصية حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب، وهي من العوامل الجسمية الهامة لإنجاز⁴ .

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

وتنقسم القوة الى انواع :

¹ MECHICHE, Ali. L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS DE LA WILAYA DE SETIF. Revue Sciences Humaines, 2008, no 30, p. 69-79.

² مفتى إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث . مرجع سابق ، ص 167.

³ ريسان خرييط. اللياقة البدنية . د ط ، مصر: دار الشروق للنشر والتوزيع , 2001، ص 21.

⁴ سامي منار آخرون . كرة القدم، جزء الاول. ط2 ، بغداد: دار الكتاب جامعة وصل، 1987 ،ص 199

5-2-1 أنواع القوة العضلية :

إن ارتباط القوة العضلية بالصفات جعلها تتفرع وتنقسم إلى عدة أقسام وهي :

- **القوة القصوى:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العصبي انتاجها في أقصى انقباض إرادى¹ ويظهر عليها مستوى القوة القصوى في مقدار المقاومة الخارجية التي يتطلب عليها الرياضي أو تحديدها في أثناء عينة إرادية لقدرة نظامه العصبي العضلي².
- **القوة المميزة بالسرعة:** هي مقدرة العضلات في التغلب على مقاومة خارجية بأسرع ما يمكن وتغيير من الصفات البدنية الضرورية في الانشطة الرياضية وخاصة كرة القدم³.
- **تحمل القوة:** قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود والتواصل الذي يتميز بطول فتراته والارتباط بمستويات من القوة العضلية⁴
- **تمرينات القوة:** تلك الاوضاع والحركات التي يتخذها الفرد ويقوم بها لبذل قوة معينة يستطيع التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها مما يؤثر على تتميم المجموعات العضلية العامة ونزيد من قوتها التي تختلف باختلاف المقامات المراد التفوق عليها⁵.

5-2-2 أهمية القوة العضلية :

- تساعد على تتميم وتصوير أشكال القوة المختلفة.
- تساعد على تطوير الصفات البدنية الأخرى.
- تساعد على تحسين شكل القوام وتطوير السمات الادارية.
- تساعد على مجابهة متطلبات الحياة اليومية والتغلب عليها.

¹ محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 98.

² ريسان خرييط ، مرجع سابق، ص 22.

³ سامية جبل عاصي .**اللياقة البدنية وعناصرها** . دط ، عمان، الاردن: دار مجد للنشر والتوزيع، 2016 ، ص 48.

⁴ محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 100.

⁵ محمد إبراهيم شحاته .**برامج اللياقة البدنية** . دط إسكندرية، مصر: ماهي للنشر والتوزيع، ص 69.

-تغیر مصدر الاساسي في تحقيق الفوز والتفوق الرياضي¹.

٣-٢-٢-٣ اختبارات القوة العضلية:

أ- اختبار الوثب العمودي :

- غرضه: قياس قوة الدفع لعضلات الرجلين .

- **الادوات المستخدمة:** لوحة خشبية موضوعة أو مثبتة على الحائط مدرجة بالستنمرات أو مقاييس على الحائط ارتفاعه لا يقل عن 4 متر، التدرج يبدأ على بعد متراً عن الارض، ويستعمل اللاعب قطعة الطباشير ليحدد ارتفاعه أثناء الوثب.

- **وصف الاختبار:** يقف المختبر بأحدى جانبيه مواجهة الحائط، والكعبين معاً مع مسافة الطباشير بيده القريبة من الحائط مع الاحتفاظ بكتفيه على الأرض، ويوضع علامة بالطباشير على الحائط في أعلى مكان تصل إليه الطباشير التي يبين أصابع يده.

يقوم المختبر بثني الركبتين للأسفل مع الاستمرار في رفع يده إلى الأعلى .

يقوم المختبر بالوثب للأعلى بقدر المستطاع ويوضع علامة أخرى بنفس اليد في أعلى مكان وصل إليه بالقفز لأعلى مع الاحتفاظ باستقامة جسمه.

تعليمات إضافية :

- عدم أداء محاولتين أو اهتزازات متكررة للاستعداد للوثب للأعلى
- أن تكون قطعة الطباشير عند أصبعه الأوسط والذراع الأخرى بجانب الجسم.
- يقوم المختبر بثني الركبتين لأخذ الدفعه للوثب للأعلى .

حساب النتيجة :

تسجل المسافة بين الخط الذي وصل إليه من خلال الوقوف والذراعان مفروضتان عاليًا والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب

¹ سامية جبل العاصي، المرجع السابق ، ص 46

- تعطى ثلات محاولات وتسجل أحسن محاولة .¹

ب- اختبار الخمس وثبات المتتالية :

- الغرض من الاختبار: يقيس هذا الاختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الساق .

- الادوات المستعملة: خط بداية، شريط قياس

طريقة اجراء الاختبار:

- يقف اللاعب خلف خط البداية .

- عند إعطاء إشارة البدء من طرف المحكم الذي يقف عند خط النهاية .

- ينجز اللاعب 5 خطوات كبيرة .

- التسجيل: تحتسب المسافة التي حققها اللاعب من خلال إنجاز 5 وثبات.²

5-2-3 التحمل

هي قدرة الأعضاء على تحمل التعب عند تمارين طويلة ومتوسطة المدى تقاس مستوى المداومة بقدرة الدورة الدموية و التنفسية للرئتين وكذا الأجهزة العصبية مع التنسيق الكامل لأعضاء الجسم .

وهي صفة أساسية في جميع الألعاب، والفعاليات الرياضية، إذ أنها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية الأخرى وتنمية أيضاً الأجهزة الوظيفية الأخرى في الجسم للوصول إلى درجة عالية من الكفاءات في العمل.

تعد المداومة صفة بدنية جسمية عامة حيث تسمح بتنفيذ التقنيات والأداء الحركي الدائم الذي يتميز بقوه التعب وشدة متوسطة أو عاليه فهـي تعمل على تحقيق قابلية الرياضي العالية .³

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم . التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية . دط ، عمان: مؤسسة الوراق ، 2003، ص 341 .

² المرجع نفسه ، ص 342

³ محمد عوض البسيوني. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. دط ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992، ص 186

1-3-2-5 انواع التحمل

- **التحمل العام** : وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوط المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الاعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص

- **التحمل الخاص** : هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخططية متقدة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب¹.

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

2-3-2-5 اهمية التحمل

أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضي بحاجة لمداومة قاعدة كبيرة ومتطرفة لمواصلة التدريب بالشدة العالية وتعتبر المداومة عنصراً مهماً في اكتساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى فهي تعتبر شرط لتحسين قدرات أداء الرياضي ورفع مستوى الصفات البدنية الأخرى² .

والمداومة تحمي اللاعب وتقلل من خطر الإصابات وتزيد من التوازن النفسي وتخفض من مستوى القلق وتزيد من التركيز وسرعة الاستجابة فالجسم المدرب على المداومة يقضي بسرعة على السموم الناتجة عن التعب³ .

¹ طه إسماعيل وآخرون. مرجع سابق ، ص 98.

² برس رزق الله . التدريب في مجال التربية الرياضية . د ط ، العراق : جامعة بغداد ، 1994 ، ص 516 .

³ 1 - D.jurgen weinek , manuel d'entraînement , 4 eme édition , vigot 1997 , p 107.

3-2-5 اختبارات التحمل

أ- اختبار كوير 12 د

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية وحساب الحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين .
- غرضه : الحصول على مؤشر للمداومة والسرعة الهوائية القصوى وتقدير أقصى استهلاك للأكسجين .
- الوسائل المستخدمة : ملعب(مضمار) ، صفاره ، ميقاتي ، لوحة تسجيل ، مساعدين .
- وصف الاختبار : هو من الاختبارات السهلة التطبيق و تصلح لمشاركة عدد كبير من المختبرين و ينفذ هذا الاختبار بقطع أطول مسافة ممكناً بواسطة الجري او المشي حول المضمار المحدد ولمدة 12 دقيقة.
- حساب النتيجة : ويكون ذلك بعد انتهاء مدة الاختبار ليتم حساب المسافة المقطوعة من طرف المختبر خلال 12 دقيقة .¹

ب- اختبار نافات 20 م

- غرضه : تقدير القدرة الهوائية القصوى.
- الوسائل المستخدمة : ملعب ،شريط سماعي (navette Cassette) ، شريط قياس ،أقماع ، مكبر صوت ، لوحة تسجيل.
- وصف الاختبار:
 - تسطير خطين متوازيين في الارض و مقابلين كل خط بعيد عن الآخر 20 متر وطول الخطوط في عرضها يكون حسب عدد المختبرين حيث يكون بين المختبر والآخر 1 متر.
 - الاختبار ينطلق بإعطاء الاشارة من التسجيل الصوتي و يبدأ الاختبار بسرعة 8 كم في الساعة
 - يقف اللاعبون في أحد الخطوط و عند إعطاء إشارة الانطلاق يبدأ اللاعبون بالجري ذهاب واياب بإتباع الايقاع المفروض ورنات الجرس.
 - السرعة المبرمجة تزداد تدريجياً بـ 0.5 كم/سا كل دقيقة.
 - ينتهي الاختبار في حالة عدم قدرة اللاعب على المواصلة في الجري واحترام الايقاع المبرمج .

¹ علي حسن أبو جاموس . مرجع سابق ، ص10-12

الفصل الاول

التحضير البدني

- حساب النتيجة : يكون من خلال القراءة على جدول الاختبار.¹

4-2-5 الرشاقة

إن الرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو أجزائه بسرعة² ، وتعتمد الرشاقة مبدئياً على القوة، سرعة رد الفعل، السرعة الحركية والتوازن العضلي والعصبي³.

وكلما يعرفها أبو العلاء " بأنها صفة مركبة تتكون من دقة الحركة وتوفيقها في الهواء مع المقدرة على تغيير التوازن الحركي تبعاً لتغيير الظروف الخارجية"⁴.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه " هرتز " من أنساب التعريف الحالي لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

- القدرة على إتقان التوفيقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة واتقان المهارات المركبة الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.⁵

1-4-2-5 انواع الرشاقة

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متعدد أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
- الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتعدد حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط

¹Georges Cazorla , Luc Leger, comment évaluer et développer vos capacités aérobies , association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 , p 17

² Mccioy.ch.and young.ND and masurement. 1945 p 82.

³ محمد إبراهيم شحاته، ومحمد جابر. دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي. د ط ، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995 ،ص 118 .

⁴ أبو العلاء، عبد الفتاح. بیولوچیا الرياضة وصحة الرياضي. د ط ، مصر: دار الفكر العربي، 2008 ،ص 07

⁵ مقتدى إبراهيم حمادة. المهارة الرياضية. د ط القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر، 2002 ،ص 13.

الممارس وهي الاساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة¹.

وبحسب "Matveiv" يمكن تتميم صفة الرشاقة باستخدام الاداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الاخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتطيير الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الاداء المهاري وتصعيب التمرين بعض الحركات الاضافية كأداء التصويب من الدرجة الامامية والخلفية أو الدوران حول الشخص.²

5-2-4-2 اهمية الرشاقة

للرشاقة أهمية جوهرية في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الادراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتبين جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام . ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والاصابات ، واقتصاد في العمل الحركي واقناعها والتحكم الدقيق في المهارات الاساسية لرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وبالتالي تطوير التكنيك.³

5-2-4-3 اختبار الرشاقة

أ- اختبار بارو

- الغرض من الاختبار : هو اختبار صالح لقياس الرشاقة و قد أطلق عليه صاحبه اسم الجري الزجاجي.

- الادوات : خمسة قوائم أو أقماع أو كراسи - ساعة إيقاف - مستطيل طوله $4,80 \times 3$ متر ، تثبت أربعة قوائم عموديا على الارض في الاركان الاربعة للمستطيل، و يثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل .

¹ حفي محمد مختار. الاسس العالمية في تدريب كرة القدم. مرجع سابق ، ص 67.

² طه إسماعيل وآخرون: مرجع سابق ، ص 159.

³ WeineckJurgain :Manuel D'entraînement , Edition Vigot ,Paris ,1986. p 24 .

الفصل الاول

التحضير البدني

- مواصفات الاداء: من مكان البداية بجانب أحد القوائم الأربع المحددة المستطيل يجري المختبر جري الزجاج، يؤدي اللاعب هذا العمل مرة واحدة.

- توجيهات:

- يجب عدم لمس القائم أثناء الجري .
- يجب إتباع خط السير بدقة و اذا حدث أن خالف المختبر خط السير يعاد الاختبار مرة أخرى بعد ان يحصل على الراحة الكاملة .

- التسجيل: يسجل الزمن الذي قطعه المختبر في الدورة الكاملة .¹

ب- اختبار T للرشاقة

- الغرض من الاختبار : قياس السرعة والرشاقة و القدرة على تغيير حركة الجسم في اتجاهات مختلفة وبسرعة التحكم في وضعية الجسم .

- الوسائل المستعملة : ميكاني ، أرضية مناسبة ، أقماع ، استماراة تسجيل .

- وصف الاختبار : يقف اللاعب عند القمع A كما هو مبين في الرسم ، وبعد إشارة الانطلاق يجب أن يؤدي الاختبار بسرعة وبأقل زمن ويكون المسار وحركة الاداء كما هو موضح في الرسم .

A → B → D → C → B → A

- ملاحظة :

يكون الجري بين D C B جانبيا و المختبر يدير ظهره لنقطة الانطلاق .

يجب ملامسة قاعدة القمع.

حساب وتسجيل النتائج : نقوم

بتسجيل النتائج المتحصل عليها

ومن ثم قراءة ومقارنة من

الجدول المرفق.

التصنيف	ذكور	إناث
ممتاز	أقل من 9.5	10.5
جيد	10.5-9.5	11.5-10.5
متوسط	11.5-10.5	12.5-11.5
ضعيف	11.5 فأكثر	12.5 فأكثر

¹ -حسانين محمد صبحي . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . ج 2 ، ط 5 ، القاهرة: دار الفكر

العربي 2003.

5-2-5 المرونة

وهي القدرة على الاداء الحركي بمدى واسع ويسير نتيجة احالة العضلات والاسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء وفي كرة القدم.

- ويعرف "Harre" و "Feeey" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل¹.

1-5-2-5 انواع المرونة

يجب أن تميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية فتقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزم المفاصل متطورة بشك لكان محل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون متعلقة بمحض واحد، أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية تتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والادوات.²

ويمكن تنمية الصفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارينات الابطال.

5-2-5-2 اهمية المرونة

تعتبر المرونة الشرط الاساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخلص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكون أهميتها أيضا في الوقاية من الاصابات مما يعطي دفعا بسيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة فالرياضي الذي نادرا ما يصاب لا يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيد³.

¹ Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

² Dekkar noor edine et aut ; « lechinque de vluationphsique athletes ; imprmie de poin sportif alger,1990, p13.

³ Tupin Bernard :"Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

3-5-2-5 اختبارات المرونة

أ- اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف:

- الغرض من الاختبار : قياس مرونة العمود الفقري على المحور الافقى
- الوسائل المستعملة : مقعد دون مسند ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من (0-100 سم) مثبتة عموديا على المقعد.

ب- وصف الاختبار :

يقف اللاعب المختبر فوق المقعد والقدمان مضومتان وأصابع القدمين مثبتة على حافة المقعد ويقوم اللاعب المختبر بثني جذعه للأمام و للأسفل مع دفع المؤشر بأصابعه إلى أبعد مسافة يستطيع الوصول إليها ويبت في آخر مسافة وصل إليها لمدة 2 ثانية.

ج- حساب وتسجيل النتائج:

- تسجل للمختبر المسافة التي وصل إليها .
- تعطى للاعب محاولاتان وتحسب له المسافة الاكبر بالستنتمتر¹.

ب- اختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل (الذراعان أماما)

- الغرض من الاختبار : قياس درجة مرونة الجذع .
- الوسائل المستخدمة : منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية:
الطول 35 سم ، العرض 45 سم ، الارتفاع 32 سم و مقاسات الشريحة العلوية طولها 55 سم بعرض 45 سم و الشريحة العلوية تمتد 15 سم خارج الحافة المواجهة للقدمين، مسطرة طولها 30 سم .

ج- وصف الاختبار:

من خلال وضع الجلوس أرضا يتم الانحناء للأمام على قدر الامكان من وضع الجلوس الطويل ، من خلال وضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات أصابع اليدين فوق حافة الشريحة العلوية للصندوق .

د- تعليمات:

¹ موقف أسعد محمود . الاختبارات والتكتيك في كرة القدم . ط 2 ، دار مجلة للنشر ، عمان، 2009 ص 39.

يجب شئي الجذع ببطء لأقصى مسافة مع الاحتفاظ بالركبتين مفرودين والقيام بدفع المسطرة للأمام بالتدريج بدون مرجحة الذراعين المفرودين .
يحاول المفحوص الثبات لأبعد نقطة يصل إليها .
يؤدي الاختبار مرتين وتحسب أفضل محاولة¹.

6- الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية .

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:
6-1- طريقة التدريب المستمر:

تعرف أنها أداة حمل تدريبية بشده متوسطة و لفترة زمنية أو مسافة طويلة نسبيا، وتميز هذه الطريقة باستمرار الحمل التدريبي لفترة طويلة نسبيا دون أن تخللها فترات راحة، و يتم أداء هذه الطريقة التجريبية بدرجات وأساليب شدة مختلفة على وفق الاهداف التدريبية المبتغاة وخصوصية اللعبة أو الفعالية الرياضية².

6-2- طريقة التدريب الفتري:

تتمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار والآخر مع فواصل زمنية للراحة، و تتحدد الفواصل الزمنية (فترات الراحة) طبقا لاتجاه التنمية، و تكمن أهمية زمن فتره الراحة وطبيعتها في إمكانية اللاعب على تكرار المجموعات التدريبية (المشي ، الجري الخفيف ، مرحفات الرجلين) قبل حلول التعب، و استخدام التمرينات البسيطة (الجري الخفيف) يساعد في التخلص من حمض اللاكتيك المجتمع في العضلات وتقليل الاحساس بالتعب، ومن ثم القدرة على التكرار بمعدل عالي من الشدة ولفترات قصيرة نسبيا³.

ويتضمن التدريب الفتري أداء مجهد بدني بشدة عالية، وهذا الاداء البدني عالي الشدة يتناوب مع فترات الاستشفاء التي ربما تتضمن راحة تامة (سلبية) أو أداء جيد بدني منخفض الشدة (راحة ايجابية) أي

¹ مصطفى السايج محمد ، صالح انس محمد . الاختبار الاوروبي للياقة البدنية يوروفيت EUROFIT . ط دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2009 ، ص 78.

² احمد يوسف متبع الحسناوي. مهارات التدريب الرياضي . ط 1 ، دار صفاء لمنشور والتوزيع، 2014 ، ص 82.

³ امر الله الباسط . قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته. د ط ، منشأة المعارف، 1998 ، ص 88.

التبادل المتالي للحمل والراحة لتحسين القدرات البدنية معتمدا على بناء التكيفات المناسبة، من خلال الخصائص الايجابية الناتجة عن التبادل بين أداء الاعمال والراحة الايجابية¹.

6-3 - طريقة التدريب التكراري

يتم التدريب التكراري في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له باستعادة الشفاء الكامل، وتهدف إلى تنمية السرعة، القوة القصوى، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الخاص².

6-4 - طريقة التدريب الدائري

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن يتقلل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين. وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار المجموعة ثلاثة مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ن/الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلى صفاتي تحمل وتحمل القوة.³

6-5 - طريقة تدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرин المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين⁴.

¹أحمد يوسف متعب الحسناوي، المرجع السابق، ص 82.

²مهند حسين البشناوي، أحمد ابراهيم الخوجا . مبادئ التدريب الرياضي . مرجع سابق، ص 276

³حنفي محمد مختار . الاسس العالمية في تدريب كرة القدم . مرجع سابق ، ص 230.

⁴حنفي محمود مختار . مدرب كرة القدم . مرجع سابق ، ص 223 .

6-6 طريقة التدريب المتغير:

تم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10م تكرار 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وأخر (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب. وتهدف هذه الطريقة إلى 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 آن واحد .¹

7-6 طريقة Stretching

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، و يهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات وتجدر الاشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه².

¹ محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ . نظريات وطرق التربية البدنية . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983، ص 167 .

² Tupin Bernard :"Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

خلاصة :

من خلال ما سبق يتضح لنا بوضوح أن عملية التحضير البدني تعتبر الانطلاقـة التي ينطلق منها كل مدرب جيد لتكوين رياضيين ذوي كفاءـة و لياقة بدنـية عـالية وبالتالي الوصول إلى الفورمة الرياضـية، وهذا ما يسمح لهم بتحقيق الارقام القياسـية.

وأيضا معرفة متى تستعمل طرق تدريب الصفـات البدـنية، وكيفـية استخدام الحـمل والرـاحة، وهذا حـسب أهداف ومـميزـات كل طـرـيقـة من طـرـيقـة التـحـضـير الـبـدـني، وكـذا تحـضـير الـلـاعـب من النـاحـيـة النـفـسـيـة والنـظـريـة، التقـنيـة التـكـنـيـكـيـة، وهذا ضـمانـا للـأـداء الجـيد والأـمـثل لـلـاعـبـين خـلال المنـافـسـات.

الفصل الثاني:

كرة القدم

تمهيد

إن لعبة كرة القدم تعتبر من الألعاب التي تتطلب مجاهدا بدنيا كبيرا من أجل الوصول إلى مستوى عالي من الأداء. و تحقيق الفوز يتحتم على اللاعبين أن يكونوا ذو قدرات حركية و بدنية عالية و ذلك من أجل مواجهة متطلبات اللعب و المنافسة لاسيما في المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي ، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافيا وحده ما لم يرتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية و بشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافحة احتمالات المباراة و إن ارتفاع مستوى القدرات الحركية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية و المعنوية إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة إليه بشكل يجعله قادرا على التحرك داخل الملعب ، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني و غيرها من العناصر الأساسية في الوصول إلى مستوى الأداء العالي و ذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي و شامل و يعد توظيف اللاعب لقدراته الحركية و البدنية و الذهنية و استثمارها بصورة جيدة و مؤثرة احد الأسلحة التي يستخدمها أثناء المباراة لأن الفوز لا يمكن تحقيقه من خلال امتلاك اللاعب للمهارة و القدرة العالية فقط و إنما يتم من خلال التركيز الجيد و إجاده استثمار كافة الإمكانيات البدنية و النفسية و الذهنية .

الفصل الثاني

كرة القدم

-التطور التاريخي لكرة القدم

يعود تاريخ هذه اللعبة إلى 2500 سنة قبل الميلاد حيث مارسها الصينيون القدماء و كانوا يقدمون الولائم للفريق الفائز و يجلدون الفريق المنهزم و كما هو واضح هذه اللعبة أُسست على منهج بريري و متواش . كما عرفها اليابانيون 600 سنة قبل الميلاد و المصريون 300 سنة قبل الميلاد ... كما أن بعض آثار الشعر الجاهلي تدل على أن العرب القدماء مارسوا أيضاً اللعبة إلا أن كرة القدم في شكلها المعاصر و المعروف لنا ظهرت لأول مرة في إنجلترا

ففي سنة 1016 م خلال احتفالهم بإجلاء الدنماركيين عن بلادهم . لعب الانكليز الكرة فيما بينهم ببقايا جثث الدنماركيين و كان تحرز أقرب أعضاء الجسم شبهها بالكرة و أسهلها على التدرج بين الأرجل لهذا منعت ممارستها في ذلك الوقت ¹

ازدادت شعبية و انتشار هذه اللعبة في إنجلترا و هذا أدى إلى منع ممارستها بمراسيم ملوكية حيث انه في سنة 1334 م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب هذه اللعبة بسبب الإزعاج الكبير الذي تسببه و استمرت هذه النظرة من طرف ادوارد الثالث و ريتشارد الثاني و هنري الخامس ² و على الرغم مما ذكرنا بأحقية الصين كأول دولة تمارس كرة القدم إلا أن هناك أراء عديدة تختلف حول الموطن الأصلي لظهور هذه اللعبة

إذ جاء في سجلات تاريخية قديمة أن الناس في بعض دول العالم بما فيها الصين و بريطانيا و اليابان و اليونان و مصر أسلفنا كانوا يتسلون بركل و تقاذف كرات مصنوعة من مواد مختلفة كجلود الحيوانات و الشعر ، و لكن الآراء التقليدية تقول أن موطن كرة القدم الحديثة التي أي كرة القدم المعروفة بالقوانين هي ببريطانيا حيث صنع بعض الطلاب البريطانيين في أوائل القرن التاسع عشر نوعاً من الكرات من جلد البقر و المحسوسة بالأقمشة و المواد اللينة الأخرى ، و كانوا يقادونها بأقدامهم بشكل

¹ مشعل عدي التمري . مهارات كرة القدم وقوانينها . د ط ،الأردن ، عمان : دار اسامه للنشر والتوزيع ، دس ن ، ص 32,33.

² موقف مجید المولي . الاعداد الوظيفي لكرة القدم . د ط ، لبنان : دار الفكر لبنان ، 1999 ، ص 9.

فريقين يلعبان بنفس القواعد الحالية تقريباً .

و على هذا الأساس هناك من يعتقد أن كرة القدم نشأت في بريطانيا بشكلها الحضاري ، أما الصين فهي أول من اكتشف اللعبة و لكن كانت لعبة بيريرية لا تقايس سوي بقوانين همجية نوعاً ما .

و في العصر الحالي أصبحت هذه اللعبة الأكثر شيوعاً و الأكثر انتشاراً في العالم و في نفس الوقت بدأ الناس يبحثون عن تاريخ هذه اللعبة ، و بعد دراسات كثيفة أجرتها خبراء كبار و مؤرخين مشهورون في مختلف دول العالم توصلوا أخيراً إلى قرار أعلنه الاتحاد الدولي لكرة القدم بان لعبة كرة القدم نشأت أصلاً في الصين و كانت كلمة (تسو زوه) الصينية القديمة تعني لعبة كرة القدم . و كلمة (تسو زوه) تعني الرجل و الكلمة (زوه) تعني كرة مصنوعة من جلد حيوانات و محشوة بالشعر . و الكلمة (تسو زوه) تعني يركل الإنسان الكرة بقدميه .¹

1-1- التسلسل التاريخي لكرة القدم

1857 : تأسיס نادي شيليفيد كأقدم ناد في العالم.

1862: وضع أول قوانين كرة القدم .

1867: وضع مبدأ التسلل .

1872: تقيين حجم و مواصفات محدد للكرة .

1873: أول مباراة دولية بين إنجلترا و اسكتلندا.²

1900 أول دورة أولمبية بباريس .

¹ مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ، ص33 .

² مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ، ص34 .

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1930: أول كاس عالمية (كأس جول ريمبيه) في لأورغواي و فازت بها لأورغواي

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم

1963: أول دورة باسم كاس العرب¹

2- تاريخ كرة القدم في الجزائر .

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت و اكتسبت شعبية كبيرة و هذا بفضل الشيخ (عمر بن محمود) ، (علي رايص) الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير . و ظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م ، في 7 أوت 1921 تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني هو أول ناد في الجزائر و تأسس قبل سنة 1921 م ، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فروع أخرى منها عالي معسرك ، الاتحاد الإسلامي لوهان، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و التحاد الإسلامي الرياضي للجزائر² و كانت الجزائر في هذه الفترة تحت سيادة الاستعمار الفرنسي فاتخذت من كرة القدم وسيلة لإسماع صوتها للعالم و كان الفضل في ذلك لفريق جبهة التحرير الوطني الذي عمل على إسماع صوت المكافحة و الثورة الجزائرية للعالم .

بعد الاستقلال عام 1962 بدأت عملية بناء الجزائر الجديدة و ذلك عن طريق النهوض بجميع القطاعات السياسية، الاقتصادية ، الاجتماعية و حتى قطاع الرياضي لمختلف الرياضات و منها كرة القدم و نتيجة لذلك تأسس الاتحاد الجزائري لكرة القدم يوم 21 أكتوبر 1962 بعد 4 أشهر من استقلال

¹ حسن عبد الجود . كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي . ط 4 ، لبنان : دار العلم للملائين ، دس ن ، ص 16 .

² بونفتوشات محمد الشريف . التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم . قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جيجل ، مذكرة ماستر، 2018/2019، ص 86 .

الفصل الثاني

الجزائر و تناوب علي رئاسته 26 شخصية أولها كان الفقيد محمد معوش و آخرها خير الدين الزطشي . (2020)

شهدت كرة القدم الجزائرية تطورا كبيرا حيث انه من 1978-1985 جاءت فترة الاصطلاحات الرياضية التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل ميدالية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب الأولمبية موسكو 1980 و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 م في ألعاب البحر المتوسط و الفوز بأول كأس إفريقيا عام 1990 بالجزائر¹ و توالى نجاحات كرة القدم الجزائرية و من دلائل ذلك التأهل 4 مرات إلى كأس العام و ذلك خلال سنوات 1982-1986-2010-2014 و 2014 (تأهلت الجزائر إلى الدور الثاني لأول مرة) إضافة إلى الانجاز الأهم و هو الفوز بالكأس الإفريقية الثانية سنة 2019 على الأرضي المصرية .

و لا ننسى انجازات الكرة المحلية إفريقيا و عربيا كفوز مولودية وهران بالكأس الإفريقية للأندية سنة 1976 و فوزها كذلك بالكأس العربية 1997 بالإسكندرية و تتويج وداد تلمسان أيضا بها عام 1998 و فوز شبيبة القبائل بكأس الكاف سنة 2000² و غيرها من الانجازات ...

3-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم . و التي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبها من جري سريع لمحاولة الإستحواذ على الكرة قبل الخصم و الأداء المستمر طوال زمن المباراة الذي يبلغ 90 دقيقة و الذي يمكن أن يمتد إلى أكثر من ذلك في بعض الأوقات و كذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات و الوثب لضرب الكرة بالرأس و تكرار الجري للاشتراك في الهجوم و الدفاع³ فتنمية الصفات البدنية أصبحت احدى الأساسيات في حصة التدريب اليومية الأسبوعية الفترية و السنوية و لقد ارتفعت قدرات لاعبي العالم في السنوات

¹ حسن احمد الشافعي . تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي. منشأة المعارف ، د ط مصر، د د ن 1998 ، ص 23 .

² المرجع نفسه . ص 23 .

³ Site .tity .yoo7 .com

الأخيرة ارتفاعاً واضحاً ونظراً إلى لاعبي الكرة الآن و ما كانوا عليه من سنوات نجد أن صفاتهم البدنية قد نمت بطريقة ملحوظة .

إن كرة القدم الحالية تتصف بالسرعة في اللعب و الرجولة في الأداء و المهارة العالية في الأداء الفني و الخططي و القاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب الميزة التي تؤهله لذلك هي اللياقة البدنية أي تنمية ¹ الصفات البدنية الذي هو هدف فترة الإعداد البدني .

4- قواعد كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير رسمية ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة و مع ذلك هناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة و هذه القواعد سارت بعدة تعديلات و لكن لازالت باقية إلى الآن حيث أول سبق للثبات للأول قوانين كرة القدم اسندوا إلى ثلاثة مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع من دون استثناء. و هذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي .

1- المساواة

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرص متساوية ليقوم ببعض المهارات الفردية . دون أن يتعر للضرب أو الدفع أو المسك و هي مخالفات يعاقب عليها القانون .

2- السلامة

و هي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب و أرضيتها و تجهيزهم من ملابس و أحذية للتقليل من الإصابات و ترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

¹ سامي الصفار . كرة القدم . ج 1 د ط ، العراق ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1982 ، ص 111 .

3-4 التسلية

و هي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض¹

5-قوانين كرة القدم

هناك 17 قانون يسير هذه اللعبة تم وضعه من طرف الاتحاد الدولي لكرة القدم و يتم الاعتماد عليه و التقييد بيها عند ممارستها ، بداية وضع هذه القوانين كان سنة 1862م و كانت في تعديل مستمر و آخر تعديل لها كان في سنة 2019 .

5-1 ميدان اللعب

يكون مستطيل الشكل . لا يتعدى طوله 130 متر و لا يقل عن 100 متر . لا يتعدى عرضه عن 100 متر و لا يزيد عن 60 متر .

5-2 الكرة

كروية الشكل غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سنتيمتر و لا يقل عن 68 سنتيمتر أما وزنها لا يتعدى 453 غرام و لا يقل عن 359 غرام .

5-3 مهام اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس شيء يكون فيه خطورة علي نفسه أو علي لاعب آخر

5-4 عدد اللاعبين

يلعب بين فريقيين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 احتياطيين

¹ علي خليفة العنشري و اخرون . كرة القدم . د ط ليبية د دن ، 1987، ص 225.

5- الحكام

يعتبر صاحب السلطة في تطبيق مواد قانون اللعبة

6- مراقبو الخطوط

يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبيبا خروج الكرة من الملعب و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

7- مدة اللعب

شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد الراحة بين الشوطين أكثر من 15 دقيق¹

8- بدء و استئناف اللعب

- يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية و الفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمي الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة و يأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة

- يقوم الفريق الذي فاز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة

- في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات و يهاجمان المرميين المعاكسين

* ركلة البداية

تعتبر ركلة البداية طريقة لابتداء اللعب أو استئنافه عند بدء المباراة بعد تسجيل هدف ، عند بدء الشوط الثاني من المباراة و عند بدء شوط من شوطي الوقت الإضافي عند تطبيقه .

¹ مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ص 55 .

الفصل الثاني

كرة القدم

5-9 الكرة في اللعب و خارج اللعب

تعتبر الكرة خارج اللعب عندما تتجاوز بكمالها خط المرمي أو خط التماس سواء على أو في الهواء و

عندما يوقف الحكم اللعب¹

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية

- إذا ارتدت من قائم المرمي أو العارضة أو قائم الراية الركنية و بقيت داخل ميدان اللعب

- إذا ارتدت من الحكم أو من الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب

5-10 طريقة تسجيل الهدف

يحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكمالها خط المرمي بين القائمين و تحت العارضة بشرط أن لا

يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك

5-11 التسلل

يكون اللاعب في حالة تسلل إذا

- كان أقرب إلى خط مرمي خصمه من كل من الكرة و ثانٍ آخر لاعب من الفريق الخصم

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا

- كان في نصف ميدان اللعب الخاص بيه

- كان في مستوى واحد مع آخر ثانٍ لاعب من الفريق الخصم

- كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق الخصم²

¹ مشعل عدي التمرى ، مرجع سابق، ص 59 .

² سامي الصفار . مرجع سابق . ص 30.

5-12 الأخطاء و سوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية

-ركل أو محاولة ركل الخصم

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

-دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة

-الوثب على الخصم

-ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

-مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع

-يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى

-دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹

5-13 رمية التماس

رمية التماس هي طريقة لاستئناف اللعب لا يمكن تسجيل هدف مباشر منها.

-عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء يتم منح رمية تماس

للفريق الذي لمس الكرة آخر مرة قبل خروجها و يتم تنفيذها من مكان خروجها²

¹ مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ، ص 72.

² مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ، ص 73.

14- ركلة أو ضربة المرمي

عندما تتجاوز الكرة خط المرمي بدون أن تسجل هدف فإنها تحسب للفريق المدافع إذا كانت الكرة لمست أحد لاعبين الفريق المهاجم آخر مرة و خرجت

15- ركلة ركنية

عندما تتجاوز الكرة خط المرمي و تخرج دون أن تسجل هدف و آخر من لمسها أحد لاعبي الفريق المدافع قبل أن تخرج فإنها تحسب ركلة ركنية للفريق المهاجم . تنفذ من زاوية الملعب

16- الرمية الحرة

تمنح للفريق عندما يرتكب الفريق الخصم أخطاء عليه و تنقسم إلى ركلة حرة مباشرة و أخرى غير مباشرة - **الركلة الحرة الغير مباشرة :** تمنح للفريق بعد ارتكاب الفريق الآخر أخطاء غير جزائية . تعديات تقنية أو عندما يوقف اللعب لأجل تحذير الخصم بدون خطأ محدد قد حصل

ملاحظة: لا يمكن أن يحرز هدف من الركلات الحرة الغير مباشرة قبل أن يلمسها أحد اللاعبين ثم تسدد

- **الركلة الحرة المباشرة:** تمنح للفريق الذي يعرقل أحد لاعبيه من الفريق الآخر بطريقة غير قانونية و يمكن أن يسجل هدف مباشر من تسديدة من دون لمس في الركلة الحرة المباشرة¹

17- ضربة الجزاء

تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشر التي يعاقب عليها بـ ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزائه حين تكون الكرة في اللعب

- يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء

¹ مشعل عدي التمري ، مرجع سابق ، ص68.

- يضاف الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط او عند نهاية كل فترة من فترتي الوقت الإضافي ¹.

6- المهارات الأساسية للعبة كرة القدم .

تنقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى

6-1- المهارات الأساسية البدنية او المهارات بدون كرة .

6-1-1- الجري و تغيير الاتجاه .

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة . فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة كما انه بجري كثيرا أثناء المباراة بدون كرة و إذا أدركنا أن مجموع الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد على دقيقتين لأدركنا انه يجري بدون كرة باقي التسعين دقيقة ، و اللاعب يعدو بأقصى سرعته خلال المباراة لمسافات تتراوح بين 5 أمتار إلى 30 مترا و يكون من المهم دائما أن يصل إلى قرب أقصى سرعته في خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكنه الوصول إلى الكرة خصمه المنافس له في محاولة الاستحواذ على الكرة

و يتميز جري لاعب الكرة . بأن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه فهو لا يجري بيقاع منتظم و إنما يغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب و أخذه الأماكن ، يضاف إلى ذلك تغيير توقيت سرعة اللاعب و هو خداع الخصم

6-1-2- الوث

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عالماً مهماً جداً كمهارة مؤثرة في نتائج المباريات. و يتطلب حسن و مقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان و الكمال المطلوب إلى قدرته على الوث بالطريقة السليمة و الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن من أجل ضرب الكرة ، و قد يكون الوث من

¹ حفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . مرجع سابق ، ص ص 67,68 .

الوقوف أو بعد الاقتراب جرياً أو بعد الجري جانباً أو خلفاً و لا بد أن يراعي اللاعب التوقيت الصحيح عند الوثب فإذا وثب اللاعب مبكراً أو متأخراً فلن يستطيع أن يضرب الكرة برأسه أو على الأكثـر سيضرـها بطـريقة غير دقـيقـة¹.

3-1-6 الخداع والتـمويه بالجسم

هي حركات فنية بدنية يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها من أجل الاحتفاظ بالكرة أو التخلص من الخصم أو قطع الكرة أو تشتتها من خلال خلق مواقف لصالح اللاعب الذي قام بالخداع فيتم جذب انتباه المنافس لحركة وهمية تؤدي بعدها حركة أساسية اتخذ قرارها مسبقاً²

4-1-6 وقفـة لاعـب الدـفاع

يقـف لاعـب الدـفاع (و كذلك حارـس المرـمي) بـحيث تـتبـاعـد الـقـدـمان قـليـلاً مع اـنـثـاءـ في الرـكـبـتـين بـحيـث يـقـع تـقـلـجـهـ على مـقـدـمـةـ الـقـدـمـينـ و يـثـنيـ الجـدـعـ قـليـلاًـ لـأـمـامـ مع تـبـاعـدـ الذـرـاعـيـنـ قـليـلاًـ عنـ الجـسـمـ و يـسـمـحـ هـذـاـ الـوـضـعـ لـلـاعـبـ التـحـرـكـ فيـ أيـ اـتـجـاهـ أـمـاـ حـارـسـ المـرـميـ فـيرـفعـ ذـرـاعـيـهـ أـكـثـرـ جـانـبـاـ استـعـداـداـ لـنـقـيـ الـكـرـةـ .

6-2- المـهـارـاتـ الأـسـاسـيـةـ بـالـكـرـةـ

6-2-1 المـناـولـةـ

هي المـهـارـةـ الأـكـثـرـ تـكرـارـاـ فـيـ الـمـلـعـبـ وـ الـوـسـيـلـةـ الأـسـعـ فـيـ إـيـصـالـ الـكـرـةـ إـلـىـ الزـمـيلـ وـ الـأـنـجـحـ فـيـ تـخـطـيـ الخـصـومـ وـ الـأـسـهـلـ فـيـ الـوـصـولـ إـلـىـ مـرـميـ الـخـصـمـ وـهـيـ تـعـنـيـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ إـيـصـالـ الـكـرـةـ إـلـىـ الزـمـيلـ بـسـهـولةـ وـ بـيـسـرـ وـ بـشـكـلـ مـؤـثـرـ وـ مـقـصـودـ سـوـاءـ كـانـ فـيـ فـرـاغـ أـوـ فـيـ شـكـلـ مـبـاـشـرـ .

¹ حنفي محمود مختار. *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مرجع سابق ، ص- 69 - 80.

² نفس المرجع. ص- 28 - 30 .

6-2-2- استقبال الكرة

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف و بما يسمح به قانون اللعبة¹.

6-2-3- الجري بالكرة

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب الاهتمام الكافي بها نظراً لممارستها من قبل جميع اللاعبين في كرة القدم مع اختلاف مراكزهم في اللعب سواء كانوا مهاجمون أو مدافعون أو في خط الوسط

يتوجه اللاعب إلى أقرب مسافة خالية أمامه و بأسرع ما يمكن عند سيطرته على الكرة يجب على اللاعب أن يركل الكرة لمسافة قصيرة بحيث يمكنه الركض بشكل جيد و بسرعة فان ركلها لمسافة بعيدة

قد يفقد السيطرة على الكرة أو حتى استحوذه عليها . استعمال خارج القدم يسمح للاعب على المحافظة على سرعته كما يجب عليه أن يختلس النظر دائماً لرؤية اللعب و باحثاً عن المساحات الخالية²

6-2-4- المراوغة

هي اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدماً أداء فني ينخدع له اللاعب الخصم و هذه المهارة تحتاج إلى توافق عضلي عصبي عال مع السيطرة على الكرة فضلاً عن إجاده جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز و لا يتم بدونه إضافة إلى تمنع اللاعب بسرعة الاستجابة و سرعة اتخاذ القرار .

¹ نفس المرجع، ص 46.

² غازي محمود . الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم . ط 1، دار الرواد، 2013، ص 65.

5-2-6 التصويب

يعتبر التصويب على المرمي من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجاده اللعبة لا بد أن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بالقدمين أو بالرأس و ذلك بتسجيل الأهداف بقوة و عنابة في مرمي الفريق الخصم

و التصويب الجيد يتميز ب :

الدقة : يعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة و التي من خلاله يتم إحراز الهدف .

القوة : يعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لحركتها .

السرعة : يعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب و سرعة تنفيذه .

خلاصة :

لا توجد رياضة على وجه المعمورة تحضي بتتبع جماهيري و استثمار مالي و اقتصادي و توظيف سياسي و غطاء إعلامي بالقدر الذي تعرفه كرة القدم

ان الهدف الحقيقي لكرة القدم هو التسلية و المتعة ، و ان الرياضة بوجه عام إن لم تزرع في الإنسان الألائق و الروح الرياضية فهي لن تنفع بشيء .

إن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب. ما يجعل هذا الأخير يلعب في أحسن الظروف و هو التدريب المنظم و المدروس. و لهذا وضعت مدارس لتكوين اللاعبين و المدربين و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع المستوى الأداء لدى اللاعبين و لتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ و القوانين لتنظيم هذه اللعبة و المحافظة على سلامة اللاعبين إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب . و من كل هذا فان للاعب العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية و العالمية .

الجانب

التطبيقي

الفصل الثالث:

منهجية البحث

والأجراءات

الميدانية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم فصلين وهما التحضير البدني و كرة القدم .

سحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من اعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولتها هذه الفصول السابقة و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الذي وجّه لمدرب فرق ولاية جيجل - اكابر -.

ولقول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري او رفضها ، لابد لنا من دراسة تكون اكثر دقة و أكثر منهجية و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث ، وكذا مجالاته و العينة التي تم اختيارها و اداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج و مناقشتها.

١- الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بالاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية وذلك بالتقى الى مقر الرابطة الولاية لولاية جيجل من أجل الحصول على المعلومات الهامة في هذه الدراسة من حيث عدد الاندية الناشطة على مستوى ولاية جيجل وكذلك على بعض المعلومات لتسهيل الوصول الى المدربين و توزيع الاستثمارات لمعرفة المستوى المعرفي الذي يظهر بين المدربين وقبل كل هذا تم عرض الاستبيان على الأستاذ المشرف والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة و مفهومة وتحقق غرض الدراسة و تخدم فرضيات البحث و بعد مراجعة الأسئلة قمنا بعرض الاستبيان على 5 مدربين من اهل الاختصاص و هذا من أجل الوقوف على النقائض و الثغرات الاستبيان و العمل بالملحوظات المقدمة من طرفهم قبل التوزيع النهائي ، لكي نتعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة و قياسها لشيء المطلوب قياسه، و تفادى ما إذا كانت قد تسببت حرج للمستجيبين أو يحاولون عدم الإجابة عليها حتى يتم صياغتها مرة أخرى وتبعده هذا الحرج . فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

٢- المنهج المتبعة في الدراسة :

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبوع، وفي دراستنا هذه نرى أن المنهج الوصفي هو الأنسب للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة سواء كانت قد تم ملاحظتها فعليا، أو قد تم ملاحظتها من خلال الاستبيان أو فنيات أخرى.

وتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الواقع والمظاهر، كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة، والتعرف على الميول والأراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة

الفصل الثالث

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

نموها وتطورها، كما تهتم أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين¹.

- 3- مجالات الدراسة :

- 1-3- المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان في اواخر شهر نوفمبر 2019 ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المراجع و المعلومات حول موضوع الدراسة ، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستبيانات على المدربين خلال الفترة الممتدة ما بين 24 سبتمبر 2020 الى 5 اكتوبر 2020 .

- 2- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في دراستنا هذه الى اجراء الدراسة الميدانية على مستوى اندية ولاية جيجل لفرق كرة القدم .

- 3-3- المجال البشري :

تم توزيع الاستبيان على عينة من المدربين لفرق كرة القدم لولاية جيجل وكان عددهم 10 مدربين .

- 4- مجتمع وعينة الدراسة :

ان الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الاصلي للبحث فليس من السهل ان يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع افراد المجتمع الاصلي ، فالعينة اذا هي انتقاء عدد من الافراد لدراسة معينة تجعل نتائج منهم مماثلة لمجتمع الدراسة فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث نتائجها صادقة بالنسبة له .²

¹ محمد حسن علاوي، أسماء كامل راتب. مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي. ط 1 ، دار الفكر العربي، 1999 ، ص 217.

² اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي . طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية . د ط ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر ، 2000, ص 83 .

ونظرا لطبيعة الدراسة وتعلقاتنا للوصول الى موضوعية في النتائج ، ثم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي والتي شملت 10 مدربين لكرة القدم على مستوى بعض اندية ولاية جيجل صنف اكابر من مجتمع بحث قدر ب 31 مدرب من صنف اكابر نظرا لوجود اتصال معهم ، تم ارسال الاستمرارات اليهم بغية التزويد بالمعلومات اللازمة .

كيفية اختيار العينة :

- مجتمع البحث : 31 مدرب اكابر
- نأخذ عينة بنسبة 30 % من مجتمع البحث اي ما يقارب 10 مدربين .

$$31 \times 30 / 100 = 9.3$$

- ملاحظة :

اخذنا نسبة 30 % بسبب جائحة كورونا التي بسببها لم نستطع التواصل مع المدربين.

5 - متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : هو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة¹ .
وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: التحضير البدني.

6 - تقنيات الدراسة :

تم استخدام تقنية الاستبيان كأداة أساسية للدراسة ، والتي تعتبر من أنساب الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها ، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

ويتضمن الاستبيان قائمة تضم 29 سؤالا بالنسبة للمدربين موزعين حسب المحاور ، في المحور الخاص بالبيانات الشخصية يشمل 2 اسئلة والمحور الاول الخاص بالتحضير البدني ضم 10

¹ عمار بخوش ومحمود صالح. البحث العلمي وطرق البحث العلمي . ط 3 ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989 ، ص .89

الفصل الثالث

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

اسئلة والمحور الثاني و الثالث الذي يتعلّق بفرضيات الدراسة كان عدد الاسئلة في كل محور 8 اسئلة ، و هذا الاستبيان يضم 3 انواع من الاسئلة :

- **السؤال المغلقة** : وهي سؤال في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهام وتكون الإجابة

ب (نعم) أو (لا) ، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستوجب اختيار واحد منها.

- **السؤال المفتوحة** : في هذه السؤال تعطى الحرية الكاملة للمستجيبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة ، ومن فوائدها أنها لا تقييد المبحوث في حصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث ، وكذلك فائدتها في تحديد الآراء السائدة فعلا في المجتمع .

- **السؤال النصف مفتوحة** : يتضمن هذا النوع من السؤال على جزأين ، الأول يكون مغلفا

، أما الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص.¹

7- الاساليب الاحصائية :

تم الاعتماد على النسبة المئوية و Ka^2 من أجل تفريغ البيانات المتحصل عليها وتحليلها.

- **النسبة المئوية (%) :**

$$س = \frac{ت}{ع} \times 100\% \quad \text{حيث:}$$

• س: النسبة المئوية . ت : عدد التكرارات. ع : مجموع العينة .

- اختبار Ka^2 : يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي :

¹ عمر مصطفى التير. استبيانات ، استبيان ومقابلات لدراسات في مجال علم الاجتماع ، بيروت : معهد الإنماء العربي ، 1986 ، ص 54.

² محمد حسن عالوي ومحمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية البدنية والرياضية . ط 2 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 286.

$$\text{مجموع}^2 = \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

χ^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

- F_0 : التكرار الحقيقي (الواقع) .
- f_e : التكرارات النظرية (المتوقعة) .

مستوى الدلالة : $\alpha = 0.05$

كيفية حساب التكرار المتوقع (f_e)

$$F_e = f_0 / k$$

درجة الحرية df : هي عدد الحالات في المجموعة ناقص واحد ويرمز لها df^1 .

$$df = (n - 1)$$

8 - صعوبات الدراسة :

- صعوبة التواصل مع الاستاد المشرف بسبب جائحة كورونا و غلق الجامعات .
- بعض الصعوبة في العمل الجماعي للطلاب لاختلاف ولايتمهم بسبب غلق الجامعات و المكتبات وعدم توفر النقل .
- عدم القدرة على توزيع الاستمرارات بسبب انتهاء الموسم الرياضي باكرا (في منتصف شهر مارس) مما ادى الى ارسالها الكترونيا للمدربين و ايجاد صعوبة في التواصل معهم .
- نقص المراجع التي تخدم موضوعنا في قسم علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.
- ايجاد صعوبة في ترجمة بعض الكتب من اللغة الفرنسية الى العربية .

¹ عبد الحميد عطية. التحميل الاحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية . الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث، 2001 ، ص 322

خلاصة :

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني و المكاني ،و الشروط العلمية للأداة وضبط للمتغيرات و عينة الدراسة والادوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استماراة الاستبيان والوسائل الاحصائية التي سنحاول في الفصل المولاي عرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الرابع :

تحليل البيانات و

تفسير النتائج

تمهيد :

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الاجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد جمع البيانات باستخدام تقنية الاستبيان، في هذا الفصل نقوم بعرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة.

9- عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

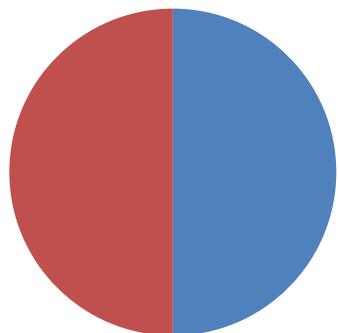
عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية بالمحور الخاص بالبيانات الشخصية :

محور البيانات الشخصية :

السؤال الاول : سنوات الخبرة الميدانية ؟

الغرض : يهدف الى معرفة الكفاءة الميدانية للمدربين حيث يبين الجدول التالي نتائج اجابتهم :

الشكل 1 : التمثيل البياني لسنوات خبرة المدربين



السنوات	النكرارات	%
5 سنوات	0	%00
اكثر من 5 سنوات	5	50%
اقل من 5 سنوات	5	%50
المجموع	10	%100

الجدول (1) : يمثل سنوات الخبرة الميدانية للمدربين .

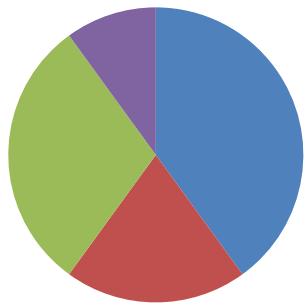
التحليل:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 1 أن نسبة 50% تمثل المدربين الذين يملكون خبرة اكثر من 5 سنوات ، في حين 50% منهم يمثلون مدربين لهم خبرة اقل من 5 سنوات .

السؤال الثاني : شهادة التدريب المتحصل عليها ؟

الغرض معرفة المستوى التعليمي للمدربين .

الشكل (2) : التمثيل البياني لشهادات المدربين



الشهادات	التكرار	%
الدرجة الثانية	4	%40
الفاف 01	3	%30
الفاف 02	2	%20
D.F.E.1	1	%10
المجموع	10	%100

الجدول (2) يمثل شهادات المدربين

التحليل :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) ان نسبة 40% من المدربين متخصصين علي شهادة درجة ثانية في التدريب ، و نسبة 30% من المدربين متخصصين علي شهادة التدريب فاف 01 ، في حين 20% منهم متخصصين علي الفاف 02 ، و 10% من المدربين متخصصين علي شهادة D.F.E.1

المحور الأول : واقع التحضير البدني على مستوى اندية ولاية جيجل

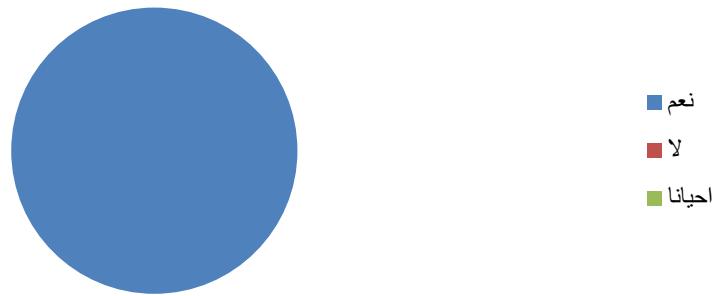
السؤال الثالث هل تحرص على اعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟

الغرض معرفة ما اذا كان المدربين يعتمدون علي التحضير البدني في بداية الموسم الرياضي .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دالة	2	0.05	5.99	19.99	%100	10	نعم
					0	0	لا
					0	0	احيانا
					%100	10	المجموع

الجدول 3 يمثل اهمية اعداد اللاعبين

الشكل (3) : تمثيل بياني يمثل اهمية اعداد اللاعبين



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم (3) ان نسبة 100% من المدربين يحرصون على اعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي و لا احد منهم ينكر اهمية الاعداد البدني .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 3 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 19.99 أكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة احصائية .

يتقو جميع المدربين على اهمية القيام بالتحضير البدني و اعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم التدريبي و ذلك لما له من تأثير على كفاءة الاجهزه الوظيفية و الجهاز الدوري التنفسى و اعداد اللاعبين للتكيف مع الاحمال التدريبية و تطوير صفاتهم البدنية الاساسية كالقوة ، التحمل ، السرعة ، الرشاقة و المرونة اضافة الى العناصر المركبة للياقة البدنية كتحمل السرعة ، تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة

السؤال الرابع : هل تدرج مرحلة التحضير البدني (العام و الخاص) ضمن البرنامج التدريبي السنوي؟

الغرض معرفة هل يتم برمجة مرحلة التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي .

الاجابة	النكرار	النسبة المئوية	كا مربع المحسوبة	كا مربع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	%100	19.99	5.99	0.05	2	دالة
	00	%0					
	0	%0					
	10	%100					
المجموع							

الجدول (4) يمثل ادراج مرحلة التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي

الشكل(4) تمثيل بياني يمثل ادراج عملية التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي



التحليل و الاستنتاج

نلاحظ في الجدول رقم 4 ان نسبة 100% من المدربين يقومون بإدراج عملية التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 4 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 19.99 أكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

يتتفق جميع المدربين علي ان ادراج مرحلة التحضير البدني ضمن البرنامج السنوي مهمة و هذا راجع لأهميتها في تكوين الجيد للاعبين من الناحية البدنية و الوظيفية .

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

السؤال 5 : هل تلقيت تكوينا في مجال التدريب يساعدك في اداء عملية التحضير البدني في كرة القدم ؟

الغرض: معرفة هل للمدربين القدرة المعرفية و التطبيقية لأداء عملية التحضير البدني في كرة القدم .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجوبة
دالة	1	0.05	3.54	3.6	%80	8	نعم
					%20	2	لا
					%100	10	المجموع

الشكل (5) يمثل تلقي المدربين تكوين للتحضير البدني في كرة القدم

الشكل (5) التمثيل البياني لتكوين المدربين



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم (5) ان نسبة 80% من المدربين تلقيوا تكوينا يساعدتهم في اداء عملية التحضير البدني ، في حين ان 20% من المدربين لم يتلقيوا تكوينا لأداء عملية التحضير البدني حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 5 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 3.6 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الفصل الرابع

تحليل البيانات وتفسير النتائج

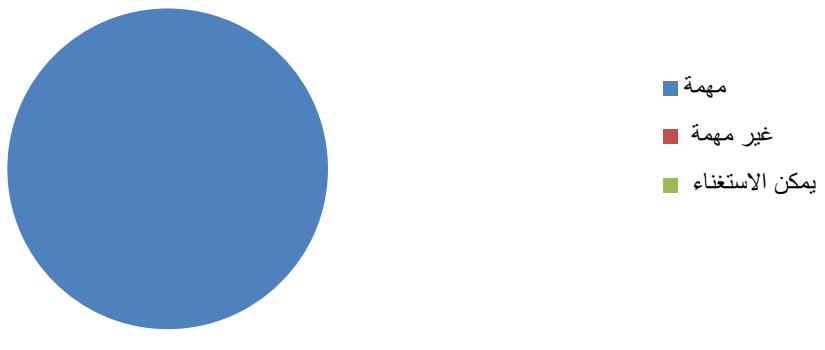
السؤال (6) : هل تعتبر مرحلة التحضير البدني مهمة او يمكن الاستغناء عنها ؟

الغرض: معرفة هل يمكن الاستغناء عن مرحلة التحضير البدني .

الاجابة	النسبة المئوية	النكرار	كا مربع المحسوبة	كا مربع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
مهمة	%100	10	19.99	5.99	0.05	2	دالة
	%0	0					
	%0	0					
	%0	10					

الجدول (6) يوضح اهمية التحضير البدني .

الشكل(6) يمثل اهمية التحضير البدني



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم (6) أن 100 بالمئة من المدربين يتلقون على ان مرحلة التحضير البدني مهمة لأن فيها يتم تتميمية الصفات البدنية الضرورية للاعب .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 6 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة أكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

نستنتج انه لا يمكن الاستغناء عن عملية التحضير البدني و هذا لمالها من اثر كبير على باقي المراحل السنوية.

السؤال 7 : هل تقوم بإجراء اختبارات بدنية للاعبين من اجل توجيه عملية التحضير البدني (العام و الخاص) ؟

الغرض : معرفة هل يقوم المدربين بإجراء اختبارات بدنية للاعبين من اجل توجيه عملية التحضير البدني .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
دالة	1	0.05	3.54	6.4	90	9	نعم
					10	1	لا
					100	10	المجموع

الجدول رقم (7) : يوضح تقييد المدربين بالاختبارات البدنية

الشكل(7) يمثل تقييد المدربين بالاختبارات البدنية



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم(7) ان 90% من المدربين يقومون بإجراء اختبارات بدنية من اجل توجيه عملية التحضير البدني ، في حين ان 10% منهم لا يقومون بإجراء اختبارات بدنية للاعبين.

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 7 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 6.4 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان اغلبية المدربين يقومون بإجراء اختبارات بدنية في بداية الموسم الرياضي من اجل توجيه عملية التحضير البدني .

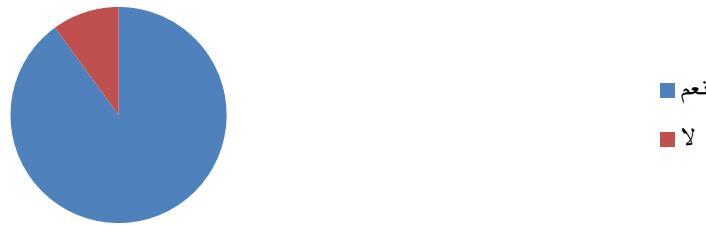
السؤال 8 : هل هناك تنويع في طرق التدريب في برنامجك التدريب؟

الغرض : معرفة هل يقوم المدربين بالتنوع في طرق التدريب .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	الكرار	الاجابة
دالة	1	0.05	3.54	6.4	90	9	نعم
					10	1	لا
					100	10	المجموع

الجدول (8) يوضح التنوع في طرق التدريب

الشكل(8) يمثل التنوع في طرق التدريب



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم (8) ان 90% من المدربين يعتمدون على مختلف طرق التدريب في حين ان 10% منهم لا يقومون بالتنوع في طرق التدريب.

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 8 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان اغلب المدربين يقومون بإجراء اختبارات بدنية في بداية الموسم الرياضي من اجل توجيه عملية التحضير البدني .

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

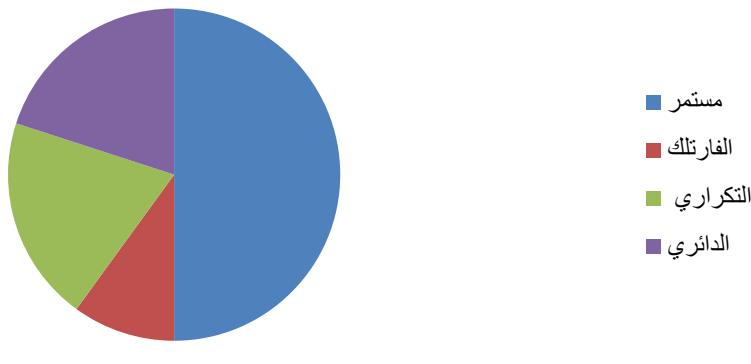
السؤال 9: ما هي طريقة التدريب الاكثر استعمالا؟

الغرض: معرفة طريقة التدريب الاكثر استعمالا في مرحلة التحضير البدني .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
غير دال	3	0.05	7.81	3.62	50	5	مستمر
					10	1	الفارتك
					20	2	التكاري
					20	2	الدائري
					100	10	المجموع

الجدول رقم(9) يمثل طرق التدريب الاكثر استعمالا

الشكل(9) يمثل طرق التدريب الاكثر استعمالا



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من الجدول رقم (9) ان طرق التدريب الاكثر استعمالا من طرف المدربين هي طريقة التدريب المستمر ، الفارتك ، الدائري و التكاري .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 9 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 3.62 أقل من كا مربع المجدولة 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان التدريب المستمر هو الاكثر استعمالا من طرف المدربين خلال مرحلة التحضير البدني .

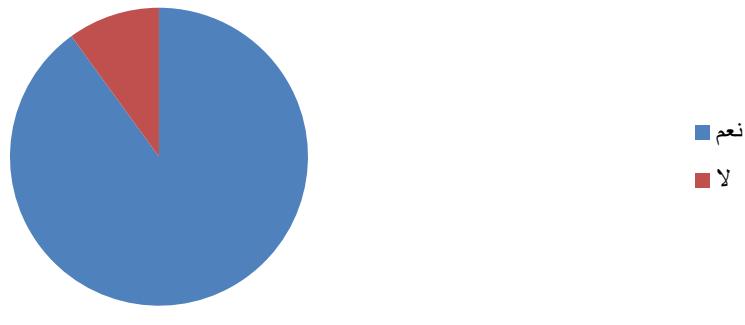
السؤال 10: هل للتلويع في طرق التدريب تأثير ايجابي علي تطور الحالة البدنية للاعبين في هذه الفترة ؟

الغرض : معرفة تأثير التلويع في طرق التدريب .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
دالة	1	0.05	3.54	6.4	%90	9	نعم
					%10	1	لا
					%100	10	المجموع

الجدول (10) يوضح تأثير التلويع في طرق التدريب

الشكل(10) يمثل تأثير التلويع في طرق التدريب



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 10 ان نسبة 90% من المدربين يتقدون ان للتلويع في طرق التدريب تأثير ايجابي على الحالة البدنية للاعبين ، بينما 10% منهم يرون ان للتلويع ليس له اثر على حالة اللاعبين بدنيا .

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 10 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 6.4.4 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج انه اغلبية المدربين يعتمدون على مختلف طرق التدريب اثناء فترة التحضير البدني و هذا لما لها من اثر ايجابي علي تطوير حالة اللاعب البدنية .

السؤال 11 : ما هي الصفات البدنية التي تقوم بتطويرها اثناء فترة التحضير البدني ؟

الغرض: معرفة الصفات التي يحرص المدرب على تطويرها في هذه الفترة .

يتقق جميع المدربين على أن الصفات التي يقومون بتطويرها في فترة التحضير البدني هي كل من التحمل ، السرعة ، القوة و الرشاقة .

ومنه نستنتج أن الصفات البدنية الأساسية هي التي يتم تطويرها في مرحلة الاعداد البدني .

السؤال 12 : هل يتوفر لديكم جميع الوسائل البيداغوجية للقيام بعملية التحضير البدني ؟

الغرض: معرفة هل للنوادي الرياضية التي علي مستوى ولاية جيجل لها جميع الوسائل البيداغوجية اللازمة ل القيام بعملية التحضير البدني .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
دلالة	1	0.05	3.54	10	%0	0	نعم
					%100	10	لا
					% 100	10	المجموع

جدول رقم (11) يوضح نقص الوسائل البيداغوجية

الشكل (11) يمثل نقص الوسائل البياداغوجية



التحليل والاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 11 ان نسبة 100% من المدربين يتفقون على وجود نقص في الوسائل البياداغوجية المستعملة في مرحلة التحضير البدني.

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 11 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 10 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان اندية كرة القدم على مستوى ولاية جيجل لها نقص في الوسائل البياداغوجية للقيام بمرحلة التحضير البدني مما ينتج عليها وجود عراقيل لإتمام هذه المرحلة .

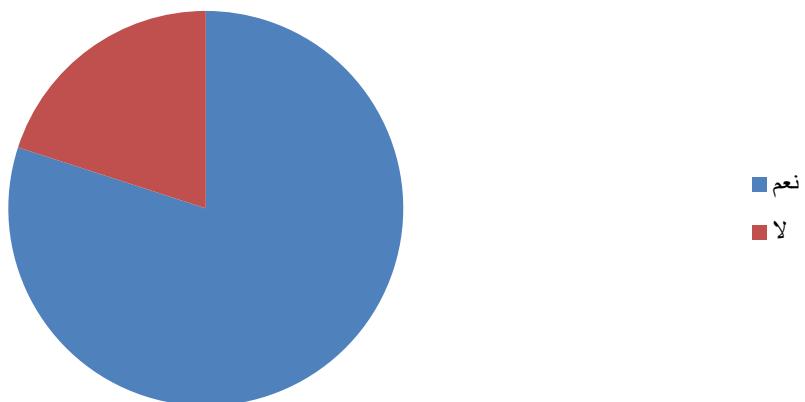
السؤال 13 : هل تقومون بحصص تدريبية فردية للاعبين الذين لهم نقص بدني ؟

الغرض : معرفة هل يقوم المدربين بعملية التحضير البدني جيدا و لجميع اللاعبين لغرض اعدادهم جيدا .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
دلالة	1	0.05	3.54	3.6	80	8	نعم
					20	2	لا
					100	10	المجموع

الجدول(12) : يوضح الحصص الفردية للاعبين الذين لهم نقص بدني

الشكل 12 يمثل حصة الفردية للاعبين الذين لهم نفائص بدنية



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 12 ان 80% من المدربين يقومون بحصص تدريبية فردية للاعبين الذين لديهم نفائص بدنية بينما 20 منهم لا يقومون بإجراء حصص فردية .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 12 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 3.6 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن 80% من المدربين يحرصون على الاعداد الجيد لكافة اللاعبين بدنيا خلال مرحلة التحضير البدنى وذلك نظرا لأهمية هذه المرحلة وتأثيرها على المراحل الموالية لها .

المحور الثاني :مناقشة الفرضية الاولى .

السؤال 14: ما مدى اهتمامك بمرحلة التحضير البدنى العام ؟

الغرض : معرفة مدى اهتمام المدرب بمرحلة التحضير البدنى العام .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
dal	2	0.05	5.99	7.39	70	07	كبير
					00	00	قليل
					30	03	متوسط
					100	10	المجموع

الجدول(13): يوضح اهتمام المدرب بمرحلة التحضير البدني العام

الشكل 13 : يمثل اهتمام المدرب بمرحلة التحضير البدني العام



التحليل والاستنتاج :

نلاحظ من الجدول رقم 13 ان 70% من المدربين لهم اهتمام كبير بمرحلة التحضير البدني العام ،في حين 30% منهم لديهم اهتمام متوسط بمرحلة التحضير العام.

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 13 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 7.39 اكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ، و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان هناك عينة كبيرة من المدربين يهتمون كثيرا بمرحلة التحضير البدني العام .

السؤال 15: هل يساهم التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة ؟

الغرض : معرفة مدى مساعدة التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة.

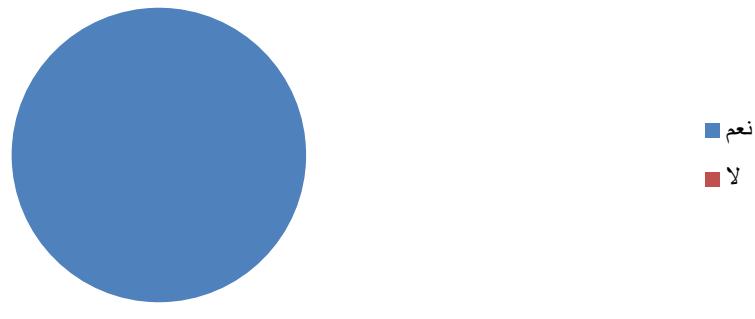
الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
dal	1	0.05	3.54	10	100	10	نعم
					00	00	لا
					100	10	المجموع

الجدول (14) : يمثل مساهمة التحضير البدني العام في تنمية الصفات البدنية العامة

الشكل (14) : يمثل مساهمة التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 14 أن 100% من المدربين يتقدون أن التحضير البدني العام يساهم في تطوير الصفات البدنية العامة.

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 14 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 10 اكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج ان التحضير البدني العام يساهم في تطوير الصفات البدنية العامة .

السؤال 16 : هل يطبق المدرب برنامج معين لمرحلة التحضير البدني العام ؟

الغرض : معرفة اذا ما كان المدرب يطبق برنامج لمرحلة التحضير البدني العام.

الفصل الرابع

تحليل البيانات وتفسير النتائج

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
dal	1	0.05	3.54	6.4	90	09	نعم
					10	01	لا
					100	10	المجموع

الجدول (15) : يوضح اعتماد المدربين على برنامج للتحضير البدني العام

الشكل (15) : يمثل اعتماد المدربين على برنامج للتحضير البدني العام



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 15 ان نسبة 90% من المدربين يطبقون برنامج للتحضير البدني العام ، بينما 10% منهم لا يطبقون برنامج لهذه المرحلة .

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 15 ان كا مربع المحسوبة 6.4 اكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .

نستنتج ان اغلب المدربين يطبقون برنامج خاص لمرحلة التحضير البدني العام .

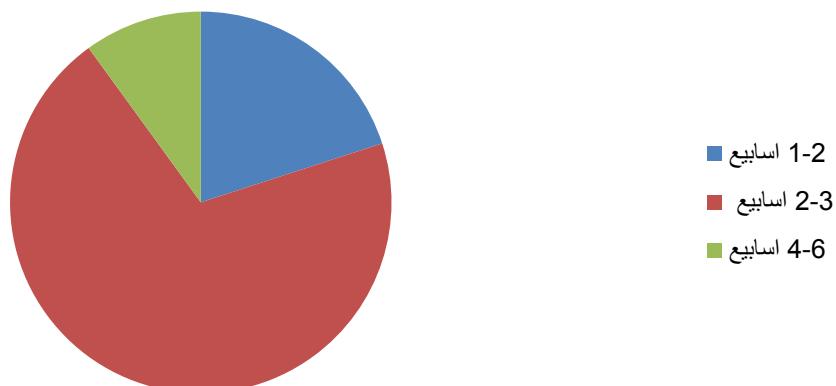
السؤال 17 : كم تدوم مرحلة التحضير البدني العام ؟

الغرض : معرفة المدة الزمنية التي يخصصها المدربون لمرحلة التحضير العام .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	التكرار	الاجابة
دال	2	0.05	5.99	6.18	20	2	اسابيع 2-1
					70	7	اسابيع 3-2
					10	1	اسابيع 6-4
					100	10	المجموع

الجدول (16) : يوضح الفترة الزمنية المخصصة للتحضير البدني العام

الشكل (16) : يمثل الفترة المخصصة للتحضير البدني العام



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 16 أن 70% من المدربين يخصصون من 2-3 اسابيع للتحضير البدني العام ، 20% منهم يخصصون من 1-2 اسابيع ، في حين 10% منهم يخصصون 4-6 اسابيع للقيام بمرحلة التحضير البدني العام.

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 16 أن كا مربع المحسوبة 6.18 اكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن اغلب المدربين يخصصون فترة من 2-3 اسابيع لعملية التحضير البدني العام .

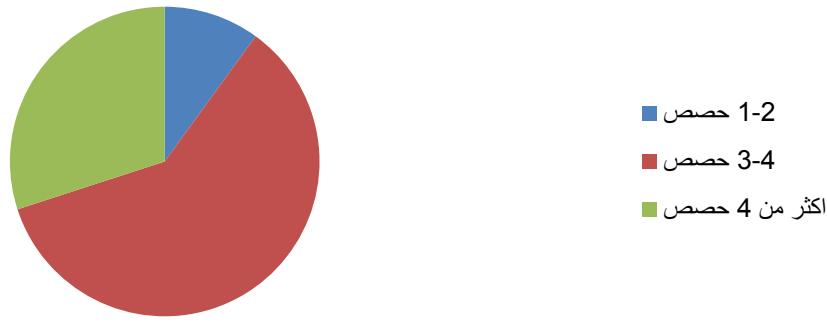
السؤال 18 : كم عدد الحصص التدريبية الاسبوعية لفترة التحضير البدني العام ؟

الغرض : معرفة عدد الحصص التي يجريها المدرب خلال الأسبوع .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة التكرار		الاجابة
غير دال	2	0.05	5.99	3.78	10	1	2-1 حصص
					60	6	4-3 حصص
					30	3	اكثر من 4 حصص
					100	10	المجموع

الجدول (17) : يوضح عدد الحصص الأسبوعية التي يجريها المدرب للتحضير البدني العام

الشكل (17) : يمثل عدد الحصص الأسبوعية التي يجريها المدرب للتحضير العام



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من الجدول رقم 17 أن 60% من المدربين يقومون بإجراء من 3-4 حصص في الأسبوع ، 30% من المدربين يدرّبون أكثر من 4 مرات في الأسبوع ، بينما 10% منهم يجرون من 1 إلى 2 حصص في الأسبوع .

و حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 17 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 3.78 أقل من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية.

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

نستنتج ان اغلبية المدربين يخصصون من 3 الى 4 حصص تدريبيه في الاسبوع من اجل مرحلة التحضير البدني العام .

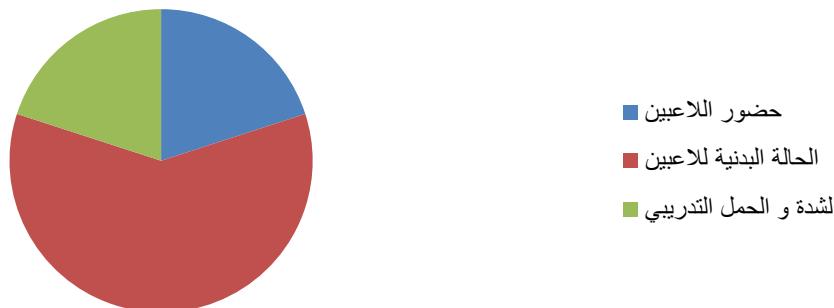
السؤال 19 : على ماذا تعتمد عند تحديد عدد الحصص ؟

الغرض : معرفة على اي اساس يقوم المدربون بتحديد عدد الحصص التدريبية للتحضير العام .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
غير دال	2	0.05	5.99	3.17	%20	02	حضور اللاعبين
					%60	06	الحالة البدنية للاعبين
					%20	2	الشدة و الحمل التدريبي
					%100	10	المجموع

الجدول (18) : يوضح على مادا يعتمد المدرب في تحديد عدد الحصص

الشكل (18) : يمثل على مادا يعتمد المدربين في تحديد عدد الحصص



التحليل والاستنتاج :

نلاحظ من الجدول رقم 18 أن 60% من المدربين يعتمدون على الحالة البدنية للاعبين في تحديد عدد الحصص ، 20% منهم يعتمدون على حضور اللاعبين في حين 20% من المدربين يعتمدون على الشدة و الحمل التدريبي في تحديد عدد الحصص التدريبية لمرحلة التحضير العام .

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 18 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 3.17 أقل من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

نستنتج أن اغلب المدربين يعتمدون على الحالة البدنية للاعبين من أجل تحديد عدد الحصص التدريبية لمرحلة التحضير العام.

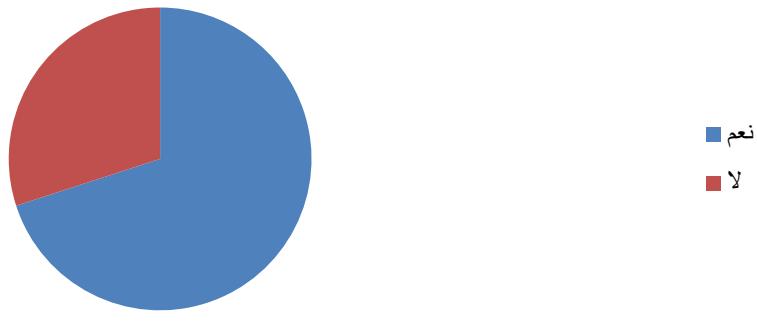
السؤال 20: هل يؤثر التحضير البدني العام على التحضير الخاص ؟

الغرض : معرفة العلاقة بين التحضير العام و الخاص .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة	النكرار	الاجابة
DAL	1	0.05	3.54	7.39	70	7	نعم
					30	3	لا
					100	10	المجموع

الجدول (19) : يوضح العلاقة بين التحضير البدني العام و الخاص

الشكل (19) : يمثل العلاقة بين التحضير البدني العام و التحضير البدني الخاص



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 19 أن 70% من المدربين يؤكدون انه توجد علاقة بين التحضير العام والخاص ، بينما 30% من المدربين ينكرون وجود علاقة بينهما .

وبحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم 19 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 7.39 أكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .

ونستنتج ان اغلب المدربين يتفقون على وجود علاقة بين التحضير البدني العام و التحضير البدني الخاص .

السؤال 21 : كيف يؤثر ؟

الغرض : معرفة كيف يؤثر التحضير البدني العام على التحضير الخاص .

التحليل و الاستنتاج :

اتفق اغلب المدربين على أن التحضير البدني العام هو قاعدة التحضير الخاص ففيه يتم بداية اعداد اللاعب بدنيا عن طريق تطوير عمل جهازه التنفسي، الدوري ، القلبي ... و تنمية صفاته البدنية العامة التي هي أساس بداية تطوير الصفات الخاصة في التحضير الخاص.

المحور الثالث : تحليل ومناقشة لفرضية الثانية

السؤال 22 : ما مدى اهتمامك بمرحلة التحضير البدني الخاص ؟

الغرض : معرفة مدى اهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
دال	2	0.05	5.99	7.09	%80	08	كبير
					%20	02	متوسط
					%00	00	قليل
					%100	10	المجموع

الجدول(20) يوضح اهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص

الشكل (20) يمثل اهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص



التحليل والاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) ان 80% من المدربين لهم اهتمام كبير بمرحلة التحضير الخاص ، في حين 20% منهم لهم اهتمام متوسط .

حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم 20 نلاحظ أن كا مربع المحسوبة 7.09 أكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

نستنتج ان اغلب المدربين يهتمون كثيرا بمرحلة التحضير البدني الخاص .

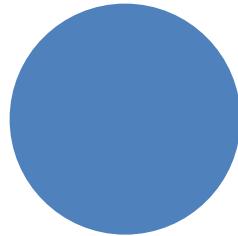
السؤال 23: هل يساهم التحضير البدني الخاص بتطوير الصفات البدنية الخاصة ؟

الغرض: معرفة مساهمة التحضير البدني الخاص في تطوير الصفات البدنية الخاصة .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
DAL	1	0.05	3.54	10	100	10	نعم
					00	00	لا
					100	10	المجموع

الجدول (21) يمثل مساهمة التحضير الخاص في تطوير الصفات البدنية الخاصة

الشكل(21) يمثل مساهمة التحضير الخاص في تطوير
الصفات البدنية الخاصة



■ نعم
■ لا

التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 21 ان نسبة 100% من المدربين يعتبرون ان التحضير الخاص يطور من الصفات البدنية الخاصة .

حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول 21 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 10 اكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .

نستنتج ان جميع المدربين يتفقون علي ان التحضير البدني الخاص يساهم في تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم .

السؤال 24: هل يطبق المدرب برنامج معين للتحضير البدني الخاص ؟

الغرض : معرفة اذا كان المدربين يطبقون برنامج لتحضير البدني الخاص .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
دالة	1	0.05	3.54	6.4	90	09	نعم
					10	01	لا
					100	10	المجموع

الجدول (22) يوضح تطبيق المدربين برنامج لمرحلة التحضير البدني الخاص

الشكل(22) يمثل تطبيق المدربين برنامج لمرحلة التحضير البدني الخاص



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ في الجدول رقم 22 ان نسبة 90% من المدربين يطبقون برنامج لمرحلة التحضير البدني الخاص ، في حين ان 10% من المدربين لا يرون انه من الضروري تطبيق برنامج في هذه المرحلة.

حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم 22 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 6.4 اكبر من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و بالتالي يوجد فروق ذات دلالة احصائية.

الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

نستنتج ان اغلبية المدربين يطبقون برنامج معين في مرحلة التحضير البدني الخاص لغرض تطوير الصفات البدنية الخاصة .

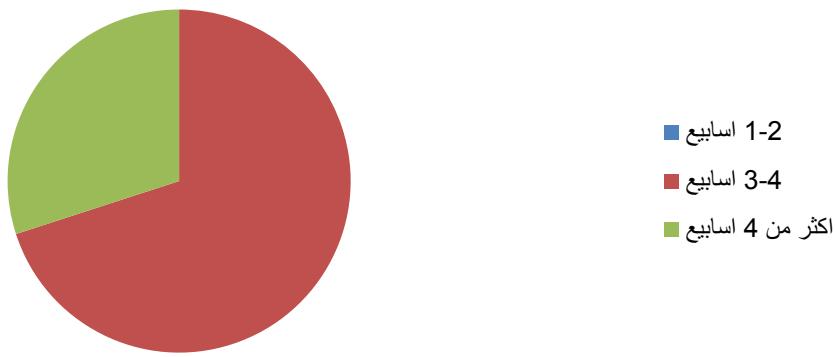
السؤال 25:كم تدوم فترة التحضير البدني الخاص ؟

الغرض: معرفة الفترة التي يخصصها المدرب للتحضير الخاص .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	القرار	الاجابة
دالة	2	0.05	5.99	7.39	%00	00	2-1 اسابيع
					%70	7	4-3 اسابيع
					%30	03	اكثر من 4
					%100	10	المجموع

الجدول (23) يوضح الفترة المخصصة لمرحلة التحضير البدني الخاص

الشكل(23) يمثل الفترة المخصصة للتحضير البدني الخاص



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 23 ان نسبة 70% من المدربين يخصصون من 3 الى 4 اسابيع للفترة التحضير الخاص ، بينما 30% منهم يخصصون اكثر من 4 اسابيع للقيام بعملية التحضير البدني الخاص.

حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم 23 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 7.39 اكبر من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية .

نستنتج ان اغلب المدربين يخصصون فترة من 3 الى 4 اسابيع لتطوير جميع الصفات الخاصة بكرا القدم.

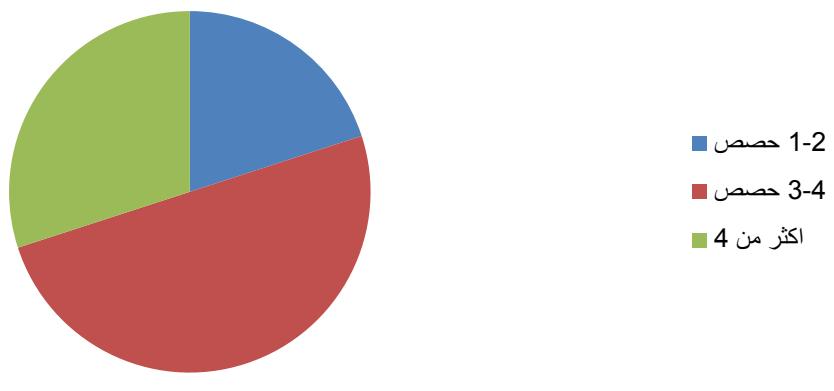
السؤال 26 : كم عدد الحصص التدريبية الاسبوعية خلال مرحلة التحضير البدني الخاص ؟

الغرض : معرفة عدد الحصص الاسبوعية التي يخصصها المدرب في التحضير الخاص .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
غير دالة	2	0.05	5.99	1.39	20	2	2-1 حصص
					50	5	4-3 حصص
					30	3	اكثر من 4
					100	10	المجموع

الجدول (24) يوضح الحصص المخصصة للتحضير الخاص

الشكل (24) يمثل الحصص المخصصة للتحضير الخاص



الفصل الرابع

تحليل البيانات و تفسير النتائج

التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من الجدول رقم 24 ام نسبة 50% من المدربين يخصصون من 3 الى 4 حرص في الاسبوع اثناء التحضير الخاص ، 30% منهم يخصصون اكثر من 4 حرص اسبوعية ، بينما 20% من المدربين يخصصون 1 الى 2 حرص في الاسبوع اثناء مرحلة التحضير الخاص .

حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم 24 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 1.39 اقل من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية

نستنتج ان اغلبية المدربين يخصصون من 3 الى 4 حرص اسبوعية في مرحلة التحضير البدني الخاص .

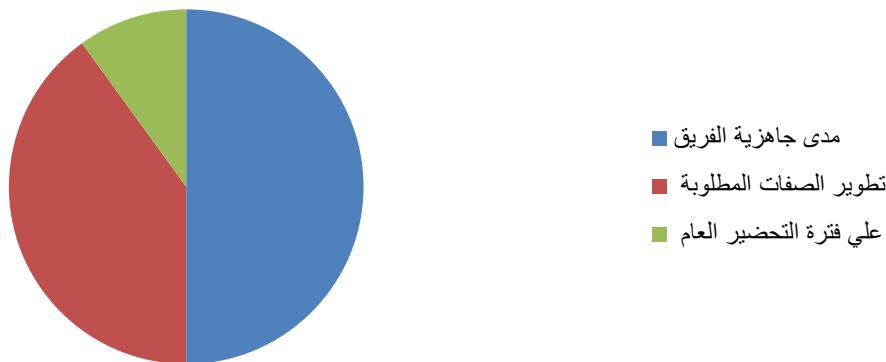
السؤال 27: على ماذا تعتمد عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني الخاص؟

الغرض: معرفة على اي اساس يقوم المدربون بتحديد فترة التحضير البدني الخاص .

الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا مربع المجدولة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	النكرار	الاجابة
غير دالة	2	0.05	5.99	2.98	50	05	على مدى جاهزية الفريق
					40	04	تطور الصفات المطلوبة
					10	01	علي فترة التحضير العام
					100	10	المجموع

الجدول (25) يوضح على ماذا يعتمد المدرب عند تحديد المدة الزمنية لتحضير البدني الخاص

الشكل (25) يمثل على ماذا يعتمد المدرب عند تحديد المدة الزمنية لتحضير البدني الخاص



التحليل والاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 25 ان نسبة 50% من المدربين يعتمدون على جاهزية اللاعبين لتحديد المدة الزمنية لتحضير الخاص ، 40% منهم يعتمدون على تطوير الصفات البدنية المطلوبة ، في حين 10% من المدربين يعتمدون على فترة التحضير العام .

حسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول رقم 25 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 2.98 اقل من كا مربع المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية .

نستنتج ان اغلب المدربين يعتمدون على تطور الصفات البدنية المطلوبة و مدى جاهزية لاعبي الفريق عند تحديد المدة الزمنية لتحضير البدني الخاص .

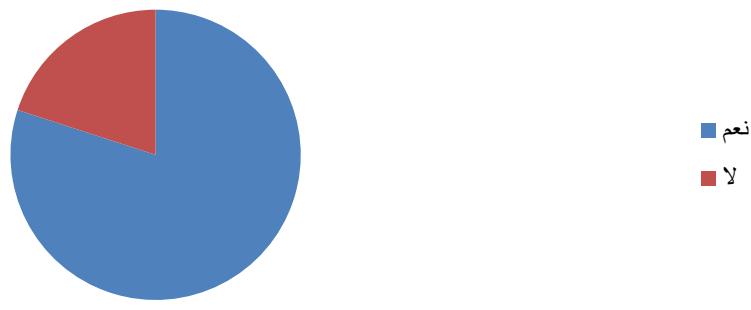
السؤال 28: هل يختلف التحضير البدني العام على التحضير الخاص ؟

الغرض : معرفة الفرق بين التحضير العام و التحضير الخاص.

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدالة	كا مربع المجدلة	كا مربع المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
غير دالة	1	0.05	3.54	3.24	80	08	نعم
					20	02	لا
					100	10	المجموع

الجدول (26) يوضح وجود اختلاف بين التحضير العام و التحضير الخاص

الشكل (26) يمثل وجود اختلاف بين التحضير العام و التحضير الخاص



التحليل و الاستنتاج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 26 ان نسبة 80% من المدربين يرون ان هناك اختلاف بين التحضير البدني العام و التحضير الخاص ، في حين 20% منهم ينكرون وجود اختلاف بينهم حسب نتائج التحليل الإحصائي الموضحة في الجدول رقم 26 نلاحظ ان كا مربع المحسوبة 3.24 اقل من كا مربع المجدولة 3.54 عند مستوى الدالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و بالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

نستنتج ان اغلب المدربين يتتفقون على وجود اختلاف بين التحضير العام و التحضير الخاص.

السؤال (29) : فيما يكمن الاختلاف ؟

الغرض : معرفة وجه نظر المدربين حول اوجه الاختلاف و على ماذا يعتمدون في كل مرحلة .

التحليل و الاستنتاج :

اتفق المدربين على أن الاختلاف الموجود بين التحضير البدني العام و الخاص يكمن في المدة حيث التحضير العام يستغرق من 2-3 أسابيع بينما الخاص يستغرق من 3 الى 4 أسابيع ، الى جانب أن التحضير العام يعتمد على تطوير عمل اجهزة الجسم كالجهاز الدوري التنفسي و تطوير الصفات العامة في حين التحضير الخاص يعمل على تنمية الصفات الخاصة برياضة كرة القدم.

10- مناقشة النتائج : بعد تفريغ محتوى الاستبيان الذي تم ارساله الى المدربين نلجم الى مناقشة النتائج المتحصل عليها وسنحاول تقديم جملة من الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث من المعالجة الاحصائية باستعمال مختلف وسائل التحليل الاحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع استخلاص جملة من التوصيات و الاقتراحات .

- التحقق من الفرضيات :

- مناقشة الفرضية الاولى :

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الاولى والتي صيغت يتم تقييد المدربين بمرحلة التحضير البدني العام ، حيث تم التتحقق منها من خلال تحليل نتائج استبيان المحور الثاني وذلك في الاسئلة 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21 .

فأكدوا ان للتحضير البدني العام أهمية كبيرة في كرة القدم وأنه يتم التقييد به وتنفيذها على أكمل وجه لغرض التحضير الجيد للاعبين .

من خلال نتائج الجداول تبين لنا ما يلي :

- للمدربين اهتمام كبير بمرحلة التحضير البدني العام.
- يساهم التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة .
- يطبق المدربين برنامج خاص لمرحلة التحضير العام .
- المدة المناسبة للتحضير العام هي من 2-3 أسابيع .
- الحصص الأسبوعية الملائمة للتحضير العام هي من 3-4 حصص في الأسبوع .
- التحضير العام يعتبر أساس و قاعدة التحضير الخاص .

ومن الكل نستنتج صحة الفرضية الأولى ونقول: أن المدربين يتقيدون بمرحلة التحضير العام.

- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت يتم تقيد المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص ، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج استبيان المحور الثالث وذلك في الأسئلة 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28 ، 29 فأكملوا ان للتحضير البدني الخاص أهمية كبيرة في كرة القدم وأنه يتم التقى به وتنفيذها على أكمل وجه لغرض التحضير الجيد للاعبين .

من خلال نتائج الجداول تبين لنا ما يلي :

- للمدربين اهتمام كبير بمرحلة التحضير البدني الخاص.
- يساهم التحضير البدني الخاص في تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم .
- يطبق المدربين برنامج خاص لمرحلة التحضير الخاص .
- المدة المناسبة للتحضير الخاص هي من 3-4 أسابيع .
- الحصص الأسبوعية الملائمة للتحضير الخاص هي من 3-4 حصص أو ما يزيد عن 4 حصص في الأسبوع .
- الهدف من التحضير الخاص هو تطوير الصفات المطلوبة واعداد اللاعبين للمنافسة .

- يختلف التحضير الخاص عن التحضير العام في الشدة والمدة الزمنية و الصفات المطورة.

ومن الكل نستنتج صحة الفرضية الثانية ونقول: أن المدربين يتقيدون بمرحلة التحضير الخاص .

- مناقشة الفرضية الرئيسية :

تنطلق الفرضية العامة على اعتقاد مفاده ان المدربين لفرق ولاية جيجل صنف اكابر يأخذون مرحلة التحضير البدني بعين الاعتبار ضمن الموسم التدريبي . وللتتأكد من الفرضية العامة قمنا بعرض ومناقشة الفرضياتان الجزئيتان والتي توصلنا فيهما الى ان مرحلة التحضير البدني العام والتحضير الخاص مهمتان للاعبين خلال الموسم التدريبي وان المدرب يتقيد بهم عند وضع المخطط السنوي.

وبهذا وتأسيسا على ما سبق نأتي بقرار إثبات صحة الفرضية الرئيسية .

كما نجيب على التساؤل الرئيسي للدراسة وذلك بالقول ان المدربين يأخذون مرحلة التحضير البدني بعين الاعتبار خلال الموسم التدريبي .

11- الاستنتاج العام :

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان وكذا سرد تحليليا التي كانت في مجل نتائجها تؤكد ان المدربين يقومون بالتقيد بمرحلة التحضير البدني اثناء الموسم التدريبي .

ومن خلال الفرضية الاولى تأكينا بأن مرحلة التحضير البدني العام هي مرحلة اساسية يتقيد بها المدربين خلال الموسم التدريبي .

ومن الفرضية الثانية اتضح ان المدربين يتقيدون بمرحلة التحضير البدني ويعتبرونها مرحلة مهمة خلال الموسم التدريبي .

ومن هذه النتائج تبين ان التحضير البدني العام يعتبر كقاعدة اساسية للتحضير البدني الخاص .

12- الفروض المستقبلية :

- عدم اهمال التحضير البدني (العام و الخاص) لما له من اثر ايجابي من تحسين اداء اللاعبين و تحقيق النتائج .
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية الازمة في البرنامج التدريبي.
- الاعتماد على مختلف طرق التدريب اثناء مرحلة التحضير البدني لما لها من تأثير على الحالة البدنية للاعبين .
- الاعتماد على الاختبارات البدنية للتوجيه و تحسين العملية التدريبية .
- الاعتماد على التخطيط لبناء و تنفيذ و توجيه الحصص التدريبية لضمان الاستمرارية و تطوير اللاعبين.
- القيام بحصص فردية للاعبين الذين لهم نقصان بدنية لغرض اعداد جميع اللاعبين للمنافسة و تحقيق النتائج.
- توفير العتاد الرياضي اللازم و المنشآت و المرافق الرياضية اثناء مرحلة التحضير البدني.
- ضرورة الاستعانة بالمحضر البدني يساعد المدرب في المتابعة البدنية للاعبين.
- ادراج دراسات و تكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح و التفوق.

خلاصة الاستبيان :

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها و الخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة و بناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة : " يقوم المدربين بأخذ مرحلة التحضير البدني بعين الاعتبار ضمن الموسم التدريسي " .

خاتمة

خاتمة :

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على التحضير البدني في كرة القدم ومدى تقييد المدربين به سواء كان تحضير عام او تحضير خاص ، لأن التحضير البدني مهم لغرض رفع مستوى اللياقة البدنية والتجهيز للمنافسة وتحقيق النتائج المتوقعة .

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من فصلين ،تناولنا في الفصل الاول التحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم ، أهميته ،مدته ،انواعه وصفاته البدنية وطرق تمتيتها ،أما في الفصل الثاني فقد تطرقنا الى لمحات تاريخية لكرة القدم وتطورها في العالم و في الجزائر اضافة الى قوانينها ،قواعدها ومهاراتها المتنوعة .

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصلا اليها أكدنا ان المدربين يأخذون مرحلة التحضير البدني ضمن الموسم التدريسي .

وفي الاخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دعما جديدا للإطراء مكتبتنا التي تفتقر الى هذا النوع من البحوث .

قائمة

المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

- المصادر:

• القرآن الكريم :

- 1- المصدر سورة لقمان الآية(14) .
- 2- المصدر سورة النحل الآية (78) .

- المراجع العربية:

• الكتب:

- 3- أبو العلاء عبد الفتاح ، شعلان إبراهيم. **فسيولوجيا التدريب في كرة القدم.** د ط ، مصر، دار الفكر العربي ،1994.
- 4- أبو العلاء عبد الفتاح. **بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي.** د ط ، مصر، دار الفكر العربي ، 2008 .
- 5- أبو عبده حسين السيد. **الاعداد البدني للاعب كرة القدم،** ط 1 ، الاسكندرية، مصر، الفتح للطباعة والنشر ،2008.
- 6- أبو عبيدة حسين السيد . **الأسس الحديثة في تحفيظ وتدريب كرة القدم.** ط 1 ،مصر: دار الإشاعع، 2001 .
- 7- أحمد الله الباطسي. **أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته** . د ط ، مصر، دار الفكر العربي ،1988.
- 8- احمد عرببي عودة . **الاعداد البدني في كرة اليد** . ط 1 ، عمان الاردن . مكتبة المجتمع للنشر والتوزيع ، 2014 .
- 9- أحمد يوسف متعب الحسناوي. **مهارات التدريب الرياضي .** ط 1 ، دار صفاء لمنشر و التوزيع، 2014.
- 10- أحمد علي مذكور. **منهج تعليم الكبار .** د ط ، مصر : دار الفكر العربي ، 1978.
- 11- اخلاص محمد بن عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي . **طرق البحث العلمي و التحليل الاحصائي في المجالات التربوية .** د ط ، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ، 2000
- 12- أمر الله الباطس . **قواعد و أسس التدريب الرياضي و تطبيقاته.** د ط ، منشأة المعارف، 1998.

- 13- برس رزق الله . التدريب في مجال التربية الرياضية . د ط ، العراق ، جامعة بغداد . 1994 ،
- 14- حرس هدوز . كرة القدم الخطط المهارية . دط ، العراق ، مطبعة العالم ، 1998.
- 15- حسانين محمد صبحي . القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية . ج 2 ، ط5 ، القاهرة، دار الفكر العربي 2003.
- 16- حسن احمد الشافعي . تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي ، منشأة المعارف ، د ط مصر، د د ن ، 1998.
- 17- حسن عبد الججاد . كرة القدم المبادئ الاساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي . ط4 ، لبنان ، دار العلم للملايين ، د س ن .
- 18- حفي محمود مختار . مدرب كرة القدم . دط ، مصر، دار الفكر العربي، 1980م.
- 19- حفي محمود مختار . الاسس العلمية في تدريب كرة القدم . د ط ، مصر؛ دار الفكر العربي، 1988.
- 20- رومي جميل . كرة القدم . ط1 ، بيروت، لبنان، دار الناقص،1986.
- 21- ريسان خرييط . اللياقة البدنية . دط ، مصر ، دار الشروق للنشر و التوزيع . 2001,
- 22- سامي الصفار . كرة القدم . ج1 د ط ،العراق ،جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 1982 .
- 23- سامي منار وآخرون . كرة القدم، جزء الاول . ط2 ، بغداد ، دار الكتاب جامعة وصل، 1987 .
- 24- سامية جبل عاصي . اللياقة البدنية وعناصرها . دط ، عمان، الاردن، دار مجد للنشر والتوزيع، 2016.
- 25- طه إسماعيل و آخرون . كرة القدم بين النظرية و التطبيق ،الاعداد البدني في كرة القدم . دط ، مصر، دار الفكر العربي ، 1989 .
- 26- عبد الحميد عطية. التحميل الاحصائي في دراسات الخدمة الاجتماعية . الاسكندرية:المكتب الجامعي الحديث، 2001.
- 27- علي حسن أبو جاموس . المعجم الرياضي . ط1، عمان الاردن، دار أسامة،2012
- 28- علي خليفة العنيري و آخرون . كرة القدم . د ط ليببيا د د ن ، 1987.

- 29 عمار بخوش ومحمود صالح. **البحث العلمي وطرق البحث العلمي**. ط 3 ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989 .
- 30 عمر مصطفى التير. استثمارات ، استبان ومقابلات لدراسات في مجال علم الاجتماع ، بيروت : معهد الإنماء العربي ، 1986 .
- 31 عمر نصر الله قشطة. **المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة** . ط 1، مصر ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية، 2011.
- 32 غازي محمود . **الاسس العلمية والتطبيقية لكرة القدم** . ط 1، دار الرواد، 2013.
- 33 الفاتح وجدي، السيد محمد. **أسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب** . د ط ، مصر ، دار الهدى للنشر والتوزيع 2000.
- 34 كمال درويش، محمد حسين . **التدريب الرياضي** . دط، مصر، دار الفكر العربي، 1980.
- 35 كورث ماينل ، عبد العلي نصيف . **التعلم الحركي** . دط ، بغداد ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، 1987.
- 36 محمد إبراهيم شحاته . **برامج اللياقة البدنية** . دط إسكندرية، مصر، ماهي للنشر والتوزيع.
- 37 محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر. **دليل القياسات الجسمية واختبار الأداء الحركي** . دط ، الإسكندرية: منشأة المعارف، 1995.
- 38 محمد حسن علاوي . **علم التدريب الرياضي**. دط ، القاهرة، مصر، دار المعارف ، 1992.
- 39 محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. **مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي**. ط 1 ، دار الفكر العربي، 1999.
- 40 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان . **القياس في التربية البدنية والرياضة** . ط 2 ، مصر: دار الفكر العربي ، 2000.
- 41 محمد عوض البسيوني. **نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية**. دط ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1992 .
- 42 محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطئ . **نظريات وطرق التربية البدنية** . الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية، 1983.
- 43 مروان عبد المجيد إبراهيم . **التقويم و القياس في التربية البدنية و الرياضية** . دط ، عمان، مؤسسة الوراق، 2003.

- 44 مشعل عدي التمري . مهارات كرة القدم وقوانينها . د ط ، الاردن ، عمان ، دار اسامه للنشر و التوزيع ، د س ن .
- 45 مصطفى السايج محمد ، صالح انس محمد . الاختبار الاوروبى لللياقة البدنية يوروفيت EUROFIT . ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 2009.
- 46 مفتى إبراهيم . اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة العالمية . ط 1 ، سلسلة معالم رياضية، 2004، .
- 47 مفتى إبراهيم حماد . الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم. د ط ، مصر، دار الفكر العربي 1978 .
- 48 مفتى إبراهيم حمادة . التدريب الرياضي الحديث . د ط ، مصر ، دار الفكر العربي .2001 ،
- 49 مفتى إبراهيم حمادة. المهارة الرياضية. القاهرة. دط ، مصر، مركز الكتاب للنشر، . 2002
- 50 مفتى إبراهيم حمادة. المهارة الرياضية. القاهرة. دط ، مصر، مركز الكتاب للنشر، . 2002
- 51 مفتى إبراهيم. الهجوم في كرة القدم. د ط ، مصر، دار الفكر العربي ، 1978 .
- 52 موفق أسعد محمود . الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. ط 2 ، دار دجلة للنشر ، عمان، 2009 .
- 53 موقف مجيد المولي . الاعداد الوظيفي لكرة القدم . د ط ، لبنان ، دار الفكر لبنان ، 1999 .
- 54 الوقاد محمد رضا . التخطيط الحديث في كرة القدم . ط 1 ، مصر ، الفتح للطباعة والنشر ، 2003.
- 55 يحيى السيد الحاوي . المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب. ط 1 ، مصر ، العربي للنشر ، 2002 .

• الرسائل و الاطروحات الجامعية:

- 56 بوداود عبد اليمين . أثر وسائل السمعية البصرية "فيديو" على تعلم المهارات الأساسية لمدارس كرة القدم والسرعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، 1996.

بونفوشات محمد الشريف . التحضير البدني وعلاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي
كرة القدم . قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، جيجل ، مذكرة ماستر
.2019/2018,

المراجع الأجنبية:

- 1– Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988.
- 2– D.jurgen weinek , manuel d'entraînement , 4 eme édition , vigot 1997.
- 3– DAUTY, M. et JOSSE, M. Potiron. Corrélations et différences de performance entre des footballeurs, professionnels, en formation et amateurs à partir du test de sprint (10 mètres départ arrêté) et de tests iso cinétiques du genou. Science & sports, 2004, vol. 19, no 2.
- 4– Dekkar noor edine et aut ; « lechinque de vluationphsique athletes ; imprmie de poin sportif alger,1990.
- 5– Edaarhil et ont « Namu il de éducation sportif », op cit .
- 6– Georges Cazorla , Luc Leger, comment évaluer et développer vos capacités aérobies , association recherche et évaluation en activité physique et en sport , édition 1993 .
- 7– Mccioy.ch.and young.ND and mzasurement. 1945 .
- 8– MECHICHE, Ali. L'APTITUDE PHYSIQUE CHEZ LES ECOLIERS AGES DE 6-12 ANS DE LA WILAYA DE SETIF. Revue Sciences Humaines, 2008, no 30.
- 9– Tupin Bernard :"Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990.
- 10– Tupin Bernard :"Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT .

11- WeineckJurgain :Manuel D'entraînement , Edition Vigot ,Paris
,1986.

مواقع الإنترنيت : •

- 12- <http://www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer6.htm>.
- 13- Site .tity .yoo7 .com.

قائمة

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيـ قطب جامعي تاسوست

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي

استماره استبيان خاصة لمدربى فرق ولاية جيجل

في إطار انجاز مذكرة نيل شهادة ليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان "واقع التحضير البدني علي مستوي اندية كرة القدم لولاية جيجل" نرجو من حضارتكمله هذه الاستماره و ذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل صدق و شفافية من أجل الوصول إلى نتائج تفيينا في بحثنا و نتعهد بعدم تسريب إجابتكم إلى طرف آخر و نعلمكم أننا سنبقى بهذه المعلومات سرية و لا تستعمل إلا لأغراض علمية

و لكم مني فائق التقدير و الاحترام

- تحت اشراف الاستاد :

من اعداد الطلبة :

ايت وازو محدن وعمر .

جابر عبد الحق .

حمزاوي ناريeman.

دراعنة شروق

السنة الجامعية : 2019 / 2020

معلومات حول المدرب

..... 1- اسم النادي

أكثر من 5 سنوات أقل من 5 سنوات 2- سنوات الخبرة : 5 سنوات

..... 3- شهادة التدريب المتحصل عليها

المحور الأول : التحضير البدني

4- هل تحرص على إعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي؟

أحيانا لا نعم

5- هل تدرج مرحلة التحضير البدني(العام و الخاص) ضمن البرنامج التدريسي السنوي؟

أحيانا لا نعم

6- هل تلقيت تكوينا في مجال التدريب يساعدك في أداء عملية التحضير البدني في كرة القدم؟

لا نعم

7- هل تعتبر مرحلة التحضير البدني مهمة أو يمكن الاستغناء عنها؟

يمكن الاستغناء عنها ليست في درجة كبيرة من الأهمية مهمة

8- هل تقوم بإجراء اختبارات بدنية للاعبين من أجل توجيه عملية التحضير البدني(عام و

خاص)؟

لا نعم

9- هل هناك تنويع في طرق التدريب في برنامجك التدريبي؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

10-إذا كانت إجابتك بـ نعم . ما هي الطرق الأكثر استعمالاً؟
.....
.....

11-هل للتتويع في طرق التدريب تأثير إيجابي على تطور الحالة البدنية اللاعبين في هذه الفترة؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

12-ما هي الصفات البدنية التي تقوم بتطويرها أثناء فترة التحضير البدني ؟
.....
.....

13-هل يتوفر لديكم جميع الوسائل البيداغوجية اللازمة ل القيام بعملية التحضير البدني؟

<input type="checkbox"/> توجد نقائص	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
-------------------------------------	-----------------------------	------------------------------

14-هل تقومون بحصص تدريبية فردية للاعبين الذين لهم نقائص بدنية ؟

<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
-----------------------------	------------------------------

المحور الثاني: تقييد المدربين بمرحلة التحضير البدني العام .

15-ما مدى اهتمامك بمرحلة التحضير البدني العام ؟

متوسط

قليل

كبير

16-هل يساهم التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة؟

لا

نعم

17-هل يطبق المدرب برنامج معين لفترة التحضير البدني العام ؟

لا

نعم

18-كم تدوم مرحلة التحضير البدني العام ؟

6-4 أسابيع

3-2 أسابيع

2-1 أسابيع

أكثر من 4

4-3 حصص

حتين

19-ع- عدد الحصص التدريبية الأسبوعية في مرحلة الإعداد البدني العام ؟

.....

.....

20- على ماذا تعتمد عند تحديد عدد الحصص ؟

لا

نعم

-إذا كانت إجابتك بـ نعم . كيف يؤثر

.....

.....

.....
.....

المحور الثالث: تقييد المدربين بمرحلة التحضير البدني الخاص.

22- ما مدى اهتمامك بالتحضير البدني الخاص؟

<input type="checkbox"/>	قليل	<input type="checkbox"/>	متوسط	<input type="checkbox"/>	كبير
--------------------------	------	--------------------------	-------	--------------------------	------

23- هل يساهم التحضير البدني الخاص بتطوير الصفات البدنية الخاصة؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

24- هل يطبق المدرب برنامج معين لمرحلة التحضير البدني الخاص ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

25- كم تدوم فترة التحضير البدني الخاص؟

<input type="checkbox"/>	أكثر من 4 أسابيع	<input type="checkbox"/>	4-3 أسابيع	<input type="checkbox"/>	2-1 أسابيع
--------------------------	------------------	--------------------------	------------	--------------------------	------------

26- كم عدد الحصص التدريبية الأسبوعية خلال مرحلة التحضير البدني الخاص؟

<input type="checkbox"/>	أكثر من 3 حصص	<input type="checkbox"/>	من 2-3 حصص	<input type="checkbox"/>	حصتين
--------------------------	---------------	--------------------------	------------	--------------------------	-------

27- على ماذا تعتمد عند تحديد المدة الزمنية للتحضير البدني الخاص؟

.....
.....

28- هل يختلف التحضير البدني العام على التحضير البدني الخاص ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

29- فيما يكمن الاختلاف؟

.....

.....