وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة

جامعة العربي التبسي – تبسة
LARBI TEBESSI – TEBESSA UNIVERSITY

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
UNIVERSITE LARBI TEBESSI – TEBESSA-

قسم : التدريب الرياضي

الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الفرع: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

واقع التحضير البدني لدى بعض الأندية الناشطة في القسم الجهوي من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية على مدربي أندية الرابطة الجهوية في ولاية تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر " ل.م.د "

دفعـــــة: 2025

إعداد الطلبة:

1- عبيد نصر الدين
2- شنوف معاذ

إشراف الأستاذ:

د. جاب الله حسين

جامعة العربي التبسي - تبسة
Université Larbi Tebessi - Tebessa

لجنـــة المناقشـــة:

الاســـــم واللقـــــب	الرتبـــــة العلميـــــة	الصفـــــــــة
زمالي حسان	أستاذ محاضر –ب–	رئيســـــا
مجرالي أحمد	أستاذ محاضر –ب–	مقـــررا
جاب الله حسين	أستاذ محاضر –ب–	مشـــرفا

السنة الجامعية: 2025/2024

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة

جامعة العربي التبسي – تبسة
LARBI TEBESSI – TEBESSA UNIVERSITY

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
UNIVERSITE LARBI TEBESSI – TEBESSA-

قسم : التدريب الرياضي

الميدان: علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الفرع: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

واقع التحضير البدني لدى بعض الأندية الناشطة في القسم الجهوي من وجهة نظر المدربين

دراسة ميدانية على مدربي أندية الرابطة الجهوية في ولاية تبسة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر " ل.م.د "

دفعـــــة: 2025

إعداد الطلبة:

1- عبيد نصر الدين
2- شنوف معاذ

إشراف الأستاذ:

د. جاب الله حسين

جامعة العربي التبسي - تبسة
Université Larbi Tebessi - Tebessa

لجنـــة المناقشـــة:

الاســـــم واللقـــــب	الرتبـــــة العلميـــــة	الصفـــــــــة
زمالي حسان	أستاذ محاضر –ب–	رئيســـــا
مجرالي أحمد	أستاذ محاضر –ب–	مقـــررا
جاب الله حسين	أستاذ محاضر –ب–	مشـــرفا

السنة الجامعية: 2025/2024


بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و تقدير

﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِين﴾

سورة النمل الآية 19.

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم، الحمد لله رب العالمين الذي يسر لنا أمرنا ومنحنا العزم والصبر على مواصلة البحث والدراسة والاستفادة من العلم والمعرفة.

لا يسعنا وقد أكرمنا الله العلي القدير بانجاز هذه الدراسة، إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور" **جاب الله حسين** " الذي لم يدخر جهدا في تقديم النصائح القيمة التي أفادتنا أيما إفادة في هذا البحث المتواضع ولم يبخل علينا بالوقت والجهد في متابعته لنا وتوجيهه لنا أثناء قيامنا بدراستنا هذه، فضلا عما تعلمنا منه من تواضع العالم العارف، فجزاه الله عنا كل خير.

وإلى أساتذة وعمال الجامعة وأخص بالذكر أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ولا يفوتنا أيضا التنويه بالتسهيلات العلمية لبعض المدربين .

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر للجنة العلمية التي وافقت على مناقشة عملنا هذا.

وأيضا نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد.

فالشكر لهم جميعا وعسى الله يتقبل منا هذا العمل و يجعله خالصا لوجهه الكريم

نصر الدين معاذ

الاهداء

قال تعالى: ﴿اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

إلهي لا يطيب الليل إلا بذكرك ،و لا يطيب النهار إلا بطاعتك ،و لاتطيب اللحضات إلا بذكرك و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك و لا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

إلى من كلله الله بالهيبة و الوقار ...إلى من علمني العطاء بدون انتظار ...إلى من أحمل اسمه بكل افتخار والدي العزيز – الحاج علي –

إلى ملاكي في الحياة ...إلى معنى الحب و الحنان ...إلى من كان دعائها سر نجاحي ...و حنانها بلسم جراحي إلى والدتي العزيزة

اللهم احفظهما و ارزقني برهما و رضاهما

إلى من وهبي الله وجودهم في حياتي إلى العقد المتين إخوتي

إلى عصافير بيتنا أبناء اخوتي: براءة و بهاء الدين و جود

اللهم عظم مكانتهم و ارفع شأنهم و اجعلهم من أهل
الصلاح و التقوى و اجعل مسيرتهم العلمية عامرة
بالتفوق و النجاح يا رب العالمين

و أخيرا إلى كل من ساعدني ،و كان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة سائلا المولى أن يجزي الجميع

خير الجزاء في الدنيا و الاخرة

نصر الدين

الاهداء

قال تعالى: ﴿اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا و الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

و بتوفيقه تتحقق الغايات

إلى سندي في هذه الحياة و مصدر الامان إلى من شجعني على المثابرة طوال عمري

ألى من استمد منه قوتي و ساندني طوال مسيرتي الدراسية

إلى أبي الغالي

إلى من علمتني أن العطاء ليس له حدود و أنارت لي طريق حياتي و دعائها سر نجاحي

أمي الحبيبة

إلى من قاسمت معهم الدنيا و ما تحمله في جيوبها من ذكريات طفولتي و شبابي

اخي العزيز و اختي الغالية،ارجو لهما مستقبلا

مليئا بالخير و النجاح

إلى من كانوا لنا عونا و سندا في اتمام هذه

الدراسة سائلا المولى أن يجزي

الجميع خير الجزاء

في الدنيا و الاخرة

معاذ

الرقم	الموضوع	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	الإهداء	ب-ج
	قائمة المحتويات	د-هـ-و
	قائمة الجداول	ز-ح
	قائمة الأشكال	ط
	مقدمة	2-1
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة		
	1-إشكالية البحث	5-4
	2-فرضيات البحث	5
	3-أسباب إختيار موضوع الدراسة	6
	4-أهمية البحث	6
	5-أهداف البحث	6
	6-تحديد مفاهيم الدراسة	8-6
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة		
	أولا: الخلفية النظرية	/
	1-التحضير البدني	/
	1-1مفهوم التحضير البدني	10
	1-2لمحة عن التحضير البدني	11
	1-3 أقسام الإعداد البدني	13
	1-3التحضير البدني في كرة القدم	18-11
	1-4أهمية التحضير البدني في كرة القدم	19-18
	1-5أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم	20-19
	1-6المتطلبات البدنية و الاعداد البدني	21-20
	1-7الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم	32-21

	2- كرة القدم	/
	2-1تعريف المدرب الرياضي	31
	2-2مدرب كرة القدم	32-31
	2-3تعريف كرة القدم	32
	2-4نبذة تاريخية عن كرة القدم	33-32
	2-5خصائص كرة القدم	35-33
	2-6أهداف رياضة كرة القدم	35
	2-7المبادئ الأساسية لكرة القدم	36-35
	2-8الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم	37-36
	ثانيا: الدراسات السابقة	42-38
	الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
	1-منهج الدراسة	44
	2-الدراسة الإستطلاعية	45-44
	3-مجتمع الدراسة وعينة الدراسة	45
	4-مجالات الدراسة	45
	5-ضبط متغيرات الدراسة	45
	6-أدوات جمع البيانات	46-45
	7-الخصائص السيكو مترية لإستمارة الدراسة	49-46
	8-الأساليب الإحصائية المستخدمة	50
	الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
	1-الوصف الإحصائي لعينة الدراسة	52-50
	2-عرض وتحليل ومناقشة بيانات فرضيات الدراسة	67-53
	2-1عرض وتحليل ومناقشة بيانات الفرضية الفرعية الأولى	62-53
	2-2عرض وتحليل ومناقشة بيانات الفرضية الفرعية الثانية	67-62
	3مناقشة النتائج	69-67

	3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	68-67
	3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	69-68
	4-الإستنتاج العام	69
	5-الإقتراحات المستقبلية	69
	خاتمة	71
	قائمة المراجع والمصادر	77-73

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل قائمة الأساتذة المحكمين لإستمارة الدراسة	47
02	يمثل مستوى صدق إستمارة الدراسة.	48
03	يمثل معامل ثبات إستمارة الدراسة بحساب معامل "ألفا كرونباخ"	49
04	يمثل إسم النوادي التي يدرب فيها عينة البحث	52
05	يمثل سنوات الخبرة الخاصة بعينة الدراسة	52
06	يمثل الشهادة التي تحوز عليهاعينة الدراسة	53
07	يمثل حرص المدرب على إعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي	53
08	يمثل تلقي المدرب تكوينا في مجال التدريب (العام والخاص) ضمن البرنامج التدريبي السنوي	54
09	يمثل المرحلة التي ينطلق منها المدرب او المحضر الرياضي في عمل التحضير البدني للاعبين.	55
10	يمثل أهمية مرحلة التحضير البدني من الإستغناء عنها	55
11	يمثل التحضير البدني عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم	56
12	يمثل تأثير التدريب البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة	56
13	يمثل عمل التحضير البدني الذي يقوم به المدرب على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.	57
14	يمثل رجوع النتائج السلبية للفريق إلى نقص التحضير البدني للاعبين	57
15	يمثل الجانب التدريبي الذي يأخذ حيزا كبيرا من إهتمام المدرب أثناء الحصص	58
16	يمثل العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة على تحقيق نتائج جيدة	58
17	يمثل التمارين المعتمدة في عملية التحضير البدني	59
18	يمثل غياب التحضير البدني يمكن اللاعب من القيام بعملية التدريب بصفة عادية.	59
19	يمثل إهمال الجانب البدني خلال التدريبات يؤدي إلى صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية	60
20	يمثل العوامل التي يعتمد عليها المدرب أو المحضر أثناء التحضير البدني للاعبين.	61
21	يمثل ضرورة إدراك المدرب لعملية التحضير البدني الرياضي.	61
22	يمثل التحضير البدني في البرنامج السنوي.	62

23	يمثل الهدف من إستخدام التحضير البدني	62
24	يمثل الشدة التي يعتمد عليها المدرب أثناء عملية التحضير البدني	63
25	تمثل مساهمة التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية العامة للاعبين	63
26	يمثل التركيز على أهمية الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة	64
27	يمثل الصفات البدنية التي يتم تخصيص وقت كبير لها في فترة التدريب البدني.	64
28	يمثل برمجة حصص تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.	65
29	يمثل التحضير البدني كافي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.	65
30	يمثل برمجة حصص تدريبية قائمة على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين	66
31	يمثل الجاهزية البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة تساعد على الإلتزام بخطة المباراة	66
32	يمثل العوامل التي تؤثر على نجاح خطة اللعب	67

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	العلاقة بين المكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي	17



مقدمة

لقد أصبح المجال الرياضي أكثر اتساعا من حيث العلوم والأهمية، حيث فرض نفسه كعامل من عوامل التربية العامة، وهو نصر قوي ووسيلة أساسية في إعداد الفرد وتطوير جوانب حياته البدنية والفكرية والنفسية، ومع دخولنا الألفية الثالثة، ونظرا للتطور العلمي الهائل الذي وصلت إليه الحضارة الانسانية، لاسيما الرياضة التنافسية، وهذا ما نجده في رياضة كرة القدم، اللعبة الاكثر انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها حافل طويل حافظت خلالها على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير بإهتمامهم ،حيث أصبحت الساحرة المستديرة اللعبة الاشهر والأكثر انتشارا ومتابعة في تاريخ جميع الرياضات التي عرفها العالم .

حيث بدت الرياضة في عصرنا الحالي ميدان للتسابق والتفاخر، وهذا ما نجده في هذه الرياضة إذ أن الوصول إلى المستوى العالمي في هذه اللعبة يستغرق وقتا طويلا في التدريب المنظم والمستمر، لذا اعتمد الكثير من العلماء على منهجية القياسات والاختبارات في المجال الرياضي، ونظرا لاهتمام معظم الدراسات والبحوث بالنواحي النفسية والمهارية والخططية وتتناولها من جوانبها المختلفة، فمن الملاحظ أن الدول المتقدمة رياضيا قد وضعت الإعداد البدني على رأس الجوانب التي يتم تحضيرها، وبدأت بالاهتمام به ودراسته، ووضع البرامج الخاصة داخل خطة التدريب البنيوية مما ساعد وبشكل ملحوظ في الرقي بمستوى الأداء وتقدمها (مختار،1998، ص: 3).

وتطرقنا في دراستنا إلى واقع التحضير البدني لدى بعض الاندية الناشطة في القسم الجهوي من وجهة نظر المدربين أو المحضرين .

من كل ما سبق ذكره، قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي، فقسمنا هذا البحث إلى بابين اشتمل أوله على الجانب النظري والثاني الجانب التطبيقي، والجانب النظري الذي قسم بدوره إلى فصلين نظريين:

الفصل الأول الخاص بالاطار العام للدراسة والذي تم تناول فيه :

1. اشكالية الدراسة .
2. فرضيات الدراسة .
3. أسباب إختيار موضوع الدراسة .
4. أهمية موضوع الدراسة .

5. أهداف موضوع الدراسة
6. تحديد مفاهيم الدراسة .
7. صعوبات الدراسة.

والفصل الثاني الخاص بالخلفية النظرية والدراسات السابقة، حيث تناولنا في الخلفية النظرية ماهية التحضير البدني في كرة القدم، وتناولنا في الدراسات السابقة بعض الدراسات المشابهة لدراستنا الحالية وتم التعرف على اوجه التشابه والاختلاف بينها وبين دراستنا الحالية .

والجانب التطبيقي الذي تناول فصلين الفصل الثالث الذي تعلق بالاجراءات الميدانية للدراسة وتم التعرض فيه إلى:

1. منهج الدراسة .
2. الدراسة الاستطلاعية .
3. مجتمع الدراسة وعينة الدراسة .
4. مجالات الدراسة .
5. ضبط متغيرات الدراسة.
6. أدوات جمع البيانات.
7. الخصائص السيكو مترية لإستمارة الدراسة.
8. الأساليب الإحصائية المستخدمة.

في حين تطرقنا في الفصل الرابع إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة من خلال نتائج الفرضية الأولى والثانية .



الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة :

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين، نجد إهمال الجانب البدني والمهاري للاعب، فالبعض يتحدث عن التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والاخر يتحدث عن الجو (الرطوبة والحرارة) ، وعدم إظهار علاقة التحضير البدني والمهاري وتأثيره على أداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وإعطاء صورة عن نقاط القوة و نقاط الضعف لديهم خاصة في ظل ما هو معلوم في الألعاب الرياضية الفردية، والأخرى الجماعية، وهذه الأخيرة تشمل عدة أنواع مختلفة :كالكرة الطائرة ،كرة السلة ،كرة اليد.

والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان، هو أن كرة القدم من أكثر الألعاب شعبية بين الشباب عبر العالم، فكثيرا ما يتواجدون للعب كرة القدم في الأحياء والساحات والملاعب المختلفة، وهذه اللعبة لم تعد تقتصر على الذكور، بل امتدت إلى الإناث حتى صارت اللعبة الأكثر شهرة في العالم بلا منازع .

وتمتاز لعبة كرة القدم بقاعدة جماهيرية وشعبية كبيرة جدا، في حين يقدر أعداد اللاعبين في عالم كرة القدم بحسب احصائيات الاتحاد الدولي لكرة القدم الفيفا (fifa) عام 2006، بـ : 265 مليون لاعب ولاعبة والعدد في تزايد مستمر يوما بعد يوم، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تعم الأسواق والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية، مما يشير بشكل مؤكد أن الساحرة المستديرة هي اللعبة الأشهر والأكثر انتشارا ومتابعة وممارسة في تاريخ جميع الرياضات التي عرفها العالم .

ومن هذا المنبر فقد تسابقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي الكفاءة والخبرة ، وذلك أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرح.(باهي ،2001،ص:21)

وبالنظر إلى التغيرات الحاصلة في مراحل المنافسة، يصبح التحضير البدني ذو وزن واضح في علاقة الأداء الرياضي للاعب بالمتطلبات التي تميز هذه الرياضة، الشيء الذي يدعوا اللاعب أن يكون متوازنا بدنيا و حركيا، ويلم بكل جوانب الأداء الرياضي (البدنية والنفسية والمهارية والخططية) ، وتبيين علاقة الجانب البدني الذي يؤثر على هذه الجوانب خاصة في غياب التحضير البدني الذي يعتبر العامل الأساسي في تطوير الأداء الرياضي والمهاري.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانبين البدني والمهاري، الذي يقول عنهما الدكتور محمد حسن علاوي يعتبران الوسيلتين الأساسيتين لتأثيرهما على الفرد، ويؤديان إلى الإرتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي للأجهزة وأعضاء الجسم.(علاوي ،1994،ص:51)

ومن هذا المنطق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني والمهاري ، ومعرفة الجرعات التدريبية المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني والمهاري المناسبين. (B-LEVEQUE, 1987, pp) 135-134

وكل ما سبق يؤدي بنا إلى طرح التساؤل التالي :

هل يحضى التحضير البدني على الاهتمام الكافي من قبل المدربين والمحضرين خلال الموسم الرياضي؟ .

- **التساؤلات :**
- هل هناك التزام بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي؟
- هل يساهم التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية؟

2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: يحضى التحضير البدني على الاهتمام الكافي من قبل المدربين والمحضرين خلال الموسم الرياضي.
- **الفرضيات الجزئية:**
  - يلتزم المدربين بالاعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.
  - يساهم التحضير البدني في تنمية الصفات البدني لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.

3- أسباب إختيار موضوع الدراسة:

يشمل الحديث عن الأسباب العلمية المقنعة الدافعة إلى الخوض في المجال العلمي للموضوع، ولماذا إختار الباحث هذا العنوان دون غيره، تماشيا مع إختصاصه وميوله العلمية ورغبته وحرصه على أهميته وأهدافه، فالأسباب هي مجموعة الأفكار السابقة على إختيار العنوان، وغالبا ما تكون عامة بالنسبة للعنوان والبحث والباحث. (عثمان، 2014، ص38)

يمكن حصر الأسباب التي أدت إلى إختيارنا لموضوع دراستنا الحالية فيما يلي:

- عدم إلمام الدراسات بأهمية التحضير البدني في المخطط التدريبي للمدربين والقائمين بالعملية التدريبية.
- محاولة إبراز العلاقة بين التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.
- الميول الشخصية لرياضة كرة القدم، ومن أجل الاحتكاك باللاعبين والمدربين وأيضا طبيعة التخصص الذي ندرسه(التدريب الرياضي).

4-أهمية موضوع الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة مدى كفاءة مدربي الفرق في مجال التحضير البدني للاعبين.
- -نظرا لأهمية الموضوع في مجال التدريب البدني نسعى إلى إثراء الرصيد المعرفي فيه.
- إظهار السمات التي يتحلى بها لاعبو كرة القدم والتي يتم تنميتها من خلال التدريب البدني.

5-أهداف موضوع الدراسة:

- يسعى البحث إلى معرفة مدى تأثير التحضير البدني على أداء اللاعبين .
- معرفة مدى إهتمام المدربين بمرحلة التحضير البدني .
- محاولة لفت إنتباه المدربين إلى التركيز على الجانب البدني للرياضيين.

6-تحديد مفاهيم الدراسة:

يستخدم الباحث عادة مجموعة من المصطلحات التي قد يساء فهمها أحيانا بغير الدلالة المقصودة بالدراسة، وفي أحيان كثير قد تتعدد معاني هذه المصطلحات في المجال الذي تقع فيه مشكلة البحث (نوفل، أبو عواد، 2010،ص 209)، وقد يتم تحديد هذه المعاني بطريقة إجرائية أي بدلالة الإجراءات والبيانات

والأدوات الخاصة بهذه الدراسة ويساعد تعريف المصطلحات في وضع إطار مرجعي ليستخدمه الباحث في المشكلة الخاصة بالبحث. (نوفل، أبو عواد، 2008، ص 50)

✓ **التحضير البدني:**

- **التعريف الإصطلاحي للتحضير البدني:**

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة والتي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، ويهدف هذا التحضير إلى تطوير الصفات البدنية من سرعى وقوة وتحمل.(بجاوي، 2015، ص43)

- **التعريف الإجرائي للتحضير البدني:**

- هو محاولة إعداد اللاعب من الناحية البدنية وإكسابه جملة من الصفات البدنية الخاصة بنوع الرياضة التي يمارسها للقيام بواجباته على أكمل وجه .
- هي مقدرة الفرد البدنية على أداء أي نشاط على أحسن وجه بكفاءة وفعالية دون جهد.

✓ **المدرب:**

- **التعريف الإصطلاحي للمدرب:**

في مفهوم الدكتور وجدي مصطفى الفاتح: المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر على مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.(الفاتح،السيد، 2002، ص25)

- **التعريف الإجرائي للمدرب:**

هو الشخص المسؤول عن إدارة وتدريب نادي كرة القدم أو منتخب وطني وذلك حسب كفاءاته التدريبية وحسب معرفته بإدارة الفريق.

✓ **كرة القدم:**

- **التعريف الإصطلاحي لكرة القدم:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.(رومي، 1986، ص:50-52)

- **التعريف الاجرائي لكرة القدم:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حال مباراة كأس العالم "فيكون هناك شوطين إضافيين، ووقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.



الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولا :الخلفية النظرية :

1-التحضير البدني

1-1- مفهوم التحضير البدني:

- ونقصد به كل الاجراءات والتمرينات والطرق التي ينتهجها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لايستطيع اللاعب أن يقوم بالاداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة ويهدف الاعداد البدني على تطوير الصفات البدنية من قوة، سرعة،تحمل، مرونة (R.telman, 1991, p. 53).

- ويهدف التحضير البدني إلى اعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا، بما يتماشى مع مواقف الاعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثالي عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة (عبده، 2001، ص: 35).

- يعتبر الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة، ويعرف الاعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية والحركية، هو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخططي والذهني والارادي (فتحي ، 2017، ص: 29) .

- وهو العملية التي يتم من خلالها رفع كفاءة مكونات عناصر اللياقة البدنية بصورة شاملة لدى الفرد الرياضي ،حيث أن الإعداد البدني من المهام الرئيسية للمدرب، فإن معرفة الأسس الصحيحة للإعداد البدني يصبح أمرا ضروريا له، خصوصا أن التفوق البدني والحركي تمتد مزاياه وفوائده الإيجابية لتشمل الجوانب الفنية والخططية والنفسية في إعداد اللاعبين، فاللياقة البدنية العالية تمنح اللاعب ثقة بالنفس وتساهم في رفع الاستعداد النفسي للاعب، فالاعداد البدني ليس مسالة ولكن نوعية وهذه النوعية، وهذه النوعية تأتي من خلال حسن اختيار التدريبات التي تحقق اللياقة البدنية المطلوبة للنشاط قيد الاستعداد (قشطة، 2011، ص: 13) .

1-2- لمحة عن التحضير البدني :

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، ولقد بدأ الانسان في عصرنا هذا الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة و استخدام وسائل وطرق مختلفة .

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الانسان القديم إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الانشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها، وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الاجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما اكتشف مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو،و المعبد بجوار بغداد وحضارته ،وحضارة ما بين بلاد الرافدين كدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر، وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الاقتصادية، الاجتماعية والعلمية والتقنية، مما انعكس على تطور الفعاليات والالعاب الرياضية ايجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق، والنظريات العلمية الحديثة المستقات من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1-3- أقسام الإعداد البدني:

1- الإعداد البدني العام:

تبدأ تدريبات الإعداد البدني العام في بداية فترات الإعداد، وتهدف إلى رفع مستوى اللياقة البدنية للرياضي بصفة عامة، حيث تنشأ المقدمات الضرورية لتطوير الإعداد الخاص بمساعدة الاعداد العام.

ويتمثل الاعداد العام القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الاعداد الخاص، ولذلك يوجه هنا نحو المكونات العامة والمكونات الأساسية لعناصر اللياقة البدنية السبعة التالية طبقا لرأي العلماء وهي:

1- القوة العضلية.

2- التحمل.

3- السرعة.

4- الرشاقة.

5- المرونة.

6- التوافق.

7- التوازن.

وعلى المدرب مراعات التنمية الشاملة والمتزنة لهذه العناصر برفع كفاءة الأجهزة الوظيفية من خلال التمارين البنائية، ذات الصفات التطورية العامة والتي تتم في الصالات المغلقة أو الملاعب المفتوحة ذات التأثير المباشر والغير مباشر بإستخدام الاثقال (الكور الطبية ، أجهزة الاثقال ، الاثقال الحرة ، الجاكت المثقل) ،و المقاعد السويدية والحواجز والحبال وغيرها، وكذا بإستخدام الجري لمسافات متنوعة والألعاب الرياضة المختلفة غير النشاط التخصصي، وبصفة عامة يمكن تقسيم تمرينات الإعداد البدني العام من حيث التأثير إلى:

- تمارين ذات تأثير غير مباشر.
- تمارين ذات تأثير مباشر.

وتوجه التمرينات ذات التأثير غير المباشر إلى تحسين وتطوير قدرة الجسم على العمل وتنظيم وظائف أنظمته، فالجري لمسافات طويلة بمعدل ثابت من الشدة مثلا لا يساعد بشكل مباشر على أداء المهارات الخاصة بالنشاط الممارس، ولكن يعمل على تطوير عمل الجهاز الدوري والتنفسي ويقوي عضلة القلب، ومن ثم تحمل الأعباء التي يلاقيها الرياضي أثناء المنافسات.

وهذا التطور يمكن تحقيقه من خلال التمارين المخصصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية العامة:(القوة ،السرعة،التحمل ،....إلخ) ،أي التمارين التي تمكن الرياضي أن يكون أكثر استعدادا للتدريب التخصصي.

بينما التمارين العامة ذات التأثير المباشر تكون موجهة نحو تحسين الاعداد البدني في النشاط نفسه ،أي يجب أن تتشابه أكبر قدر منها لنوع المتطلبات الأساسية للرياضة التخصصية وبشكل يضمن توافقها مع طبيعة هذا النشاط، فمثلا يتخذ تدريب التحمل السابق (الجري لمسافات طويلة)، شكل مختلف من حيث توزيع شدة الجري على المسافة بشكل يتطلب الارتفاع والانخفاض في مستوى الشدة كما في الألعاب الجماعية على سبيل المثال، وتتخذ تدريبات القوة العضلية مثلا بالاثقال الرتم الحركي المناسب لطبيعة النشاط (البساطي، 1998، ص: 22-23-24).

3-1-2- أهم خصائص الاعداد البدني العام :

- شمولية عناصر اللياقة البدنية خلال الاعداد العام .
- إن مكونات التمرينات المستخدمة في الاعداد، ألعاب تختلف من رياضة إلى أخرى.
- أن طول الفترة المخصصة للإعداد البدني العام تختلف من رياضة إلى أخرى.
- التدرج خلال الارتقاء بدرجات الحمل من الأقل إلى الأكثر.
- التمرينات المستخدمة غير التخصصية .
- أن يتم الانتقال من الاعداد البدني العام إلى الاعداد الخاص تدريجيا.
- ليس هناك فواصل واضحة بين الفترة المخصصة للإعداد البدني العام والخاص.
- تستخدم طريقة التدريب المستمر (الجبالي، ص: 10).

3-1-3- مدة فترة الاعداد البدني العام:

يرى مفتي إبراهيم أنه وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها تشمل التمرينات العامة ، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين 70-80% من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة، وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا الارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالاجهزة والألعاب الصغيرة، ويذكر طه إسماعيل وآخرون أنه من ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الاعداد العام تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعب (ابراهيم، 2013-2014، ص:103).

3-1-4- واجبات الاعداد البدني العام:

1- تطوير عام لاعضاء الجسم واجهزته الحيوية.

2- تطوير قابلية الحركة الأساسية من كل الجوانب.

3- إيجاد الظروف المناسبة للراحة الإيجابية في فترة انخفاض حمل التدريب.

4- تطوير الصفات البدنية (القوة،السرعة،التحمل ،المرونة)، بشكل عام على أساس التطور الفيسيولوجي والنفسي لدى الرياضي.

5-معالجة الضعف والنقص في الجانب البدني.

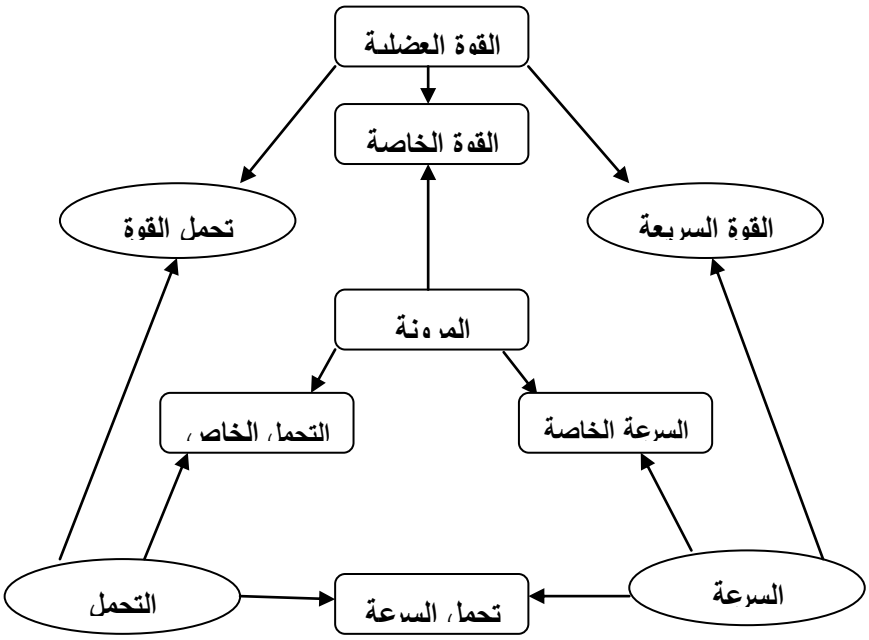
6-تطوير القابلية الخاصة بالتوافق والقدرات الحركية الأخرى.

7-زيادة تعلم التمرينات المرتبطة بالمهارات الحركية المناسبة للرياضي (الحسناوي، 2014، ص: 29-30).

3-1- الاعداد البدني الخاص:

ويهدف إلى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط التخصصي، ويكون التدريب موجه نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات النشاط الممارس وخاصة المنافسات، أي يعني هذا تطوير العناصر البدنية التي يجب أن يتصف بها اللاعب في نشاطه خلال المنافسات الفعلية، حيث تختلف المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم عن لاعب ألعاب المنازلات .....إلخ.

وهنا تصبح العناصر الخاصة والمركبة والتي تميو كل رياضة عن الأخرى حيث تتحد العناصر الأساسية للياقة البدنية (القوة ،السرعة،التحمل ،المرونة)، مع بعضها البعض في اشكال مختلفة لتكوين بما يسمى بالعناصر البدنية الخاصة المركبة والشكل (1) يوضح هذه العناصر العامة والأساسية على رؤوس المثلث ويقع على أضلاعه ثلاث مركبات تمثل عناصر مركبة هي القوة السريعة –تحمل القوة- تحمل السرعة ، ويتضمن المثلث بداخله النوع الخاص لكل عنصر:



الشكل (1):العلاقة بين المكونات الاساسية لعناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة للفرد الرياضي(ديك ،1992).

ومن هذه العناصر طبقا لما تتميز به طبيعة الانشطة الرياضية، ومما سبق يتضح أن هناك عناصر بدنية عامة واخرى خاصة لكل نشاط رياضي، ولما كان الهدف من العملية التدريبية تحقيق أعلى مستويات الانجاز فكان ضروريا لتطوير الحالة البدنية انشاء القاعدة الاساسية والضرورية لتطوير المستوى واستمرار الارتقاء به لعدة سنوات ويعتمد التدريب الرياضي في ذلك وفي جميع الانشطة على الاعداد البدني بنوعيه العام والخاص من بداية تدريب الناشئين حتى لاعبي المستويات العالية . (البساطي ،1998، ص: 24-29) .

3-2-1- أهم خصائص الاعداد البدني الخاص:

1- الاعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة الضرورية والهامة في نوع الرياضة الخاصة الممارسة.
2- إن الزمن المخصص للإعداد أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام .
3- إن الاحمال المستخدمة كافة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة لنوع الرياضة (التخصصية) الممارسة.
4- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري.

5- إن التدريب يتجه هنا (من الكم إلى النوع) أي (من الحجم إلى الشدة) (الجبالي، ص: 11).

3-2-3- مدة الاعداد البدني الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الاعداد البدني الخاص في كرة القدم من خلال تدريبات الاعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف، وبما يضمن معه متطلبات الاداء التنافسي وتحسين الاداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس .

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

وخلاصة القوة فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و اتقان الجوانب الخططية استعداد لفترة المبارات (ابراهيم ،2013-2014،ص: 105).

3-2-4- واجبات الاعداد البدني الخاص:

1- تكامل الصفات البدنية الاساسية والمرتبطة بالاداء التخصصي.
2- الانتقال من الكم إلى النوع (إتجاه مكونات الحمل التدريبي من الحجم إلى الشدة التدريبية) وفق التخصص.
3- رفع القدرة الوظيفية الخاصة لأجهزة الجسم الحيوية .
4- تطوير القدرة الخاصة والتكميلية وتمرينات المنافسة المرتبطة بالاداء التخصصي.
5- الانتقال وبتدرج مناسب من العمل التحليلي إلى العمل المترابط والمركب (الحسناوي، مهارات التدريب الرياضي، 2014، ص: 30).

4- وحدة الاعداد البدني العام و الخاص:

كي يتحقق أعلى مستوى انجاز ممكن في نوع معين من النشاط الرياضي، يجب ألا ينفصل الاعداد الخاص في هذا النوع من النشاط التخصصي عن الاعداد العام، ولا يمكن تنمية أي صفة بدنية بمعزل عن الصفات الاخرى، والعلاقة بين الاعداد العام والخاص طول الموسم الرياضي، وتأخذ شكلا متدرجا

حيث نجد أن نسبة الاعداد العام تزداد بداية الموسم وتقل في نهايته، وعلى نقيض ذلك نجد أن حجم الاعداد الخاص يقل في بداية الموسم ثم يزداد تدريجيا حتى نهاية الموسم (أحمد يوسف متعب الحسناوي، ، 2014، ص: 28-29).

5- مرحلة الاعداد للمباريات:

تستغرق هذه المرحلة من (3 إلى 5أسابيع) وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بالاداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الاكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية(مفتي إبراهيم ،1978،ص:41). ، إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الاعداد المهاري ثم الاعداد البدني الخاص (اسماعيل و آخرون، 1989، ص: 35).

و هي محصورة بين فترة المبارات و بداية فترة الاعداد ،و تهدف إلى الترويج على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات و راحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ،و علاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة (علي فهمي بيك، 2001،ص: 200).

6- التدريب البدني خلال الفترة الانتقالية:

تهدف هذه الفترة إلى استعادة الاستشفاء لأجهزة اللاعب الحيوية من أثر الجهد العصبي و البدني الشديد للأحمال التدريبية لفترتي الاعداد و المسابقات على أن يتم ذلك مع الاحتفاظ التسبي بالحالة اللتدريبية لضمان الاستعداد الأمثل للاعب للموسم التالي ،و في نهاية هذه الفترة و قبل الخوض في فترة الاعداد (الموسم الجديد) يجب على المدرب أن يرتفع تدريجيا بالاحمال التدريبية مع تقليل وسائل الراحة النشطة و زيادة تمارين الاعداد العام (علي، 1999، ص: 159).

7- التوازن بين التحضير البدني العام و التحضير البدني الخاص :

- ✓ يرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة 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 برامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الاعداد البدني الخاص مهملين اللاعداد البدني العام، آملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى 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 وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الاعداد البدني العام .
- ✓ إن الاهتمام بالاعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي:
- ✓ توافق درجات الاحمال المقدمة من خلال الاعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطوز مستويات الأداء .
- ✓ تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدرب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي.
- ✓ توزيع الجهد على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن.
- ✓ لاغنى 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 نمو بدني متخصص على غرار التحضير البدني العام والخاص أيضا. (حماد، 1978، ص: 40)

1-4 أهمية التحضير البدني في كرة القدم:

اثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن إذا كان التدريب يشتمل أيضا على تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالاثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود مختار، 1980، ص: 54).

ويمكن ايجاز أهمية الاعداد البدني فيما يلي :

- تطوير اللياقة البدنية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه.
- زيادة اللياقة الطبية للفرد بالمحافظة على سلامة أعضاء الجسم .
- اكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات الصحية السليمة.
- اكتساب الفرد القوام الجيد المناسب.

- رفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة.
- تطوير القدرات العقلية بتنمية الادراك السليم والتفكير المنطقي .
- اكتساب المعرفة و المعلومات لاتخاذ القرارات والحلول العلمية .
- تطوير سمات الفرد الشخصية والارادية مثل الثقة بالنفس والمثابرة والجرأة والمخاطرة بدون تهورو الحذر بدون تردد .
- اكتساب الفرد للإتجاهات والقيم الإيجابية التي تسهم في الشعور بالرضا للمشاركة الفعالة في أنشطة الحياة اليومية.
- رفع مستوى الكفاءة الإنتاجية عند الفرد وبالتالي للمجتمع بزيادة القدرة على أداء الاعمال اليومية والمهنية.
- القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الظروف المختلفة التي يواجهها الفرد في الحياة اليومية .
- المحافظة على حالة الفرد التدريبية وخاصة البدنية عند انقطاع الفرد عن التدريب بسبب الأحوال الجوية، أو عند الإصابة ،إذ يعد وسيلة من أهم الوسائل المستخدمة في فترات الراحة النشطة.
- مؤشرا لإظهار الاستعداد الرياضي عند الناشئين بالعمل على كشف المواهب الرياضية ومدى استعداداتهم لممارسة النشاط الرياضي.
- تكوين المواطن المعد بدنيا، المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه (ياسر طه صلاح ، ص: 10).

1-5 أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم :

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المبارياة، لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي، والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام، فأثناء فترة الاعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي يتمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة، أما أثناء فترة المبارات فتقل هذه التمرينات و لكن لا تهمل ،تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الاعداد وخلال فترة المباريات، وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الاعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المبارات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الاعداد، وهناك صفات بدنية كالسرعة، مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الاعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل أن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها بإستمرار بهدف تحسينها، ومن هنا أصبح لزاما على المدرب أن

يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المبارات، ولقد اثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة، مثلا تتحسن اسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى، كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل و التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (حنفي محمود مختار، 1988، ص: 54).

1-6 المتطلبات البدنية و الاعداد البدني :

يرتبط الاعداد البدني ويتحدد وفقا للمتطلبات البدنية الخاصة بكرة القدم (عناصر اللياقة البدنية)، حيث يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالي من اللياقة البدنية التي تسمح له بالاستفادة من المهارات بدرجة عالية وتنفيذ الواجبات الخطية بكفاءة عالية طول زمن المباراة.

ونظرا لما يتطلبه نشاط كرة القدم من اللاعب من تحرك مستمر سواء كان هذا التحرك بالكرة أو بدونها وبدرجات مختلفة من الشدة وطبقا لنتائج دراسات تحليل والملاحظة للنشاط الحركي لمباراة كرة القدم تتضح الأهمية القصوى لمستوى كل من التحمل الهوائي، واللاهوائي والسرعة و القوة العضلية، وخاصة أن معظم تحرك اللاعبين خلال زمن المبارات الواحدة تتراوح ما بين 11 كلم إلى 17 كلم، وفي دراسات أخرى من 8 إلى 12 كلم منهم 2% فقط بالكرة، وهذا يؤكد أهمية التحمل الهوائي واللاهوائي والسرعة كمتطلبات أساسية للاعب كرة القدم.

بالإضافة إلى ما سبق فإن الوثب يحتل من الأهمية الكثير كما تشير الدراسات وخاصة مركز قلب الهجوم والدفاع فقد بلغ عدد الوثبات في المباراة، لكل منها (25-30) وثبة تقريبا ويصل حارس المرمى إلى 30 وثبة بينما خط الوسط 15 وثبة تقريبا.

كما أن معدل ركل اللاعب للكرة في المباراة يتراوح ما بين 20إلى 30 ركلة تقريبا وهذا يؤكد أهمية تدريبات القوة بأنواعها المختلفة كمتطلبات أساسية في إعداد اللاعب بدنيا .

وعلى ذلك فإن المعطيات البدنية للنشاط الحركي للاعب الكرة خلال المباراة تشير إلى ديناميكية مستمرة لعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة المتمثلة في التحمل الهوائي واللاهوائي، وكل من السرعة بأنواعها المختلفة وكذلك المرونة والرشاقة، وكلما ارتفع مستوى هذه العناصر كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد

والعطاء طول 90دقيقة دون هبوط في المستوى الفني (المهاري ،الخططي). (البساطي ، 2001، ص: 39-41-40)

1-7 الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم :

1-7-1تعريف اللياقة البدنية:

إن أهمية اللياقة البدنية جعل العديد من العلماء يعرفونها ضمن بين تعاريفها نجد تعريف منظمة الصحة العالمية الذي ينص على أن اللياقة الببدنية هي: المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض. (الفتاح و احمد، 2003، ص: 13)

- كما يعرفها فوكس وماتيوز (Fox. Matteus) على أنها: الكفاءة الفيسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين نوعية الحياة(Fox, 1984, p. 517)
- أما (Weiineek.J) فيقول أن: اللياقة البدية هي مقدرة القلب والأوعية الدموية والعضلات على العمل بكفاءة مثالية.(Weineeck, 1997, p. 517)
- بينما نجد أن إبراهيم سلامة يقول: اللياقة البدنية أنها إحدى مكونات اللياقة العامة أو الشاملة للفرد، حيث اللياقة يقصد بها لياقة الفرد إجتماعيا وثقافيا ونفسيا، وتنمية هذه العوامل مجتمعة في عملية متداخلة يؤثر كلا منها في الآخر، ويتأثر بها دام يجمعها دائما لإطار التربوي العام. (سلامة، 1969، ص: 63)
- أما موسى فهمي إبراهيم يقول: إن اللياقة البدنية هي محصول الكثير من الخبرات التي يكسبها الفرد سواء كانت بيئية أو وراثية (ابراهيم م.، 1981، ص: 52).
- أما كتب شيفر (j Chefferx) عن مفهوم اللياقة البدنية ،أنها حالة مركبة للكائن البشري ،نمكنه من أداء وظائفه في أقصى حد لها (الخولي، 1996، ص: 133).

- **أنواع اللياقة البدنية :**

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في :

- **اللياقة البدنية العامة:**

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، وما يتضمن قيام الفرد في المجتمع على أفضل صورة، وتعني مفهوم الإرتقاء باللياقة البدنية العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات التالية:

- ✓ **الشمولية:** وهو يعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة، السرعة، المرونة و الرشاقة.
- ✓ **الاتزان:** وهو يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.
- ✓ **الحجم المناسب:** أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة. (الحميد و محمد، 1997، ص:44)

- **اللياقة البدنية الخاصة:**

هي تنمية و تطوير بعض عناصر اللياقة الخاصة في كل من الاشكال الرياضية ،وهذا يعني أن كل لعبة تتطلب نوعا معينا من عناصر اللياقة البدنية ،و هذا لا يعني تفضل عنصر على آخر فمثلا لاعب الاثقال بحاجة إلى عنصر القوة ،ولاعب المسافات بحاجة إلى المداومة و هكذا ....،و لكن الصفة المميزة للياقة البدنية الخاصة هو استخدام تمارين خاصة بنفس الاتجاه أو المسار الحركي المستخدم في الفعالية الرياضية (عمران، 2015، ص: 11).

- **أهمية اللياقة البدنية في كرة القدم:**

تلعب اللياقة البدنية دورا هاما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، ولقد اثبت نيكولاس على أن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، فلقد تأكد عمليا وعلميا، إن أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب بجانب لياقته الفنية، فلم يعد هناك مجال لاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارة دون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية وبتطوير طرق اللعب أيضا، أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللعب البدنية والفنية إلى أعلى المستويات كما تعد اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينها، أحد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة وأخيرا، يعتبر وجود مستوى القدرات البدنية عاملا مساعد لتحقيق الاستقرار النفسي للاعب كرة القدم. (حطب و آخرون، 1972، ص: 38)

- **عناصر اللياقة البدنية :**

عموما فإن اللياقة البدنية تعتبر القاعدة القاسعة التي يمكن أن تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية ، وفي جميع المراحل بل و لها من الأهمية بمكان أنها تبني عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة ،و السباقات لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة ،للياقة البدنية مجموعة من العناصر المهمة و التي من أهمها (هارون، 2016، ص: 42):

1-7-2السرعة:

- **تعريف السرعة :**

نفهم من السرعة أنها صفة حركية ،تتمثل في قدرة الانسان على القيام بالحركة في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة ،ومن الجانب الفيسيولوجي يرى برنارد أنه تحت اسم السرعة يتعرف عالم كرة القدم على المسار اللاهوائي اللاحمضي. (لطفي و عبسي، 2020، ص: 39-40).

ويرى علاوي أن مفهوم السرعة في المجال الرياضي يجب أن لا يقتصر على نوع واحد من السرعة فقط ،بل أن ينبغي أن يتناول كل النواحي الحركية التي نصادفها في مختلف الأنشطة الرياضية مثل الحركات الوحيدة والحركات المكررة. (علاوي، 1972، ص: 179)

- **أنواع السرعة :**

هناك ثلاث أنواع أساسية للسرعة هي :(الدليمي، عادل، و رائد، 2015، ص: 28-29-30)

- **السرعة اللانتقالية:**

هي كفاءة اللاعب في أداء الحركات المتشابهة في أقل زمن ممكن و محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن .

- **سرعة الاستجابة الحركية:**

هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن و عرفت أيضا بأنها الفترة الزمنية الواقعة ما بين ظهور المثير و أول استجابة حركية.

- **السرعة الحركية:**

و يقصد بالسرعة الحركية بأنها قدرة الفرد على تلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن ،و تعرف أيضا بأنها إنجاز أكثر من مهارة حركية لمرة واحدة في أقل زمن ممكن .

- **أهمية السرعة للاعب :**

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، والتدريب عليها ينمي ويطور هاذين الجهازين، لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على نتائج رياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقية، حيث تساعد على زيادة مخزون الطاقة من الكرياتين، الفوسفاط، و أدينة سين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المبارات عند مفاجئة الخصم، من خلال سرعة الأداء والتمرير، والتحرك ، وتغيير المركز، وتأكد الدراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية، إن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة، حيث يساهم ذلك في زيادة فاعلية الخطط الهجومية.

كما تنمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللاعب المختلفة، والحركات الخطيرة، وهذا بالنسبة لتغيير موقعك والكرة والزملاء، والمنافسين في المباراة بالنسبة للمدة يستطيع أن يساعد صحة موقعه بعد الخداعات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم. (أمين، 2019، ص: 49-50)

1-7-3المرونة

- **تعريف المرونة :**

هي الصفة البدنية التي تسمح بأداء حركات بأكبر قدر ممكن من السهولة وبسعة كبيرة

.(le guyader, 2005, p. 81)

وهي القدرة على تحريك المفصل خلال نطاق حركته الكامل، يتم تحديد مدى الحركة للمفصل من خلال التمدد الطبيعي لجميع الانسجة الرخوة المحيطة به (المفصل)، ومن السمات المهمة للأنسجة الرخوة أنه لديها قابلية التمدد.(A. clark.& et al, 2012, p. 150)

يعرفها هارا 1979: إمكانية الفرد على أداء الحركة بأكبر مدى ممكن. (بسطويسي، 2008، ص: 221)

- **أنواع المرونة:**

فيما يخص تقسيم المرونة فهناك عدة تقسيمات لها حسب الظروف التي تؤدي فيها و هي كما يأتي :

- **المرونة العامة** : و هي إمكانية الفرد على تحريك أجزاء جسمه في مدى حركي واسع .
- **المرونة الخاصة** : و هي إمكانية الفرد على أداء الحركات و المهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي ممكن ،و تقسم المرونة طبقا لنوع القوة المؤثرة على العضلات و هي كالآتي:
- **المرونة الإيجابية** : و هي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع كنتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذا المفصل دون تدخل أي عامل خارجي مساعد .
- **المرونة السلبية** : و هي مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع ،و الذي يتمكن الفرد من اظهاره كنتيجة لتأثير مؤثر خارجي يساعد في أداء الحركة . (كماش، 2002، ص: 108-109).

- **أهمية المرونة:**

✓ المرونة تعمل على القدرات البدنية الأخرى على الإعداد البدني المتكامل للاعب بدنيا ،وتساعد على الاقلال من الإصابات ،وتسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعالة كما تساعد على الاقتصاد في الطاقة ، وزمن الأداء وبذل أقل جهد ممكن .

✓ تتحد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة أو مرونة مفصل معين ،واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهدا أقل من اللاعب الأقل مرونة.

✓ تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد على تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كليا في بعض الأحيان.

✓ يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ،وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة أكبر.

✓ تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهاري حيث تساعد على تحقيق مستوى مقبول من التعلم المهاري واتقان الأداء. (السيد، 2008، ص: 256-257)

1-7-4الرشاقة:

- **تعريف الرشاقة:**

يعرفها تشارلز بيوكر :"أنها القدرة على تغيير أوضاع الجسم في الهواء ".(بيوكر، 1964، ص: 383)

كما يعرفها "ماينل" Mainel :بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه أو القدم أو الرأس (بسيوني و فيصل، 1992، ص: 197).

أما هرتز فيعرف الرشاقة بأنها: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية. (الحوري ،2006،ص:86)

إذن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء.

- **أنواع الرشاقة:**

هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي :

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.

أولا : الرشاقة العامة : هي المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع و الاختلاف و التعدد بدقة و انسيابية و توقيت سليم . (العبيدي و فاطمة، 2001، ص: 178).

ثانيا :الرشاقة الخاصة : هي مقدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكنيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة (أحمد، 1999، ص: 256)

- **أهمية الرشاقة:**

تتميز الرشاقة بالطابع المركب نظرا لارتباطها الوثيق بكل من الصفات البدنية من جهة و بالناحية المهارية للأداء الحركي من جهة أخرى ،إذ هذه الاخيرة لها إمكانية التأقلم السريع مع مختلف الأنشطة

(Belkacem, 1999, p. 100)

كما تعتبر حركات الوثب و القفز على أجهزة التمرينات و الغطس في الماء و الحركات على الترامبولين ،و حركات الجمباز من وسائل تنمية عنصر الرشاقة (ابراهيم، 1978، ص: 146)

و كذلك كرة السلة ،الألعاب الصغيرة ،كرة الطائرة ،و كرة اليد من التمرينات التي تنمي الرشاقة (مختار، 1988، ص: 61)

4-7-1 التوافق:

- **تعريف التوافق:**

يعد التوافق من القدرات البدنية التي متى ما اكتسبها الرياضي توفرت له الامكانية الحركية التي هي حاصر جمع و تمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة و لا يمكن لأي رياضي أن يؤدي المهارات المطلوبة منه إلا إذا كان يمتلك توافقا بين عمل الجهاز العصبي و العضلات العاملة . (يونس، 2010، ص: 11)

كما يعتبر التوافق الحركي أحد القدرات المهمة في الفعاليات الرياضية التي يتطلب فيها الاداء المهاري تنسيق و تنظيم الجهد المبذول للوصول إلى الهدف المنشود ،و تبرز أهميته عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم و لا سيما إن كانت هذه الاعضاء تعمل في أكثر من إتجاه و في الوقت نفسه . (حمدون و آخرون، 2001، ص: 51)

و يعرفه عصام عبد الخالق بكونه القدرة على التنسيق أو التوافق بين الحركات المجموعة من الاطراف عندما تعمل معا في وقت واحد .(الخالق، 1999، ص: 66)

- **أنواع التوافق:**

- **التوافق العام :**

وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

- **التوافق الخاص:**

هو الاكثر قابلية على اداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضة بصورة سريعة و سهلة و دقيقة ،و يمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداة تكرارات كثيرة جدا لمهارات خاصة حول حياة الرياضي .

كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين . (شفاتي، 2014، ص: 181)

- **أهمية التوافق:**

✓ يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية .

✓ يساعد على إتقان الأداء الفني والخططي.

- ✓ تساعد اللاعب على تجنب الأخطاء المتوقعة.
- ✓ يساعده على الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- ✓ يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- ✓ تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء على الترمبولين. (الحوري ،2021،ص:93)

1-7-5التوازن

- **تعريف التوازن :**

يعرفه التوازن بأنه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة ،و يقسم إلى نوعين هما التوازن الثابت و التوازن الحركي ،و هناك عوامل تأثر على التوازن منها السلامة العضوية للجسم ،و قاعدة الاتزان ،و ارتفاع مركز الثقل ،و خط الجاذبية الارضية و العوامل النفسية (حمدان و نورما، 2001، ص: 52)

وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع مختلفة.

- **أنواع التوازن :**

✓ **التوازن الثابت : و** هو القدرة الفرد بالحفاظ على توازنه في الوضع الثابت من خلال الاحتفاظ بمركز الثقل ضمن قاعدة الاتزان.

✓ **التوازن المتحرك :** هو قدرة الفرد بالحفاظ على توازنه عند إنجاز الحركات الرياضية كالمشي على عارضة التوازن. (أحمد و هادي،2015،ص:177-178)

✓ **التوازن العام :** هو الحركات التي تختلف في تكوينها مع خواص المهارة أو الفاعلية الممارسة التي يقوم بها اللاعب.

✓ **التوازن الخاص :** هو الحركات التي تتناسق مع خواص المهارة أو الفعالية الممارسة التي يقوم بها اللاعب.

- **أهمية التوازن :**

- اكتساب القدرة على التحكم في الجسم.
- تطوير التوافق العصبي العضلي.

- يساهم في تأهيل الاصابات الرياضية.
- مكون أساسي في معظم الألعاب الرياضية.
- تطوير السمات الارادية كالجرأة والثقة بالنفس. (الدليمي، عادل، و رائد، 2015، ص: 45)

1-7-6 التحمل:

- **تعريف التحمل:**

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و المهارية والخططية وبإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (بطرس رزق الله، 1984، ص: 516).

- **أنواع التحمل:**

يمكن أن تقسم التحمل إلى نوعين:

- ✓ التحمل العام : ويقصد به مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار في أداء عمل بدني حمل متغير لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية ،والعضلات بما يؤثر ايجابا على الأداء التخصصي لكرة القدم. (حطب و آخرون، 1972، ص: 98)
- ✓ التحمل الخاص : يعرف بسيوني الشاطىء على أن التحمل الخاص هو القدرة على الاحتفاظ بالكفاءة الحيوية تحت ظروف الأداء البدني. (الشاطىء، 1992، ص: 186)

بمعنى آخر يقصد بالتحمل الخاص في كرة القدم "استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخططية المتقنة طوال مدة المباراة دون أي تعب. (اسماعيل و عمر أبوالمجد إبراهيم شعلان، 1989، ص: 99)

- **أهمية التحمل:**

يعمل التحمل على تأخير التعب ويساعد على الجري لمسافات طويلة وبسرعة مرتفعة تدريجيا، كما أنه يعمل على إعادة الأجهزة الحيوية إلى حالتها المعتادة. (التشريمن،ب.س،ص:120)

وعليه فالتحمل الخاص هو ما يحقق متطلبات الأداء في كرة القدم طول فترة المباراة دون تعب وبكفاءة عالية من تحمل للأداء وتحمل القوة. (إسماعيل وآخرون ،1989،ص:99)

1-7-7 القوة :

- **تعريف القوة:**

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية ،وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني ،وتعني مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على المقاومة ،وتتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضية العضلية. (العنكي، 1988، ص: 48)

كما يعرفها سامي الصفار في كرة القدم أنها :"تقوية عامة لجسم اللاعب، بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب وتمرير الكرة لأطول مسافة، وأكبر وقت في المباراة. (الصفار، 1982، ص: 19)

- **أنواع القوة:**

يمكننا تقسيم القوة إلى قسمين رئيسيين:

- **القوة العامة** :هي عبارة عن قوة عضلات الساقين ،البطن ،الظهر ،الصدر الرقبة ،ويمكن الحصول على هذا النوع كمثل التمرينات مع الزميل ،وتمرينات بواسطة الكرة الطبية. (مختار، 1985، ص: 61)
- **القوة الخاصة** : هي تنمية وتطوير العضلات المشاركة والخاصة ،حيث يعرفها ثامر محسن أنها: تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وخاصة عضلات الساقين في كرة القدم. (محسن وواثق، 1972، ص:14)

- **أهمية القوة:**

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ،ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من مواقف اللعب ،وخاصة عند الوثب لقف الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة ،وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ،ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم لاستحواذ على الكرة أو الرقابة.

مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طول زمن المبارات ،فالمهارة في مهاجمة المنافس ليست كافية في حد ذاتها ولكن تكون ذات تأثير فعلي ،لو كانت مرتبطة بالقوة المناسبة في حدود القانون. (البساطي ، 1998، ص: 111)

2-كرة القدم

2-1 تعريف المدرب الرياضي:

حسب لاروس (La Rousse) هو الشخص الذي يدرب الجياد ،فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما ،الذي يمد للرياضيين بالنصائح وهو الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق ،فالمدرب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه الحازم في قراراته المتزن انفعاليا ،المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.(الحاوي، 2002، ص20)

2-2 مدرب كرة القدم:

يعتبر مدرب كرة القدم حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية ،والتي تساهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات وقد ثبت من خلال الدراسات النفسية والتربوية أن نجاح عملية التعليم والتدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده ، وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهمة المعلم والمدرب معا ويؤثر ويتأثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين ،كما أن من أهم العوامل التي تساعد على الوصول باللاعب لأعلى مستوى رياضي. فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفؤ يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية ،الإدارية والطبية التي تعمل معه ،كما أن سلوكه يعد من العوامل المؤثرة على زيادة مدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب. ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية.

فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس فلسفة التدريبية للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية والفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة ،لذا يجب أن يلم مدرب كرى القدم بأحدث التطورات المعرفية والفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب.

لذا كان لإعداد مدرب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزوير بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسية المختلفة ، والأهمية الكبرى في تكوين الحس المهني لديه وخاصة في أداء عمله ومهامه التربوية والتدريبية والمهنية.

تستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة في المدرب ويأتي بعد حصوله على التدريب المهني الكافي ،وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب ويكتسب المدرب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال ما تهيء من خبرات ودراسات علمية وعملية تساهم في إعداده إعدادا متكاملا للقيام بالعملية التربوية والتدريبية.(القط، 2005، ص13)

2-3 تعريف كرة القدم:

- ✓ **التعريف اللغوي :**

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ،فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم Rygby ،أو كرة القدم الامريكية ،أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى Soccer .

- ✓ **التعريف الاصطلاحي :**

كرة القدم هي رياضة جماعية ،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار رومي جميل ،كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل الأصناف. (جميل، 1986، ص: 50).

2-4 البدايات (نبذة تاريخية عن كرة القدم):

لم تنل أي لعبة رياضية شهرة وشغفا مثل كرة القدم ،التي أحبها الكبار قبل الصغار ،وأصبحت بطولاتها من أهم الاحداث الرياضية المحلية والدولية ،مما جعل دول العالم تتنافس في نسب فضل نشأة هذه اللعبة إليها.

وعلى الرغم أن الكثير من الناس يعتقدون أن إنجلترا هي مخترعة كرة القدم ،إلا أن هناك اختلافا شديدا بين المؤرخين حول نشأة هذه الرياضة ،فالمعلومات التاريخية تؤكد أنه تم لعب كرة القدم في مصر القديمة

والصين وروما ،إذ تم اكتشاف كرات مصنوعة من الكتان في المقابر المصرية التي يرجع تاريخها إلى ألفين و 500 عام قبل الميلاد.

وشهدت الفترة الممتدة بين عامي 476 و 221 قبل الميلاد ظهور شكل مشابه لكرة القدم الحالية في الصين سمي بـ:"تشو–تسو" أي ركل الكرة باستخدام القدم ،واستعمل الصينيون كرة مصنوعة من القماش المعلق بين عمودين ،ولم تكن المباريات تحسم في ذلك الوقت بعدد الأهداف المسجلة فقط ،ففي بعض الحالات كان الفوز نصيب اللاعبين الذين أظهروا أفضل من منافسيهم خلال المباريات.

ولم يستثنى الرومان من الشعوب الذين نسبت إليهم نشأة كرة القدم ،فالأثار تدل على أن الأطفال الصغار كانوا يركلون الكرة في شوارع المدينة ،إذ لم تكن اللعبة تمارس في الملاعب المخصصة فقط ،بل في الأزقة أيضا ،ولم تتوافر قواعد للعب كرة القدم الرومانية ،بل يتنافس 54 لاعبا (27 لاعبا لكل فريق) في الحصول على الكرة وحرمان الفريق الخصم من حيازتها.

وتقول البارغواي أن سكانها الأصليين المعروفين باسم "غوراني" هم من اخترع لعبة كرة القدم ،قبل قرنين من وضع قواعدها في بريطانيا.

وأدخل الرومان كرة القدم إلى إنجلترا ،حيث ظهرت في المدارس عام 1710 ،وأصبحت بحلول عام 1800 لعبة شعبية في البلاد ،وتم تأسيس إتحاد كرة القدم في إنجلترا عام 1863 ،ليصبح المؤسسة الأولى التي تعني بشؤون اللعبة ،وتضع أسس كرة القدم الرسمية وقواعدها للمرة الأولى في التاريخ.

وعلى هذا الأساس هناك من يعتقد أن كرة القدم نشأة في بريطانيا بشكلها الحضاري ،أما الصين فهي أول من اكتشفت اللعبة. (إعلان جوزيف بلاتر الأخير أكد أحقية الصين بشرف اكتشافها)

وفي عام 1863 تأسس اتحاد كرة القدم البريطاني في لندن ،وأطلق على هذه اللعبة رسميا اسم لعبة كرة القدم ،وفي الوقت نفسه تم إقرار بعض القواعد الخاصة بإقامة مبارياتها ،وعدا ذلك ميلاد كرة القدم الحديثة.

وتشهد لعبة كرة القدم في عصرنا الحديث تطورا سريعا ،وفي الوقت نفسه بدأ الناس من جديد يبحثون عن تاريخ نشأة هذه اللعبة الرياضة المشهورة وموطنها الأصلي. (حبيب، 2019، ص:7–8–9–10)

2–5 خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها :

❖ **الضمير الاجتماعي :**

وهي من أهم الخصائص في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا يشترك فيها عدة اشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، لتحقق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

❖ **النظام :**

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم ما يكسبها طابع مهم في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

❖ **العلاقات المتبادلة:**

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل تكاملا بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

❖ **التنافس:**

بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان، وكذلك بالنسبة للخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ تبقى اللاعب خلال المبارات وفترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

❖ **التغيير:**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق داخل المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

❖ **الاستمرارية:**

مما يزيد الإهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة (مطول، سنوي، ومستمر)كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

❖ **الحرية:**

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردية والإبداع في أداء المهارات، وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل، والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابع تشويقيا ممتعا. (زيدان وآخرون، 1995، ص: 19)

2-6 أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هذه الأهداف الأساسية فيما يلي :

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الإستيعاب الجيد ثم التنفيذ (منهاج التربية البدنية، 1984، ص: 29).

2-7 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى اتقان افراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من افراده أن يؤدي ضربات الكرة على إختلاف أنواعها بخفة و رشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بكل سهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لايمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا

لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب، وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- إستقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (الجواد، 1984، ص: 27-25)

2-8 الخصائص المميزة للتدريب في كرة القدم:

لقد أصبح التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستهدف الوصول بالاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملا من النواحي الفسيولوجية والمهارية والخططية والنفسية حتى يتسنى للاعب كرة القدم القدرة على المنافسة أثناء إشتراكه في أي بطولة، لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب والتي تعتبر من أهمها ما يلي :

- يراعي التدريب في كرة القدم إلى الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الممكنة في نشاط كرة القدم مع التخصص في التدريبات البدنية والفنية التي تصل بالاعب لهذا المستوى.
- يهدف التدريب في كرة القدم إلى الإعداد المتكامل للاعب في النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية.
- تراعي عملية التدريب في كرة القدم الفروق الفردية بين اللاعبين حتى ولو تقاربت نتائجهم ومستوى أدائهم، ويجب مراعات ذلك عند عملية التخطي للتدريب طبقا للسن والعمر التدريبي والبيولوجي والعمر الفعلي للاعب إلى جانب متطلبات اللاعب خارج العملية التدريبية.
- يتميز التدريب في كرة القدم بالتخطيط والتنظيم والإستمرار وعلى أسس علمية عن طريق تنظيم طرق ووسائل بما يضمن التأثير الإيجابي لمستوى اللاعب وتقدمه بإستمرار عن طريق التدرج في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح لتكراره.

- تتميز العملية التدريبية في كرة القدم بالإستمرارية طوال السنة وإلى عدة سنوات دون انقطاع ، ويظهر ذلك معنى الخطط التدريبية التي تبنى على الأسس العلمية والإنجازات الناجحة من خلال تخطيط التدريب بقدر طويل المدى .
- إن عملية التدريب في كرة القدم تعتمد على عاملين مهمين يكمل بعضهما الآخر، وهي إعداد اللاعب من الناحية التطبيقية للأداء البدني والمهاري والخططي والآخر من الناحية النفسية والذهنية من خلال تنمية الصفات الإرادية والتربوية.
- إن عملية التدريب في كرة القدم تعمل على تنظيم أسلوب حياة اللاعب وطريقة معيشته لتتلائم مع طبيعة ومتطلبات عملية التدريب، ولذلك فهي تحدد وتنظم أسلوب معيشة اللاعب من حيث النوم، والتغذية ونظام حياته اليومي بما يتلائم مع ما يبذله من مجهود أثناء التدريب والمباراة .
- تستند عملية التدريب في كرة القدم على نظريات وقواعد علمية مستمدة من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، مثل علم النفس الرياضي، والإجتماع الرياضي، والميكانيكا الحيوية، وعلم ووظائف الأعضاء والتشريح والفسيولوجي، والطب الرياضي، وغيرهم من خبرات المدربين الناجحين والرياضيين الذين وصلوا لمستويات عالية من أجل بناء متكامل لعلم التدريب يسهم في الإرتقاء بالعملية التدريبية للاعبي كرة القدم.
- تتسم عملية التدريب في كرة القدم بالدور القيادي للمدرب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالإعتماد على النفس والاستقلال في التفكير والإبتكار المستمر، والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط المدرب.(فتحي، 2017، ص: 22-23)

ثانيا :الدراسات السابقة:

تتناول الدراسات التي نحن بصدد عرضها كدراسات مشابهة لدراستنا ،في أحد أو بعض من متغيرات دراستنا ،وذلك لأنه لم نتحصل على دراسة تتوافق إلى حد كبير مع دراستنا ،ولقد اتخذنا الدراسات السابقة كسند معرفي ومنهجي في مختلف مراحل البحث ،ويكون الهدف من استعراض الدراسات السابقة هو تعريف القارئ بكافة الدراسات التي سبق إجراؤها في موضوع البحث ،مع عرضها بطريقة منطقية وأمينة تأخذ في الحسبان أوجه التشابه وأوجه الاختلاف بين نتائجها ،ومحاولة بيان أسباب أوجه الاختلاف بينها إن وجدت(حسن، 1996، ص 88- 89).

-

- **الدراسة الأولى :** بعنوان أثر الكفاءة التدريبية لمدرب كرة القدم على أداء الفريق قام بإنجازها الطلبة : عبد العزيز بوربيع ،شريف طعبوش ،أجريت سنة 2019 /2020 بجامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست ولاية جيجل قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهي عبارة عن دراسة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص تحضير بدني رياضي

- كانت إشكالية الدراسة كالتالي:

هل للكفاءة التدريبية للمدرب تأثير على أداء ونتائج فريق كرة القدم؟

- **الهدف من البحث:**

- توضيح دور وأهمية الكفاءة التدريبية للمدرب في رفع الأداء وتحقيق النتائج
- إبراز دور الكفاءة التدريبية للمدرب في تحقيق عملية التدريب.
- الكفاءة التدريبية والخبرة الميدانية للمدربين ودورهما في تحقيق الانتصارات وبلوغ النتائج المرجوة.
- إقبال مختلف الأندية على جلب مدربين على قدر كبير من الكفاءة والخبرة.
- **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة : توجد فروق بين المدرب الأكاديمي ومدرب الخبرة الميدانية(اللاعب السابق) في التأثير على أداء ونتائج الفريق.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق بين المدرب الأكاديمي ومدرب الخبر الميدانية(اللاعب السابق) في البرمجة والتخطيط.
- يوجد فرق بين المدرب الأكاديمي ومدرب الخبر الميدانية(اللاعب السابق) في مستوى كفاءة التسيير وقيادة الفريق
- تقاس الكفاءة التدريبية للمدرب بنتائج فريقه.

- **منهج الدراسة :** المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة :** مدربي كرة القدم لبعض نوادي ولاية جيجل واشتملت 18 مدربا.
- **أدوات البحث :** الاستبيان

- **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- نصائح المدرب لها دور كبير في تخطيط وبرمجة التدريب.
- كفاءة المدرب الأكاديمية لها دور كبير في تخطيط وبرمجة التدريب.
- هناك فرق في القيادة والتسيير بين المدرب الاكاديمي ومدرب الخبرة الميدانية.
- هناك عدة طرق لتنمية الجانب الميداني بالنسبة للمدرب الأكاديمي وذلك إما عن طريق الممارسة أو الاحتكاك باللاعبين السابقين.

- **الدراسة الثانية :** بعنوان تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة ، قام بإنجازها الباحث عبد الكبير كمال أجريت سنة 2018-2019 بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية وهي عبارة عن دراسة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه (ل م د)في التحضير البدني للرياضيين

- كانت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

هل للتحضير البدني الخاص بمرحلة المنافسة تأثير على رفع مستوى الهجوم المضاد للاعبي كرة القدم؟.

- **الهدف من البحث:**

- تصميم برنامج تدريبي تخصصي للتحضير البدني الخاص بمرحلة المنافسة بهدف رفع مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة.
- التعرف على التأثير الذي يتركه التحضير البدني الخاص بمرحلة المنافسة في تحسين القدرات البدنية (القوة ،السرعة ،الرشاقة) التي يتطلبها القيام بالهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم.

- **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة: للتحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة تأثيرا إيجابيا على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

1- للتحضير البدني الخاصة بمرحلة المنافسة تأثير إيجابي في تحسين القدرات البدنية التي يتطلبها القيام بالهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم.

2- للتحضير البدني الخاص بمرحلة المنافسة تأثير إيجابي في الرفع من القدرات المهارية للاعب كرة القدم من أجل القيام بالهجوم المضاد.

3- يحقق البرنامج المقترح للتحضير البدني الخاص بمرحلة المنافسة زيادة معنوية في قياسات الصفات البدنية والمهارية اللازمة لأداء الهجوم المضاد في كرة القدم لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- **منهج الدراسة** : تم استخدام المنهج التجريبي .
- **عينة الدراسة:**فريق وفاق المسيلة (20 لاعبا)
- **أدوات البحث:**استمارة استبيان

- **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- نسبة التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة قليلة مقارنة بمستوى المنافسة في القسم الثاني للهواة.
- قلة إهتمام المدربين بالجانب البدني في برامجهم التدريبية خلال مرحلة المنافسة من أجل تنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبيهم ،فهم يعملون على تحسين الجانب المهاري والخططي أكثر منه الجانب البدني.
- أن الحالة البدنية للاعب تأثر تأثيرا مباشرا على أداء اللاعب في المباريات فكلما كانت الحالة البدنية جيدة كان الأداء بمجمله جيد والعكس.

- **الدراسة الثالثة** : بعنوان أهمية التحضير البدني على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم قام بإنجازها الطالب : يوبي أحمد ياسين ،سنة 2018-2019 بجامعة محمد خيضر بسكرة قسم التدريب الرياضي وهي عبارة عن دراسة مقدمة لنيل شهادة الماستر في تخصص تدريب رياضي نخبوي.

- كانت إشكاليتهم على النحو التالي : هل للتحضير البدني أهمية على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- **الهدف من البحث:**

- التعرف على أهمية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم.
- التعرف على دور التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- التعرف على أهمية التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم.

- **فرضيات الدراسة:**

الفرضية العامة : للتحضير البدني أهمية على أداء لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم.

- **منهج الدراسة** : المنهج الوصفي
- **عينة الدراسة** : جميع النوادي الناشطة بالرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة.
- **أدوات البحث**:الاستبيان
- **أهم النتائج المتوصل إليها:**

- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى التحضير البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة بكرة القدم.
- **التعليق على الدراسات السابقة:**

تناولت الدراسات السابقة موضوعي التحضير البدني عموما وقد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة نواحي أهمها:

- الدراسة الحالية اختارت المدربين والمحضرين كمجتمع دراسة ،ونفس الشيء بالنسبة للدراسة الثانية والثالثة.
- استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي ،ونفس الشيء بالنسبة للدراسات السابقة.
- الدراسة الحالية استخدمت أداة الاستبيان لجمع البيانات كما هو الحال في الدراسات السابقة.

- وقد اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عدة نواحي أهمها:

- الدراسة الحالية أنجزت في جامعة العربي التبسي –تبسة– سنة 2025 ،في حين دراسة أنجزت دراسة عبد الكبير كمال في جامعة الجزائر 3 سنة 2019 ،بينما أنجزت دراسة كل من عبد العزيز بوربيع وشريف طعبوش بجامعة محمد الصديق بن يحي تاسوست ولاية جيجل سنة 2020 ، ودراسة يوبي أحمد ياسين أنجزت في جامعة بسكرة سنة 2019.
- الدراسة الحالية تناولت متغير التحضير البدني، في حين دراسة عبد العزيز بوربيع و شريف طعبوش تناولت متغيري الكفاءة التدريبية للمدرب و الأداء الرياضي، في حين أن دراسة عبد الكبير كمال تناولت متغيري التحضير البدني والرفع من مستوى الهجوم المضاد ،بينما دراسة يوبي أحمد ياسين تناولت متغيري التحضير البدني والأداء الرياضي.

- أما أهم النقاط التي استفادت منها الدراسة الحالية من الدراسات السابقة هي:

- ضبط موضوع الدراسة.
- الإطار النظري للدراسة وصياغته.
- تحديد الأدوات الأنسب لجمع البيانات.
- بناء وصياغة بنود الاستبيان .



الفصل الثالث:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

1- منهج الدراسة:

المنهج وهو الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزم بها في بحثه، حيث يتقيد بإتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير البحث ويسترشد بها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلو الملائمة لمشكلة البحث، وعرفها الطين ألوا كتاب بوريال سنة 1662 وقد عنو بتحديد معنى المنهج بكل وضوح، حيث عرفوه بأنه:" فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، من اجل أكبر همة علمية للآخرين حين نكون بها عارفين". (العاني، 2014،ص 16).

الباحث بالمنهج الوصفي وهو أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وه يرتكز على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع معين على صورة نوعية أو كمية رقمية (عبيدات وآخرون، 1999، ص 46)

2- الدراسة الإستطلاعية:

وهي نسخة مصغرة أو نسخة تجريبية للدراسة الرئيسية فبينما تساعد الاختبارات القبلية في حل بعض المشكلات الميكانيكية في أداة البحث، تسعى الدراسات الاستطلاعية إلى حل مشكلات تنظيمية وإدارية تتعلق بالدراسة كلها وبالمبحوثين أيضا. (سارانتاكوس، 2017،ص 446)وتمثلت في الإجراءات التي سبقت الدراسة الأساسية، حيث قامنا بالدراسة الاستطلاعية في بلديات الشريعة على مستوى الفرق الناشطة في القسم الجهوي لسنة2025.

- **أهداف الدراسة الإستطلاعية:**

سعت الدراسة الاستطلاعية لتحقيق الأهداف التالية:

- التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث، والاختبار الاولي للفروض ، حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات بمدى صلاحية هذه الفروض و القيام بالتعديل عند اللزوم.
- التأكد من الصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث في الميدان والاستعداد للدراسة الأساسية.
- التعرف على مجتمع البحث، وعلى الخصائص المميزة له لأخذها بعين الاعتبار أثناء الدراسة.
- بناء أدوات الدراسة (الاستمارة) بما يتناسب مع البيئة المحلية.

- التدريب الجيد على تطبيق أدوات الدراسة، وتسجيل جميع العوائق والعراقيل التي تحول دون التطبيق السهل والمناسب لهذه الأدوات.
- التحقق من الخصائص السيكو مترية للاستبيان من حيث صدقها و ثباتها ، وبالتالي صلاحيتها للدراسة الأساسية.

3- مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

- **مجتمع البحث:** نوادي ولاية تبسة الناشطة في القسم الجهوي.
- **عينة البحث:**مدربي نوادي ولاية تبسة الناشطة في القسم الجهوي.
- **طريقة إختيار عينة البحث:** تم إختيار العينة عن طريق عملية المسح الشامل لجميع مدربي نوادي ولاية تبسة الناشطة في القسم الجهوي.

4- **مجالات الدراسة:** نقصد بمجالات الدراسة: المجال المكاني، والزماني والبشري للدراسة.

- **المجال المكاني:** بلديات ولاية تبسة
- **المجال الزمني:** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من01أفريل 2025 إلى 13أفريل 2025
- **المجال البشري:** يعرف مجتمع البحث بأنه مجموعة من الناس أو الوثائق محددة تحديدا واضحا، ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك فإن مجتمع البحث يتحدد بطبيعة البحث وأغراضه. (عيشور، 2017، ص 265). ومجتمع بحثنا هنا هو أندية القسم الجهوي لولاية تبسة.

5- ضبط متغيرات الدراسة:

- **المتغير الثابت:** التحضير البدني
- **المتغير التابع:** لاعبي كرة القدم

6- **أدوات جمع البيانات:**

- **الاستمارة:**

تستخدم الاستبيانات على نطاق واسع في مواقف البحث الاجتماعي وفي اكتشاف المعلومات عن جميع القضايا والظواهر الاجتماعية، وغالبا ما يتم اختيار الاستبيانات لجمع البيانات في تصميم بحث مقارن، وحين تجمع البيانات من إحدى العينات المختارة من مجموعة أو مجتمع أكبر، وقد يكون غرض

البحث عقد المقارنة بين خصائص وخبرات مجموعات مختلفة من الناس أو البحث في العلاقات القائمة بين هذه الخصائص المختلفة. (ماتيوز، روس، 2016، 419، 420)

تحظى الاستمارة بشعبية كبيرة، وخاصة في حالة الاستفسارات الكبيرة. يتم اعتماده من قبل الأفراد، والعاملين في مجال البحوث، والمؤسسات الخاصة والعامة وحتى من قبل الحكومات. (Kothari, 1985, 100)

وقد تضمنت الاستمارة 29 سؤالا قسمت على ثلاث محاور وهي:

- **المحور الأول:** البيانات الشخصية ويضم البيانات المتعلقة باسم النادي الذي يدرب فيها المدرب وسنوات الخبرة، وأيضا شهادة التدريب المتحصل عليها.

المحور الثاني: تضمن أسئلة متعلقة بالفرضية الرئيسية الأولى: **إلتزام المدرب أو المحضر بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.**

- **المحور الثالث:** تضمن أسئلة متعلقة بالفرضية الرئيسية الثانية: **مساهمة التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.**

أ- خطوات بناء الاستمارة:

لإعداد هذه الاستمارة إتبع الباحث الخطوات التالية:

✓ الاطلاع على البحوث والدراسات التي تناولت موضوع التحضير البدني وذلك من أجل التعرف على مساهمة التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية وتعريفها تعريفا إجرائيا.

✓ إعداد الصورة الأولية للاستبيان.

✓ التحقق من الشروط السيكو مترية من صدق وثبات الاستبيان.

✓ إعداد الصورة النهائية للاستمارة.

✓ صياغة عبارات الاستمارة.

7- الخصائص السيكو مترية لاستمارة الدراسة:

للتعرف على الخصائص السيكو متربية للاستمارة قامت الباحثة بحساب الصدق والثبات للاستمارة كما يلي:

- **الصدق:** يعتبر الاختبار صادقا إذا استطاع قياس ما يدعي قياسه، وهناك عدة أساليب للتحقق من صدق المقياس، وقد إعتمدت الباحثة على نوعين من الصدق: الصدق الظاهري (صدق المحكمين) ، وصدق المفهوم (الصدق التكويني)

- **الصدق الظاهري:** بعدما أعدت الاستمارة في صورتها الأولية تم عرضها على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المختصين في مجال التدريب الرياضي ينتمون إلى جامعات وطنية مختلفة وهي: جامعة تبسة، جامعة المسيلة، جامعة سطيف، وعددهم (08) محكمين وهم كالآتي:

الجدول رقم(01): يمثل قائمة الأساتذة المحكمين لإستمارة الدراسة.

إسم الأستاذ	الرتبة العلمية	التخصص العلمي	جامعة الإنتماء
بوتة محمد	أستاذ محاضر –أ–	علم اجتماع الأنشطة البدنية والرياضية	جامعة تبسة
زروقة لطفي	أستاذ محاضر –ب–	التحضير النفسي	جامعة المسيلة
نويرة عمار	أستاذ محاضر –ب–	التدريب البدني	جامعة تبسة
مجرالي أحمد	أستاذ محاضر –ب–	التحضير البدني	جامعة تبسة
قدري عبد الناصر	أستاذ محاضر –ب–	إدارة وتسيير رياضي	جامعة تبسة
مفتي عبد المنعم	أستاذ محاضر –أ–	التدريب الرياضي	جامعة سطيف–2–
بوخالفة عبد القادر	أستاذ محاضر –أ–	النشاط البدني الرياضي التربوي	جامعة تبسة
مقدر رابح	أستاذ محاضر –ب–	تدريب رياضي نخبوي	جامعة المسيلة

وتمت إستشارة هؤلاء الأساتذة من أجل أخذ آرائهم حول الاستمارة من خلال توفر الشروط التالية:

- صحة وسلامة العبارات من ناحية الصياغة اللغوية.
- صلاحية كل فقرة لقياس ما وضعت لقياسه.

- مدى إرتباط العبارة بالبعد المراد قياسه.
- تضمين أي ملاحظات أو إضافات أو تعديل يراها مناسبة لفقرات الإستمارة.

وبعد تفريغ آراء المحكمين تم حساب صدق القياس حسب معادلة لاوشي من خلال المعادلة التالية:

$$Cvr = \frac{n-N/2}{N/2}$$

حيث أن CVR هو معامل صدق المحكمين.

N: هو العدد الكلي للمحكمين.

n: عدد المحكمين الذين قالو أن البعد يقيس.

وفيما يلي جدول يبين مستوى صدق الإستمارة:

الجدول رقم(02): يمثل مستوى صدق إستمارة الدراسة.

رقم العبارة	n	N	CVR	رقم العبارة	N	N	CVR
01	8	08	1	16	7	08	0.75
02	8	08	1	17	7	08	0.75
03	8	08	1	18	8	08	1
04	8	08	1	19	7	08	0.75
05	7	08	0.75	20	5	08	0.25
06	7	08	0.75	21	6	08	0.5
07	7	08	0.75	22	7	08	0.75
08	7	08	0.75	23	7	08	0.75
09	7	08	0.75	24	7	08	0.75
10	8	08	1	25	8	08	1
11	8	08	1	26	7	08	0.75
12	7	08	0.75	27	8	08	1
13	6	08	0.5	28	8	08	1
14	7	08	0.75	29	7	08	0.75
15	8	08	1				

صدق الأداة = (مجموع CVR/عدد العبارات) × 100=

$$81.03\% \quad =100 \times \frac{23.5}{29}$$

وبما أن نسبة صدق الاستمارة هو 81.03% حسب الأساتذة المحكمين فإن الأداة صادقة وتقيس ما أعدت لقياسه وقابلة للتطبيق الميداني خاصة بعد التعديلات والملاحظات المقدمة من قبل الأساتذة المحكمين والمتمثلة فيما يلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات .
- حذف بعض العبارات
- تفكيك بعض الأسئلة المركبة.

- **ثبات الاستمارة:**

أما عن ثبات الاستمارة فقد تم استخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل" ألفا كرونباخ" الذي يعتبر مؤشرا إحصائيا دقيقا على مدى الاعتمادية، فكانت قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات الاستبيان ولكل محور كما في الجدول الموالي:

الجدول رقم(03): يمثل معامل ثبات إستمارة الدراسة بحساب معامل "ألفا كرونباخ".

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha[a]	N of Items
-,873	16

بالنظر إلى النتائج المسجلة في الجدول أعلاه يتبين لنا أن قيمة معامل ألفا كرونباخ لجميع عبارات الاستبيان فقد بلغت 87.3 %وهي نسبة عالية مما يدل على أن عبارات الاستبيان تتسم بالتناسق الداخلي وبالموثوقية وهذا ما يجعلها صالحة للدراسة والتحليل واستخلاص النتائج.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إعتمدت منهجية معالجة بيانات هذه الدراسة وبالاستعانة ببرمجية الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS (Statiscal Package for Social Science) وتعني هذه العبارة اللاتينية: حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية، وهي حزم حاسوبية متكاملة لإدخال البيانات وتحليلها.

وتستخدم عادة في جميع البحوث العلمية التي تشمل على العديد من البيانات الرقمية ولا تقتصر على البحوث الاجتماعية فقط بالرغم من أنها أنشأت أصلا لهذا الغرض، ولكن اشتمالها على معظم الاختبارات الإحصائية تقريبا وقدرتها الفائقة على معالجة البيانات وتوافقها مع معظم البرمجيات المشهورة جعل منها أداة فاعلة لتحليل شتى أنواع البحوث العلمية.

ويعتبر محرر البيانات الSPSS الواجهة الأولية للحزم، وهي واجهة تشبه الجداول الإلكترونية وتستخدم لإدخال البيانات الخام لأول مرة، ومن خلال المحرر يمكن قراءة البيانات وتعديلها أو تغيرها التعامل مع المتغيرات وتسميتها أو تغير أسمائها ومن خلال محرر البيانات تحفظ ملفات البيانات وتسمى ملفات بيانات DATA FILES ولا يستطيع هذا الملف استخراج أي نوع من النتائج، وإنما النتائج ترسل إلى نوع آخر من الملفات وهي ملفات المخرجات. (بتال، 2005،ص 3)

وقد اعتمدت منهجية معالجة بيانات على إستخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية، لوصف بيانات مجتمع البحث المستهدف من حيث خصائصها.
- المتوسطات الحسابية، لمعرفة درجة موافقة مجتمع البحث المستهدف على فقرات الاستبيان، كما تم
- لغرض تحديد مستويات الرفض والقبول المعبر عنها في محاول الاستمارة تم اعتماد مقياس ليكرت الموضح سابقا.
- اختبار كاي تربيع حيث تم استخدامه للتأكد من ثبات أداة البحث و صلاحيتها للدراسة المعدة من أجلها.



الفصل

الرابع: عرض

وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

1-الوصف الإحصائي لعينة الدراسة.

الجدول رقم(04): يمثل إسم النوادي التي يدرب فيها عينة البحث.

البلدية	إسم النادي
الشريعة	نجم النمامشة الشريعة
بئر العاتر	النجم الرياضي فرفوس بئر العاتر
تبسة	وفاق تبسة
العقلة	النجم الرياضي بلدية العقلة
الحويجبات	إتحاد الحويجبات
العوينات	مستقبل العوينات
الونزة	أولمبي ونزة

الجدول رقم(05): يمثل سنوات الخبرة الخاصة بعينة الدراسة

سنوات الخبرة	التكرار	النسبة
أقل من 5 سنوات	1	14.28%
أقل من عشر سنوات	5	71.42%
أكثر من عشر سنوات	1	14.28%
المجموع	07	%100

نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 71.42%تمثل المدربين الذين يملكون خبر أقل من 10سنوات، في حين أن 14.28% منهم يملكون خبرة أقل من 5سنوات، بينما من يملكون خبرة أكثر من عشر سنوات فهم يمثلون نسبة 14.28%.

الجدول رقم(06): يمثل الشهادة التي تحوز عليها عينة الدراسة.

مدرب النادي	الشهادة المتحصل عليها
نجم النمامشة الشريعة	Caf "D"
النجم الرياضي فرفوس بئر العاتر	Caf "C"
وفاق تبسة	Caf "D"
النجم الرياضي بلدية العقلة	Caf "B"
إتحاد الحويجبات	Caf "B"
مستقبل العوينات	Caf "D"
أولمبي ونزة	Caf "C"

من خلال قراءتنا للجدول أعلاه يتضح لنا أن نسبة المبحوثين الذين تتراوح أعمارهم بين 40-50سنة والتي مثلت نسبة 61.76% كانت مرتفعة مقارنة مع نسبة فئات السن الأخرى للمبحوثين، وقد جاءت نسبة 32.35% ممثلة لفئة السن 32.35%، بينما جاءت نسبة 5.88% كأقل نسبة لفئة السن 60سنة فما فوق.

يمكن تفسير ما لاحظناه في الجدول إلى أن مثل هذه المناصب الإدارية تحتاج إلى خبرة واسعة يمتلكها أصحاب الأعمار الكبيرة ، كما أن التدرج في السلم الوظيفي يؤدي إلى الإلتحاق بهذه المهن في سن كبيرة.

2-عرض وتحليل ومناقشة بيانات فرضيات الدراسة:

2-1 عرض وتحليل ومناقشة بيانات الفرضية الفرعية الأولى

جاء نص الفرضية الفرعية الأولى كالآتي: إلتزام المدرب أو المحضر بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي

الجدول رقم (07): يمثل حرص المدرب على إعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي.

الإحتمالات	*النسبة*	*التكرار*
نعم	*%100*	*07*
لا	*%00*	*00*
المجموع	*%100*	*07*

يتضح من قراءتنا للجدول أن نسبة 100%من المبحوثين صرحوا بأنهم إعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي، لذا لا أحد منهم ينكر أهمية الإعداد البدني للاعب.

يمكن القول من خلال قراءتنا للنسب أعلاه أن جميع المدربين يتفقون على أهمية القيام بالتحضير البدني وإعداد اللاعبين بدنيا بداية كل موسم تدريبي لما له من كفاءة على الأجهزة الوظيفية والجهاز الدوري التنفسي وإعداد اللاعبين للتكيف والإنسجام مع الأحمال التدريبية وتطوير صفاتهم البدني الأساسية كالقوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة..

الجدول رقم(08): يمثل تلقي المدرب تكوينا في مجال التدريب (العام والخاص) ضمن البرنامج التدريبي السنوي.

الإحتمالات	*النسبة*	*التكرار*
نعم	*%100*	*07*
لا	*%00*	*00*
المجموع	*%100*	*07*

يمثل الجدول الموضح أعلاه آراء المبحوثين حول تلقي المدرب تكوينا في مجال التدريب العام والخاص ضمن البرنامج التدريبي السنوي، وقد ظهرت الإستجابات بالنسبة التالية: 100% من المبحوثين يأكدون تلقيهم لتكوين في مجال التدريب العام والخاص ضمن البرنامج السنوي التدريبي وهي نسبة الكلية للمبحوثين .

يقر المبحوثين على أنهم تلقو تكوينا في مجال التدريب العام والخاص ضمن البرنامج السنوي التدريبي وهذا راجع لأهميته في التكوين الجيد للمدربين الذي يعود بالإيجاب على تكوينهم للاعبين من الناحية البدنية والوظيفية.

الجدول رقم(09): يمثل المرحلة التي ينطلق منها المدرب او المحضر الرياضي في عمل التحضير البدني للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
المرحلة الإنتقالية	%28.6	02
المرحلة التحضيرية	%71.4	05
مرحلة المنافسة	%00	00
المجموع	%100	07

من خلال ملاحظة الجدول يتضح أن نسبة 71.4% من المبحوثين ينطلقون من المرحلة التحضيرية في عمل التحضير البدني للاعبين، بينما نجد أن نسبة 28.6% تبدأ مرحلة التحضير البدني في المرحلة الإنتقالية.

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول يتضح أن أغلب المدربين يعتمدون على المرحلة التحضيرية لعمل التحضير البدني للاعبين لأن اللاعبين بحاجة إلى تحضيريهم بدنيا ووظيفيا ونفسيا لما يتماشى مع موقف التدريب والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها في المرحلة التحضيرية.

الجدول رقم(10): يمثل أهمية مرحلة التحضير البدني من الإستغناء عنها.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
مهمة	%71.4	05
ليست لها أهمية لدرجة كبيرة	%28.6	02
يمكن الإستغناء عنها	%00	00
المجموع	%100	07

يتبين من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من المبحوثين والمقدرة ب 71.4%رأت أنه لا يمكن الإستغناء عن مرحلة التحضير البدني بإعتبارها مهمة، بينما رأت نسبة 28.6% أنها ليست لها أهمية لدرجة كبيرة ويمكن الإستغناء عنها.

من خلال النتائج الإحصائية الممثلة في الجدول نجد أنه لا يمكن الإستغناء عن عملية التحضير البدني وهذا لما لها من أهمية وأثر كبير على باقي المراحل التدريبية للاعبين.

الجدول رقم (11): يمثل التحضير البدني عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

يتضح من جدول نتائج التحضير البدني عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم فنجد أن نسبة 100% من المبحوثين يرون تحقيقه لذلك .

يمكن تفسير نتائج هذا الجدول بأن المدربين يعتبرون مرحلة التحضير البدني من أهم عناصر التدريب الأساسية وفي ذلك أشار كل من (أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان،1994) إلى أن مدة التحضير البدني تعتبر من أهم فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة، لذلك نرى أنه على المدرب الاهتمام بهذه الفترة كونها فترة حساسة خاصة بنسبة التحصيل الرياضي.

الجدول رقم(12): يمثل تأثير التدريب البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%85.7	06
لا	%14.3	01
المجموع	%100	07

يتضح من نتائج الجدول أن نسبة 86.7% ترى أن التدريب البدني يأثر على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة، في حين ان نسبة 14.3% ترى أنه لا يأثر على الأداء العام للاعبين خلال مرحلة المنافسة.

يمكن تفسير نتائج هذا الجدول بأن أغلبية المدربين يدون أن للتدريب البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة لأنه يزيد فعالية الأداء وتقديم الأفضل أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (13) : يمثل عمل التحضير البدني الذي يقوم به المدرب على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

من خلال بيانات الجدول السابق يمكن أن نلاحظ أن التحضير البدني يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب من خلال وجهة نظر المبحوثين من المدربين فإن أكبر نسبة وهم يمثلون 100% تأكد ذلك.

يمكن إرجاع نتائج هذا الجدول إلى أن التحضير البدني الذي يقدمه المدرب للاعبين يساعدهم على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها مثل الخوف، القلق ويقوم بتنمية الثقة بالنفس لديهم.

الجدول رقم (14): يمثل رجوع النتائج السلبية للفريق إلى نقص التحضير البدني للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

من خلال بيانات الجدول السابق يمكن إكتشاف أن النتائج السلبية للفريق ترجع إلى نقص التحضير البدني للاعبين من خلال وجهة نظر المبحوثين من مدربين فإن أكبر نسبة توافق على ذلك وهم يمثلون 100% .

يمكن إرجاع نتائج هذا الجدول إلى أنه رغم جودة اللاعبين فإن النتائج السلبية للاعبين تعود إلى عدم إعطاء المدربين الأهمية اللازمة للتحضير البدني.

الجدول رقم(15): يمثل الجانب التدريبي الذي يأخذ حيزا كبيرا من إهتمام المدرب أثناء الحصص.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
الجانب المعرفي	%28.6	02
الجانب البدني	%57.1	04
الجانب الخططي	%14.3	01
الجانب النفسي	%00	00
المجموع	%100	07

إن الملاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المبحوثين والمقدرة نسبتهم ب 57.1 % أقروا بمراعاتهم للجانب البدني أثناء التدريب لأنه يأخذ حيزا كبيرا من إهتمامهم أثناء الحصص، بينما صرحت نسبة 28.6% على أن الجانب المعرفي هو الذي يأخذ حيزا كبيرا من إهتمامهم أثناء الحصص، في حين أن نفس النسبة المقدرة ب14.3% تولي أهمية أكبر للجانب التقني أثناء التدريب والحصص التدريبية.

يمكن تفسير نتائج هذا الجدول إلى أن إهتمام المدربين بالجانب البدني للاعبين أثناء التدريب يرجع إلى أن الممارسة البدنية بإنتظام أثناء الحصص التدريبية تساعد اللاعبين على ممارسة الأنشطة البدنية بإنتظام في تقوية عضلات اللاعبين وتعزيز قدراتهم على التحمل وتساعدهم على إيصال الأكسجين والعناصر المغذية إلى أنسجة الجسم وتساعد الجهاز القلبي الوعائي على أداء وظائفه بكفاءة أكبر.

الجدول رقم(16): يمثل العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة على تحقيق نتائج جيدة.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
طريقة التدريب	%42.9	03
الرغبة في الفوز	%57.1	04
مكانة اللاعب	%00	00
الخطة المنتهجة	%00	00
المجموع	%100	07

يتبين من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من المبحوثين والمقدرة ب 57.1%رأت أن عامل الرغبة بالفوز لدى اللاعبين هو الذي يأثر بنسبة كبيرة على تحقيق نتائج جيدة ، بينما رأت نسبة 42.9% أنه طريقة التدريب هي التي تأثر على تحقيق نتائج جيدة.

من خلال النتائج الإحصائية الممثلة في الجدول نجد أن الرغبة بالفوز تعد عاملا مؤثرا بنسبة كبيرة على تحقيق نتائج جيدة للمباريات فالمتعة الحسية للاعب بتحقيق الإنجاز الشخصي تعزز من دافعيتهم نحو تقديم أداء جيد وتنشط الرغبة في الأداء الجيد لأنه هدف ذاتي ينشط السلوك ويوجهه لتحقيق الفوز.

الجدول رقم(17): يمثل التمارين المعتمدة في عملية التحضير البدني.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
بدون كرة	%14.3	01
مدمجة	%85.7	06
المجموع	%100	07

يتبين من الجدول أن أغلبية المبحوثين والمقدرة نسبتهم ب85.7% صرحوا بأنهم يعتمدون على التمارين المدمجة في عملية التحضير البدني ، بينما نسبة 14.3% من المدربين يعتمدون على التمارين بدون كرة.

تبين نتائج هذا الجدول أن المدربين يتيحون للاعبين فرصة المرور بعدد من المهمات والممارسات التدريبية التي تساعدهم في تحسين مستواهم المهاري وذلك بما بوفره التدريب المدمج من مرونة وفعالية في التعامل مع الكرة.

الجدول رقم(18): يمثل غياب التحضير البدني يمكن اللاعب من القيام بعملية التدريب بصفة عادية.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%00	00
لا	%85.7	06
أحيانا	%14.3	01
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن أغلب المبحوثين يرون أن غياب التحضير البدني لا يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية وهم يمثلون نسبة 85.7%، في حين أن نسبة 14.3% ترى أن غياب التحضير البدني منع أحيانا اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية.

يعزى ذلك إلى أن عدم حصول اللاعبين على القدر الكافي من التحضير البدني يمنعهم من التدريب بصفة عادية لفقدانهم اللياقة البدنية التي يمتلكها الجسم خلال المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية، فتقل كفاءة عضلة القلب وتفقد القوة التي إكتسبها سابقا وتنخفض جودة التنفس لديه بسبب عدم إنتظام حركة الدورة الدموية.

الجدول رقم(19): يمثل إهمال الجانب البدني خلال التدريبات يؤدي إلى صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%42.9	03
لا	%57.1	04
المجموع	%100	07

إن الملاحظ من خلال الجدول أن أغلبية المبحوثين والمقدرة نسبتهم ب 57.1 % أقروا بإعتماد إهمال الجانب البدني خلال التدريبات لا يؤدي إلى صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية ، بينما صرحت نسبة 42.9% بأن إهمال الجانب البدني خلال التدريبات يؤدي إلى صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية.

يمكن تفسير نتائج الجدول التي جاءت مخالفة لنتائج جداول أخرى كثيرة فيمكن إرجاع سبب ذلك إلى تركيز المدربين على الجوانب التدريبية الأخرى مثل الجانب التقني، النفسي والمهاري للاعبين مترافقين مع الجانب البدني مما يجعله أحد ركائز عملية التدريب وليست أساسا لها.

الجدول رقم (20): يمثل العوامل التي يعتمد عليها المدرب أو المحضر أثناء التحضير البدني للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
الخبرة	%100	07
المعرفة	%00	00
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن 100% من المبحوثين صرحوا بأنهم يعتمدون على عامل الخبرة أثناء التحضير البدني للاعبين .

من قراءتنا لنتائج الجدول يمكن تفسير نتائجه بأن عامل الخبرة له دور هام في عملية الإعداد البدني للاعبين فربما لا يمكننا قياس نجاح عملية التدريب ما إلى من خلال التعرف على مستوى خبرة المدرب التي تجعله مخولا ليكون قائدا ناجحا ومصدرا لإلهام اللاعبين.

الجدول رقم(20): يمثل ضرورة إدراك المدرب لعملية التحضير البدني الرياضي.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
ضروري جدا	%71.4	05
ضروري	%00	00
غير ضروري	%28.6	02
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن أغلب المبحوثين يرون أنه من الضروري جدا إدراك المدرب لعملية التحضير البدني الرياضي وهم يمثلون نسبة 71.4%، في حين أن نسبة 28.6% ترى أنه من غير الضروري أن يدرك المدرب عملية التحضير البدني الرياضي.

يعزى ذلك إلى أنه لا يمكن الإستغناء عن عملية التحضير البدني الرياضي وهذا لما لها من أثر كبير على باقي المراحل السنوية.

الجدول رقم (22): يمثل التحضير البدني في البرنامج السنوي.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
قبل المنافسة	%100	07
أثناء المنافسة	%00	00
بعد المنافسة	%00	00
المجموع	%100	07

تبين النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن معظم المدربين أجابوا أن التحضير البدني للاعبين في البرنامج السنوي يكون قبل المنافسة وهم يمثلون نسبة 100%.

من خلال البيانات التي جاء بها الجدول تبين بأن التحضير البدني في البرنامج السنوي يجب أن يكون قبل المنافسة وذلك لتحقيق الضغط على اللاعبين وتعزيز ثقتهم بنفسهم.وهذا ما تعزز نتائجه دراسة يوبي أحمد ياسين.

2-2 عرض وتحليل ومناقشة بيانات الفرضية الفرعية الثانية:

جاء نص الفرضية الفرعية الأولى كالآتي: مساهمة التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.

الجدول رقم(23): يمثل الهدف من إستخدام التحضير البدني.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
تحسين مستوى أداء اللاعبين	%71.4	05
تنمية الصفات البدنية للاعبين	%28.6	02
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن 71.4% من المدربين أجابوا بأن الهدف من إستخدام التحضير النفسي هو تحسين مستوى الأداء عند اللاعبين ، في حين صرحت نسبة 28.6% على أن الهدف منه هو تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين.

من قراءتنا لنتائج الجدول يمكن تفسير نتائجه بأنه عندما يتلقى اللاعبون التدريب المناسب يصبحون أكثر قدرة على أداء مهامهم بسرعة ودقة أكبر، حيث يمكنهم من التعامل مع التحديات والمشاكل بسهولة أكبر، مما يؤدي إلى زيادة فعالية الأداء الرياضي وتقليل الوقوع في الأخطاء.

الجدول رقم(24): يمثل الشدة التي يعتمد عليها المدرب أثناء عملية التحضير البدني.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
ضعيفة	%28.6	02
متوسطة	%00	00
عالية	%71.4	05
أقل من قصوى	%00	00
القصوى	%00	00
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن 71.4% من المبحوثين صرحوا بأن الشدة التي يعتمدون عليها أثناء عملية التحضير البدني عالية ، في حين صرحت نسبة 28.6% أن الشدة التي يتعمد عليها المدربون أثناء عملية التحضير البدني ضعيفة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم مفردات البحث يعتمدون على الشدة العالية أثناء عملية التحضير البدني فهو يساعد اللاعبين على تطويل مهارة التحمل، تحمل السرعة، تحمل القوة، تحمل الأداء وأيضا يمكنهم من العمل تحت ظروف تنافسية مختلفة.

الجدول رقم (25): تمثل مساهمة التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية العامة للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%85.7	06
لا	%14.3	01
المجموع	%100	07

تبين النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن معظم المبحوثين يأكدون على أن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية للاعبين وهم يمثلون نسبة 85.7%، أما نسبة 14.3% فهي ترى عكس ذلك.

من خلال البيانات التي جاء بها الجدول تبين بأن أغلب المدربين يرون أن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية العامة للاعبين فهو يهدف إلى تحضير اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية مهاراته البدنية.

الجدول رقم(26): يمثل التركيز على أهمية الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%85.7	06
لا	%14.3	01
المجموع	%100	07

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول السابق نجد أن نسبة 85.7% من المدربين يركزون على أهمية الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة، لتتبقى نسبة 14.3% تمثل عدم تركيز هذا المدرب على الجانب الميداني خلال مرحلة المنافسة.

تدعم نتائج هذا الجدول نتائج جداول سابقة فهي تكشف لنا أهمية الجانب البدني للاعب في فعالية اللاعب التي يستطيع من خلالها التحكم في نجاح او فشل النتيجة الرياضية والفور في المباريات.

الجدول رقم(27): يمثل الصفات البدنية التي يتم تخصيص وقت كبير لها في فترة التدريب البدني.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
القوة	%85.7	06
السرعة	%00	00
المداومة	%14.3	01
المجموع	%100	07

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول السابق نجد أن نسبة 85.7% من المبحوثين يؤكدون على أنهم يخصصون الوقت الأكبر لصفة القوة أثناء فترة التدريب البدني، لتليها نسبة 14.3 % أقرت بإهتمامها بصفة المداومة أكبر أثناء فترة التدريب البدني للاعبين.

تكشف نتائج هذا الجدول على أهمية القوة العضلية للاعبين نظرا لإهتمام المدربين بها بشكل مكثف أثناء التدريبات البدنية لأنها من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية بصفة عامة، وتعود أهميتها إلى الدور الذي تلعبه هذه الصفة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب لدى اللاعبين. وهي تتوافق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة الباحث عبد الكبير كمال.

الجدول رقم(28): يمثل برمجة حصص تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول السابق نجد أن نسبة 100% من المدربين يبرمجون حصص تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.

تكشف نتائج هذا الجدول على إتفاق حميع المدربين على برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية للاعبين وهذا راجع لأهميتها في تكوين اللاعب الجدي من الناحية البدنية والوظيفية.

الجدول رقم(29): يمثل التحضير البدني كافي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

من خلال قراءتنا لنتائج الجدول السابق نجد أن نسبة 100% من المدربين يقرون بأن التحضير البدني كافي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

تكشف نتائج هذا الجدول على أهمية عملية التحضير البدني لما لها من أثر إيجابي على تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين وهو ما توافقت نتائجه مع نتائج دراسة بوبي أحمد ياسين.

الجدول رقم(30): يمثل برمجة حصص تدريبية قائمة على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

تبين النتائج المسجلة في الجدول أعلاه أن كل مفردات البحث يبرمجون حصص تدريبية قائمة على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين انطلاقا من تمثيلهم أعلى نسبة والمقدرة ب 100%.

الذي لاحظناه في نتائج الجدول السابق حيث وجدنا أن كل المدربين يعملون على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين من خلال برمجة حصص تدريبية خاصة بهم فالأداء الحركي الفردي المندمج بالكرة أو بدونها يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومهارية تتكامل معا لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب لموقف اللعب.

الجدول رقم(31): يمثل الجاهزية البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة تساعد على الإلتزام بخطة المباراة.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
نعم	%100	07
لا	%00	00
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن 100% من المدربين يرون أن الجاهزية البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة تساعد على الإلتزام بخطة المباراة .

من قراءتنا لنتائج الجدول يمكن تفسير نتائجه بالحديث عن دور المدرب البدني في تجهيز اللاعب بدنيا للرفع من كفاءته ومهاراته.

الجدول رقم (32): يمثل العوامل التي تؤثر على نجاح خطة اللعب.

الإحتمالات	النسبة	التكرار
الإعداد البدني الجيد	%100	07
المهارات الفردية	%00	00
نوع الخطة في حد ذاتها	%00	00
المجموع	%100	07

يتضح من خلال الجدول أن 100% من المدربين يرون ان الإعداد البدني الجيد هو من أكثر العوامل التي تؤثر على نجاح خطة اللعب.

من قراءتنا لنتائج الجدول يمكن تفسير نتائجه بأن إهتمام المدربين بالإعداد البدني الجيد يرسم الطريق أما نجاح خطة اللعب من خلال تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي حيث يؤكد المدربين على التدريبات البدنية المهارية لتحقيق نجاح خطة اللعب. وهو نفس ماتوصلت له دراسة الباحث عبد الكبير كمال

3-مناقشة النتائج:

بعض تفريغ محتوى الإستبيان الذي تم إرساله إلى المدربين نلجأ إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها، ونحاول تقديم جملة من الإستنتاجات التي توصل إليها الباحث من المعالجة الإحصائية بإستعمال مختلف وسائل التحليل الإحصائي ثم مقارنتها بفرضيات البحث مع إستخلاص جملة من التوصيات والإقتراحات.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

من خلال عرض نتائج المحول الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى والتي صيغت إلتزام المدرب أو المحضر بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج إستبيان المحور الثاني وذلك في الأسئلة: 19/8/17/16/15/14/13/12/11/0/09/08/07/06/05/04

حيث أكد المدربين الرياضيين إلتزامهم بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.

ب-مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول تبين لنا مايلي:

- يهتم المدربين إهتماما كبيرا بمرحلة التحضير البدني العام للاعبين.
- يطبق المدربين برنامج خاص لمرحلة التحضير العام للاعبين.
- يساهم التحضير البدني العام في تطوير الصفات البدنية العامة.
- ترجع النتائج السلبية للفريق إلى نقص التحضير البدني للاعبين.
- يعتمد المدربين على عامل الخبرة أثناء التحضير البدني للاعبين.
- إدراك المدربين لأهمية عملية التدريب البدني الرياضي للاعبين.
- تركيز المدربين على عدة جوانب أثناء التدريب أهمها الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب التقني.
- ينمي التحضير البدني ثقة اللاعبين بأنفسهم.

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحول الثاني الذي يخدم الفرضية الأولى والتي صيغت مساهمة التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج إستبيان المحور الثاني وذلك في الأسئلة: 29/28/27/26/25/24/23/22/21/20

حيث أكد المدربين على مساهمة التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.

ب-مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجداول تبين لنا مايلي:

- يتم تخصيص وقت كبير لتدريب البدني للصفات البدنية للاعبين.
- يتم برمجة حصص تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.
- التحضير البدني كافي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

- يقوم المدربين ببرمجة حصص تدريبية قائمة على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين.
- يحرص المدربين على الجاهزية البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة لما لها من أهمية في الإلتزام بخطة المباراة.
- يعتمد المدربين على الشدة العالية أثناء عملية التحضير البدني.

4-الإستنتاج العام:

من خلال ما قدمناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الإستبيان وكذا السرد التحليلي التي كانت في مجمل نتائجها تؤكد على أن المدربين ملتزمين بمرحلة التحضير البدني أثناء الموسم التدريبي.

ومن خلال الفرضية الأولى تأكدنا بإلتزام المدرب أو المحضر بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.

ومن خلال الفرضية الثانية تأكدنا بأن التحضير البدني يساهم في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية. وهذا ما توافقت معه دراسة الباحث عبد الكبير كمال

ومن هذه النتائج تبين أن التحضير البدني يعتبر قاعدة أساسية لدى المدربين.

5-الإقتراحات المستقبلية:

- إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق.
- توفير العتاد اللازم والمنشآت والمرافق الرياضية أثناء مرحلة التحضير البدني.
- الاهتمام بتنمية الصفات البدنية اللازمة في البرنامج التدريبي.



خاتمة

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

ومن خلال دراستنا النظرية المكونة من فصلين تناولنا في الفصل الأول الإطار العام للدراسة وتم فيه التطرق إلى إشكالية الدراسة و فرضياتها، تساؤلاتها، أسباب إختيار موضوع الدراسة، أهميته وأهدافها، وتم تحديد مصطلحات الدراسة، أما في الفصل الثاني تناولنا فيه التحضير البدني لدى لاعب كرة القدم و لدراسات السابقة المشابهة لموضوع دراستنا.

ومن خلال الدراسة الميدانية والنتائج المتوصل إليها أكدنا أن التحضير البدني يحضى على الاهتمام الكافي من قبل المدربين والمحضرين خلال الموسم الرياضي لدى الأندية الناشطة في القسم الجهوي لولاية تبسة.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دعما جديدا لإثراء مكتبة الجامعة.



قائمة المراجع والمصادر

- **الكتب العربية:**

1. إبراهيم سلامة (1969). اللياقة البدنية . مصر: دار القومية للطباعة والنشر.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ،أحمد نصر الدين(2003). فيسيولوجيا اللياقة البدنية .ط2. القاهرة: دار الفكر العربي .
3. أبو عبده حسن السيد (2008). الاعداد البدني للاعب كرة القدم .الإسكندرية : الفتح للطباعة والنشر .
4. أحمد بسطويسي (2008). أسس ونظريات التدريب الرياضي .القاهرة : دار الفكر العربي.
5. أحمد حسين بتال(2005). **مقدمة في البرنامج الاحصائيSPSS 11.0 FOR Windows** ، العراق: دون دار نشر.
6. أحمد زياد الجبالي(د.س). الاعداد البدني لحراس مرمى كرة القدم. دار ماستر للنشر.
7. أحمد عبد المنعم حسن(1996). أصول البحث العلمي. الجزء الثاني. القاهرة: إعداد وكتابة ونشر البحوث والرسائل العلمية، المكتبة الأكاديمية.
8. أحمد عطية فتحي (2017). أساسيات تدريب كرة القدم .ط2 .القاهرة : دار الفكر العربي .
9. أحمد يوسف متعب الحسناوي(2014). مهارات التدريب الرياضي. كلية التربية الرياضية .العراق :جامعة بابل .
10. أمر الله احمد البساطي (1998). التدريب والاعداد البدني في كرة القدم. مؤسسة المعارف للطباعة والنشر.
11. أمر الله أحمد البساطي (1998): قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف (جلال خزي و شركائه)،الإسكندرية .
12. أمر الله البساطي (2001). الاعداد البدني –الوظيفي في كرة القدم . الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر.
13. أمين أنور الخولي (1996) . أصول التربية البدنية والرياضية . مصر: دار الفكر العربي .
14. بسطويسي أحمد (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي . القاهرة :دار الفكر العربي .
15. بطرس رزق الله(1984) .التدريب في مجال التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،العراق .
16. ثامر محسن واثق الناجي(1972). كرة القدم وعناصرها الأساسية. كلية التربية البدنية. بغداد: مطابع جامعة بغداد.
17. حسن السيد أبو عبده (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية .

18. حسن عبد الجواد ،كرة القدم(1984). المبادىء الاساسية. الألعاب الاعدادية. القانون الدولي . ط6 . لبنان : دار العلم للملايين.
19. حماد ، مفتي إبراهيم (1978). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي .
20. حنفي محمود مختار (1989). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. د.ط. مصر: دار الفكر العربي.
21. حنفي محمود مختار (1998)،أسس برنامج التدريب الرياضي ،القاهرة :دار زهران.
22. حنفي محمود مختار(1980). مدرب كرة القدم . د.ط . مصر: دار الفكر العربي.
23. حنفي محمود مختار (1985). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي.
24. خليل فوزي إبراهيم (1978). التمرينات البدنية . مصر: دار المعارف .
25. ذوقان احمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين(1999). منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات. ط2. عمان: دار وائل للنشر.
26. رحيم يونس كرو العزاوي(2008). مقدمة في منهج البحث العلمي. الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.
27. روز عازي عمران (2015). التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. الأردن : دار أمجد للنشر والتوزيع .
28. رومي جميل (1986). كرة القدم . لبنان: دار النفائس .
29. رياض عثمان(2014). معايير الجودة البحثية في الرسائل الجامعية– الأسس العملية بالتطبيق والتمثيل بوضع الخطة. بيروت: دار الكتب العلمية.
30. زهير التشريمن (د.س). أسس التربية البدنية . دار المعارف.
31. ساري أحمد حمدان، نورما عبد الرزاق سليم (2001). اللياقة البدنية والصحية . الأردن : دار وائل للطباعة والنشر .
32. سامي الصفار(د.س). كرة القدم كتاب منهجي لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية. العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
33. طارق سعد حبيب (2019). كرة القدم سحر الرياضة. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع .
34. طه إسماعيل وعمرو أبو أمجد، شعلان إبراهيم (1989). كرة القدم بين النظرية والتطبيق. مصر: دار الفكر العربي .
35. عادل عبد البصير علي (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. مصر: دار مركز الكتاب للنشر .
36. عامر فاخر شفاتي(2014). علم التدريب الرياضي. الأردن: مكتبة المجتمع العربي.

37. عبد القهار داود العاني(2014). منهج البحث والتحقيق في الدراسات العلمية والإنسانية. دمشق: دار وحي القلم.
38. عبدالهادي أحمد، ومازن هادي كزاز (2015). قراءات متقدمة في التعلم والتفكير –مدخل في علوم الحركة لطلبة كليات ومعاهد التربية الرياضية–. بابل:دار الكتب العلمية.
39. عصام عبد الخالق (1999). التدريب الرياضي نظريات –تطبيقات .ط5. الاسكندرية: دار المعارف .
40. عكلة سليمان الحوري(2006). الدليل إلى التغذية واللياقة. بغداد: دار الكتب والوثائق.
41. عكلة سليمان الحوري(2021). أسلوب حياة الرياضي "الدليل إلى تكامل الاعداد وجودة الأعداء ". جامعة الموصل. العراق: دار الأكاديميون للنشر و التوزيع.
42. علي فهمي بيك (2001). أسس إعداد لاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي .
43. عمر نصر الله قشطة(2011). المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة . مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
44. فؤاد أبو حطب و آخرون(1972). مشكلات التقويم النفسي. القاهرة: مكتبة أنجلو .
45. فيصل ياسين الشاطئ (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
46. قاسم حسن منصور، جمال العنكي (1988). اللياقة البدنية وطرق تحقيقها. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
47. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية– الاعداد البدني –طرق القياس). ط3. القاهرة: دار الفكر العربي .
48. محمد بكر نوفل ، فريال محمد أبو عواد(2010). التفكير والبحث العلمي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
49. محمد حسن علاوي (1972). علم التدريب الرياضي. ط2. مصر: دار المعارف.
50. محمد حسن علاوي ،1994 ،علم التدريب الرياضي، مصر:دار المعارف.
51. محمد علي القط (2005). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة. القاهرة: دار المعارف ،المركز العربي للنشر.
52. محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطئ(1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
53. مصطفى حسين باهي ،2001،علم الاجتماع الرياضي ،مصر :دار الكتاب الحديث.
54. مفتي إبراهيم(1978). الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي .

55. منهاج التربية البدنية (1984). منشورات لوزارة التربية الوطنية .
56. موسى فهمي إبراهيم (1981). اللياقة البدنية والتدريب البدني . د.ب.ن: دار الكتب الجامعية .
57. نادية سعيد عيشور(2017). منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. قسنطينة: مؤسسة حسين راس الجبل للنشر والتوزيع.
58. ناهد الدليمي، عادل خزعل، رائد مشتت (2015). الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية .دار الكتب العلمية .
59. نوال مهدي العبيدي ،فاطمة عبد المالكي (2001). التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كليات التربية الرياضية. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
60. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد(2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.جامعة ألمينا. مصر:دار الهدى للنشر والتوزيع.
61. وليد عطا هارون (2016). فسيولوجيا التدريب الرياضي. الأردن: دار أمجد للنشر والتوزيع .
62. ياسر طه صلاح(د.س). أسس التدريب الحديث . د. ب.ن: دار ماستر للنشر.
63. يحي السيد الحاوي (2002). المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة. مصر: المركز العربي للنشر.
64. يوسف لازم كماش(2002). اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

- **الكتب المترجمة إلى العربية:**

65. بوب ماتيوز ، ليز روس (2016). الدليل العملي لمناهج البحث في العلوم الاجتماعية. ترجمة محمد الجوهري. القاهرة: المركز القومي للترجمة.
66. تشارلز بيوكر(1964). أسس التربية البدنية. مكتبة الانجلو مصرية .
67. سوتريوس سارانتاكوس(2017). البحث الاجتماعي. ترجمة شحدة فارع. بيروت: المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات.

- **الكتب الأجنبية:**

68.A.Clark, et al.(2012). NASM Essentials of Personal Fitness Training.USA Wolters K Luwrer health Lippincott Williams Wilkins.
69. B–LEVEQUE ,J.(1987).la préparation physique.paris :edamphora.
70. C.R.Kothari: Research Methodology Methods And Techniques, ,New Age International Publishers (1985),New Delhi ,India,1985 .

71. Fox,Mattews(1984),Bases Physiologiques de l'activité physique,edition vigot,Paris.
72. Khiat Belkacem(1999), Indice des Parametres morphologiques et physiologiques de L'elffort sur L'orientation de L'entrainement selon Pubercaire, thése de majistaire L.E.P.s de Constantine.
73. Le Guyader,J.(2005).Manuel de préparation physique. France :Chiron.
74. Taelman(R)-Simon(J) (1991): 'Foot Ball ',Perfomance ,ed ,amphora,Paris.
75. Weineek J Manuel (1997),d' entrainement ,éd Vigot , Paris.

- **الأطروحات والمذكرات الجامعية:**

76. أشرف ممتاز يونس(2010). أثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم. جامعة الموصل: رسالة ماجستير .
77. زيدان و آخرون (1995). الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط. جامعة الجزائر: مذكرة ليسانس –قسم تربية بدنية والرياضية .
78. عباسية لطفي ،عبسي بلال (2020). تأثير التدريبات الهوائية على صفة المداومة على لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة. جامعة العربي التبسي تبسة: مذكرة كاملة لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي .
79. عطاب إبراهيم (2013-2014). التحضير البدني العام في الرفع من بعض القدرات و المهارات لدى لاعبي كرة القدم. جامعة الجزائر: أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي.
80. مزورة منور أمين (2019). أثر وحدات تدريبية مقترحة في تنمية بعض الصفات (القوة – السرعة) لدى لاعبي كرة القدم u19 . جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم: بحث مقدم لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي .

- **المجلات العلمية:**

81. بجاوي فاضلي(2015).تأثير الأقسام على التحضير البدني لصفتي (القوة و السرعة) عند لاعبي كرة القدم14-16سنة. جامعة محمد بوضياف المسيلة: مجلة الإبداع الرياضي. العدد16.



الملاحق

الجدول رقم (07): يمثل حرص المدرب على إعداد اللاعبين بدنيا في بداية الموسم الرياضي.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(08): يمثل تلقي المدرب تكوينا في مجال التدريب (العام والخاص) ضمن البرنامج التدريبي السنوي.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(09): يمثل المرحلة التي ينطلق منها المدرب او المحضر الرياضي في عمل التحضير البدني للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	المرحلة الانتقالية	2	28,6	28,6	28,6
	المرحلة التحضيرية	5	71,4	71,4	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(10): يمثل أهمية مرحلة التحضير البدني من الإستغناء عنها.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	مهمة	5	71,4	71,4	71,4
	ليست لها أهمية لدرجة كبيرة	2	28,6	28,6	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم (11): يمثل التحضير البدني عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(12): يمثل تأثير التدريب البدني على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	6	85,7	85,7	85,7
	لا	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم (13) : يمثل عمل التحضير البدني الذي يقوم به المدرب على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم (14): يمثل رجوع النتائج السلبية للفريق إلى نقص التحضير البدني للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(15): يمثل الجانب التدريبي الذي يأخذ حيزا كبيرا من إهتمام المدرب أثناء الحصص.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الجانب المعرفي	2	57,1	57,1	57,1
	البدني	4	28,6	28,6	
	التقني	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(16): يمثل العوامل التي تأثر بنسبة كبيرة على تحقيق نتائج جيدة.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	طريقة التدريب	3	42,9	42,9	42,9
	الرغبة في الفوز	4	57,1	57,1	
	Total	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(17): يمثل التمارين المعتمدة في عملية التحضير البدني.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	بدون كرة	1	14,3	14,3	14,3
	مدمجة	6	85,7	85,7	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(18): يمثل غياب التحضير البدني يمكن اللاعب من القيام بعملية التدريب بصفة عادية.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	لا	6	85,7	85,7	85,7
	أحيانا	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(19): يمثل إهمال الجانب البدني خلال التدريبات يؤدي إلى صعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	3	42,9	42,9	42,9
	لا	4	57,1	57,1	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم (20): يمثل العوامل التي يعتمد عليها المدرب أو المحضر أثناء التحضير البدني للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الخبرة	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(20): يمثل ضرورة إدراك المدرب لعملية التحضير البدني الرياضي.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضروري جدا	5	71,4	71,4	71,4
	غير ضروري	2	28,6	28,6	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم (22): يمثل التحضير البدني في البرنامج السنوي.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	قبل المنافسة	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(23): يمثل الهدف من إستخدام التحضير البدني.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	تحسين مستوى أداء اللاعبين	5	71,4	71,4	71,4
	تنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين	2	28,6	28,6	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(24): يمثل الشدة التي يعتمد عليها المدرب أثناء عملية التحضير البدني.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ضعيفة	2	28,6	28,6	28,6
	عالية	5	71,4	71,4	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم (25): تمثل مساهمة التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية العامة للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	6	85,7	85,7	85,7
	لا	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(26): يمثل التركيز على أهمية الجانب البدني خلال مرحلة المنافسة.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	6	85,7	85,7	85,7
	لا	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(27): يمثل الصفات البدنية التي يتم تخصيص وقت كبير لها في فترة التدريب البدني.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	القوة	6	85,7	85,7	85,7
	المداومة	1	14,3	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0	

الجدول رقم(28): يمثل برمجة حصص تدريبية لتنمية وتطوير الصفات البدنية للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(29): يمثل التحضير البدني كافي لتنمية وتطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(30): يمثل برمجة حصص تدريبية قائمة على دمج الأداء البدني بالأداء المهاري للاعبين.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم(31): يمثل الجاهزية البدنية للاعبين خلال مرحلة المنافسة تساعد على الإلتزام بخطة المباراة.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	نعم	7	100,0	100,0	100,0

الجدول رقم (32): يمثل العوامل التي تؤثر على نجاح خطة اللعب.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	الإعداد البدني الجيد	7	100,0	100,0	100,0

الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التحضير البدني للاعبي كرة القدم وهل يحضى بالإهتمام الكافي من قبل المدربين و المحضرين خلال الموسم الرياضي من وجهة نظر مدربي فرق ولاية تبسة الناشطة في القسم الجهوي، وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة على السؤال الرئيسي التالي: هل يحضى التحضير البدني على الاهتمام الكافي من قبل المدربين والمحضرين خلال الموسم الرياضي؟، أما فرضيات الدراسة فتكونت من فرضيتين هما:

- يلتزم المدربين بالاعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.
- يساهم التحضير البدني في تنمية الصفات البدني لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.

وتكون مجتمع الدراسة من جميع مدربي أندية ولاية تبسة الناشطة القسم الجهوي والبالغ عددهم 07 مدربين لسبعة أندية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- من خلال الفرضية الأولى تأكدنا بإلتزام المدرب أو المحضر بالإعداد البدني العام والخاص خلال الموسم التدريبي.
- من خلال الفرضية الثانية تأكدنا بأن التحضير البدني يساهم في تنمية الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة الجهوية.
- ومن هذه النتائج تبين أن التحضير البدني يعتبر قاعدة أساسية لدى المدربين والحضرين الرياضيين خلال الموسم الرياضي.

الكلمات المفتاحية :التحضير البدني ،المدرب ،كرة القدم ،لاعبي كرة القدم .

Abstrait:

Cette étude visait à identifier la préparation physique des joueurs de football et si elle reçoit suffisamment d'attention de la part des entraîneurs et des formateurs pendant la saison sportive du point de vue des entraîneurs des équipes de l'État de Tébessa actives dans la division régionale. Plus précisément, l'étude a tenté de répondre à la question principale suivante : la préparation physique reçoit-elle suffisamment d'attention de la part des entraîneurs et des préparateurs physiques pendant la saison sportive ? Les hypothèses de l'étude consistaient en deux hypothèses :

- Les entraîneurs s'engagent à une préparation physique générale et spécifique durant la saison d'entraînement.

La préparation physique contribue au développement des qualités physiques des footballeurs actifs en ligue régionale.

La communauté d'étude était composée de tous les entraîneurs des clubs actifs de l'État de Tébessa, division régionale, au nombre de 7 entraîneurs pour 7 clubs. L'étude a abouti aux résultats suivants :

- À travers la première hypothèse, nous avons confirmé l'engagement de l'entraîneur ou du préparateur physique dans la préparation physique générale et spécifique pendant la saison d'entraînement.

- À travers la deuxième hypothèse, nous avons confirmé que la préparation physique contribue au développement des qualités physiques chez les footballeurs actifs dans la ligue régionale.

Ces résultats montrent que la préparation physique est une règle de base pour les entraîneurs et préparateurs sportifs durant la saison sportive.

Mots-clés : préparation physique, entraîneur, football, joueurs de football