

## فعالية التحضير البدني والمهاري علي الأداء الرياضي لدي لاعبي كرة القدم أثناء

### مرحلة المنافسة فئة اواسط 17 - 19سنة

. دراسة ميدانية " الاتحاد الرياضي لبلدية بومدفع".

د. سربوت عبد المالك

د بونشادة ياسين

جامعة الجلفة (الجزائر)

د. عطاب براهيم

جامعة الجلاي بونعامة خميس مليانة (الجزائر)

#### ملخص الدارسة :

تهدف دراسة هذا الموضوع التعرف على فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي في لعبة كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، حيث اقتصرت دراستنا على فئة أواسط كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى لأنها تعتبر أهم الفئات التي يمكن فيها للاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وإتقان مرن لها حيث تعد هذه المرحلة هي مرحلة المهمة في مسيرة لاعب كرة القدم من ناحية التعلم واكتساب المهارات. انطلاقا من هذه المعطيات قسمنا هذا البحث إلى قسمين: قسم نظري تحدثنا فيه عن كرة القدم و التحضير البدني و المهاري وكذا الاداء و المنافسة الرياضية في حين أن القسم التطبيقي ميداني، بحيث اعتمدنا فيه على الاستبيان أدوات البحث من خلال أخذنا آراء اللاعبين والمدربين وبعد جمع المعلومات وجدولتها عمدنا إلى تحليل النتائج، و الاستنتاجات .

#### Résumé de l'étude:

Visé à étudier ce sujet à identifier l'efficacité de la préparation physique et de compétences sur la performance sportive dans le jeu du football et son impact sur l'amélioration des compétences niveau de performance, ce qui a limité notre étude au milieu de l'univers avec un avantage dans cette catégorie de catégorie par rapport à d'autres catégories parce qu'ils sont considérés comme des catégories les plus importantes dans lesquelles les mouvements de commande du lecteur Avec aisance et maîtrise souple où cette étape est l'étape de la tâche sur le chemin du joueur en termes de football et d'apprentissage.

Sur la base de ces données, nous avons divisé cette recherche en deux parties: une partie théorique, nous avons parlé de football et de la préparation physique et compétences et ainsi que la performance et la compétition sportive alors que le département du champ appliqué, nous avons donc adopté le questionnaire de recherche Adat en prenant le point de vue des joueurs, les entraîneurs, et après la collecte Information et planification nous avons analysé les résultats, les conclusions.

#### مقدمة:

كرة القدم من إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دور مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

فهي تعرف تطور يشمل نواحي متعددة منها التطور البدني والمهاري، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد.

**-الإشكالية:**

أن التدريب الرياضي أو الفريق الرياضي غير محدد فقط بإيصال المعلومات الكافية حول تعلم التقنيات وكيفية تحسينها ولا بتطور المهارات الحركية، ولا بالإعداد البدني، بل على التدريب أن يكون على دراية تامة بخبايا المهمة، ليصبح المربي حقيقي وفعال كما عليه أن يوفر الجو الذي تسود فيه الثقة والاحترام المتبادل، حيث نجد أنه كثير من المدرسين يهملون الجانب البدني والمهاري للاعب وعدم إظهار علاقة التحضير البدني والمهاري وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ولعل أهم الرياضات وأكثرها ممارسة في هذا العصر هي كرة القدم، فقد أصبحت في الآونة الأخيرة الرياضة الأكثر شعبية في العالم والأكثر إقبالاً من طرف الممارسين والجمهور، مما أدى بنا إلى طرح التساؤل التالي:

**هل للتحضير البدني والمهاري تأثير على أداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة؟**

**-فرضيات الدراسة:**

**أ- الفرضية العامة:** للتحضير البدني والمهاري تأثير على الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

**ب- الفرضيات الجزئية:**

- يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية؟  
- يساهم التحضير البدني والمهاري لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟  
- يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟  
**أهمية البحث:** لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي للاعبين لمعرفة:

- ما مدى التحضير البدني والمهاري في تطوير المستوي المهاري والبدني والخططي للاعبين.  
- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.  
- إثراء المكتبة العلمية وزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة وكذلك نهدف الى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسات الرياضية.

**-أهداف البحث:**

- يهدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير البدني والمهاري على أداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة.

- يسعى كذلك هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية والمحافظة على الجانبين البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين.

**-أسباب اختيار الموضوع:**

- الميول والرغبة في إنجاز هذا الموضوع.

- قلة الدراسات حول هذا الموضوع حسب اطلاعنا وتوفر لدينا من مادة علمية.

وكذلك تتلخص في أسباب موضوعية وذاتية:

**-أسباب موضوعية:**

- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

- أن لفعالية التحضير البدني والمهاري للاعبين أثناء المنافسة يكون لهو لأثر إيجابي وفعال على أداء الفريق.

- توضيح مدي أهمية التحضير البدني والمهاري على الأداء المهاري والبدني والخططي للاعبين في المنافسات الرياضية.

**-أسباب ذاتية:**

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه.

- هذا الموضوع يشوبه غموض فحب الاطلاع والفضول أدى بنا إلى البحث.

**الجانب النظري:**

**أ-كرة القدم:** ان من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم، والتي تعتبر من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، حيث تطرقنا في هذا الفصل الى الإشارة بالتعريف بكرة القدم وتاريخها في العالم والجزائر، حيث تعد من الألعاب التي يغلب عليها طابع الاحتكاك والاندفاع البدني، كما انها تتطلب تركيزا جيدا في الهجوم والدفاع، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة والتنفيذ والقوة في القذف والتسديد نحو المرمى لبلوغ الهدف، وهذا لا يكون الا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي.

**ب-التحضير البدني والمهاري:** يلعب التحضير البدني دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في اعداد الرياضي بدنيا، حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع في الاستهلاك الأقصى للأوكسجين، كما ان له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية فهو يساعد على رفع النشاط الانزيمي ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة الى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسي للرياضي وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

**ج-الأداء الرياضي والمنافسة:** يعتبر الأداء الرياضي والمنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث عرف الأداء الرياضي تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في المحاولة لتحسين خدمته للرياضة، والأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي فاذا كان الرياضي متحرر من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية فالأداء والمهارة عامل خارج عن نطاق طاقته وذلك بالاستناد على العوامل السابقة والنظر الى الدور العام الذي تلعبه المنافسة الرياضية في المجال الرياضي اذ تعتبر ممن العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، حيث انها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي، كما تساعد في عملية اخراج المكبوتات الداخلية للرياضي.

**الجانب التطبيقي:**

**منهجية البحث:**

**المنهج المتبع:** استعملنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع واخضاع الدراسة للتحليل الدقيق.

**الأدوات المستخدمة في البحث:** استمارة الاستبيان مع المدربين بما فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة ونصف المفتوحة.

استمارة اسئلة مقابلة موجهة الى المدربين ومؤطرين الفريق شفوية مكتوبة وموجهة.  
المجال المكاني الزماني: مدربين ولاية عين الدفلى، بلدية بومدفع وقد تم ذلك في الفترة الزمنية الممتدة من نهاية شهر  
مارس 2017 الى غاية نهاية شهر أفريل 2017.

-الفرضية الجزئية الأولى:

-يساهم التحضير البدني والمهاري في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

-السؤال رقم (01):

-أثناء تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعب هل للتحضير البدني دور فيها؟

-الهدف من السؤال:

-معرفة دور التحضير البدني في تطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية.

-عرض النتائج:

الجدول رقم (1): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	05	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				



إذن نستنتج أن معظم المدربين يعتمدون، من المدربين يجمعون على أن للتحضير البدني والمهاري دور في  
تنمية الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين، وهذا ما أكده الدكتور عبد الله حسين اللامي في فصل  
الاعداد البدني والمهاري.

-السؤال رقم (08):

-في رأيك هل للصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج؟

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

-عرض النتائج:

الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (08).

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				



إن نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الصفات البدنية دور في تحقيق أفضل النتائج.  
-الفرضية الجزئية الثانية:

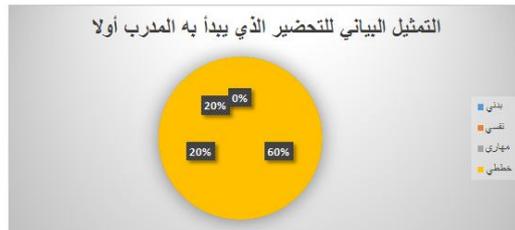
-يساهم التحضير البدني والمهاري في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.  
-السؤال رقم (13):

-بصفتك مدرب فريق أي التحضير تبدأ به أولاً؟  
-عرض النتائج:

الجدول رقم (13): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (13).

الافتراحتات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
بدني	03	%60	3.8	7.82	0.05	3
مهاري	01	%20				
خططي	00	%00				
نفسى	01	%20				
المجموع	05	%100				

إن نستنتج مما سبق أن كل أغلبية المدربين بأن التحضير الذي بيدونا به أولاً هو التحضير البدني ومن ثم المهاري.



السؤال رقم (19):

في رأيك هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج؟

-الهدف من السؤال: التعرف هل عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة يحقق أفضل النتائج.  
-عرض النتائج:

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

الافتراحتات	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	%100	5	3.84	0.05	1
لا	00	%00				
المجموع	05	%100				



إذ نستنتج أن معظم المدربين يرون ويؤكدون أن عند اتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أنه يحقق أفضل النتائج، وهذا ما أكدته د. منيرة ميخائيل في فصل الاعداد البدني والمهاري في كرة القدم. يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

-السؤال رقم (21):

في رأيك هل للتحضير البدني دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟  
الهدف من السؤال: لمعرفة هل للتحضير البدني استجابة لتطوير الجانب الخططي.

-عرض النتائج:

الجدول رقم (20): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (20).

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	% 100	5	3.84	0.05	1
لا	00	% 00				
المجموع	05	% 100				



ومما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يرون ضرورة دور التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة.

-السؤال رقم (28):

هل ترى عدم استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق؟  
الهدف من السؤال: معرفة هل عند عدم استجابة الفريق للخطة هل يكون لها تأثير على نتائج الفريق.

-عرض النتائج:

الجدول رقم (27): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (28).

الافتراحت	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	05	% 100	1.8	3.84	0.05	1
لا	00	% 00				
المجموع	05	% 100				



إذن نستنتج أن معظم وأغلبية المدربين استجابة الفريق للخطة المسطرة لها تأثير على نتائج الفريق.

#### النتائج المتوصل إليها:

- الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- الاهتمام بالصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- زيادة فاعلية التحضير البدني والمهاري لما له دور في الأداء العام لدى للاعبين خلال فترة المنافسة.
- الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء الجيد للاعبين.
- الأداء الرياضي الجيد يحقق أفضل النتائج أثناء المنافسة.

#### مناقشة الفرضيات والنتائج:

**التحقق من الفرضيات:** من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

بعد تفرغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين وفي الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالآتي:

**1-التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:** من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير البدني والمهاري يساهم في تطوير الصفات البدنية و المهارية، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، 09، 10، 11، 12)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) بنسبة(100%)، فأكدوا أن التحضير البدني والمهاري له دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية و المهارية للاعب، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني والمهاري ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.

- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية والمهارية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية، واهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.

- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة.
  - إدراك المدربين بأهمية ودور الصفات البدنية والمهارية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
  - حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية والمهارية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.
  - سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي نقول: (بأن التحضير البدني يساهم في تطوير الصفات البدنية والمهارية).

**2- التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:** من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي: بأن يساهم التحضير البدني والمهاري التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية. إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير البدني في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة (13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20)، وكنموذج لذلك ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (20) إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (19) التي أكدوا فيها على أن عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسة فإنه يحقق أفضل النتائج، وهذا بنسبة (100%)، وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية.

- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير البدني والمهاري ودورها في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد على الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.

- اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
  - حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد على تأدية المهارات.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي نقول: (بأن التحضير البدني يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية).

**3- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:** يساهم التحضير البدني والمهاري في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في الأسئلة (21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30)، وكنموذج لذلك ما التمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (21) بنسبة (100%)، التي أكدوا فيها أن للتحضير البدني والمهاري دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية، إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (24) حيث أكدوا فيه أن للتحضير البدني والمهاري علاقة بالجانب الخططي عند الخسارة أثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ما يلي:

- المدربون يجمعون على أن التحضير البدني والمهاري يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.
  - تأكيد المدربون على ضرورة التحضير البدني والمهاري لأنه يساعد اللاعبين على الاستجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.
  - وعي المدربون بضرورة التحضير البدني والمهاري الذي يساعد على الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب والعمل به أثناء المباريات.
  - اعتبار أن التحضير البدني والمهاري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب الخططي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (بأن التحضير البدني يساهم في استجابة اللاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية).

#### خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني والمهاري والأداء الرياضي لدى اللاعبين في ميدان كرة القدم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير البدني والمهاري على الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير البدني والمهاري مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول للاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربون الاهتمام بالجانب البدني والمهاري أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن خلال الدراسة النظرية المكونة من أربعة فصول، فقد تناولنا في الفصل الأول التحضير البدني والمهاري لدى لاعبي كرة القدم والصفات البدنية والمهارية التي يحتاجها لاعب كرة القدم وكذا طرق تنميتها، أما الفصل الثاني فقد تطرقنا فيه إلى الأداء الرياضي بكل النواحي التي يتميز بها، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه التعريف بهذه اللعبة واعطاء لمحة تاريخية عن نشأتها وكذا القوانين المنظمة لها، أما الفصل الرابع فقد تطرقنا فيه إلى المنافسة الرياضية حيث تعتبر هي المرحلة المهمة بالنسبة إلى اللاعبين.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلاً أن مدربينا واعون بأهمية التحضير البدني والمهاري، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك في زيادة فعالية التحضير البدني والمهاري، الذي له الدور الفعال في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب، مع مراعاة الأداء الرياضي دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي والنفسي، ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعه جديدة لإثراء مكتباتنا التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

**الاقتراحات والتوصيات:** إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربون بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني والمهاري والأداء الرياضي.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهيمه الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بنائة، مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

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

2. التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي لتواصل إلى نتائج جيدة.
3. الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
4. إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني والمهاري التي تتماشى مع اللاعبين.
5. ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني والمهاري، مما يساعد اللاعبين والمدربين.
6. وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.
7. توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
8. توفير الوسائل والم ارفق الأساسية للعمل في أحسن الضروف.
9. الإلمام بكل نواحي الأداء الرياضي.
10. المراعاة في ترتيب عناصر الأداء الرياضي.
11. الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
12. اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني والمهاري هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
13. اعتبار الجانب البدني والمهاري عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
14. زيادة فاعلية التحضير البدني والمهاري لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة وضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية والمهارية المختلفة.
15. اعتبار أن الصفات البدنية والمهارية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين .

#### المراجع:

- (1994IEPS) (مذكرة الليسانس.4991.الصفحة62)،  
 (عبد المجيد-صبحي حسين.1997.الصفحة106)  
 (احمد الباسطي.1999.الصفحة21)  
 (علاوي، 1994، صفحة 51).  
 (رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986، ص50، 52)  
 (مكار سالم، لعبة كرة القدم لعبة الملاعبين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص12).  
 (حماد، التدريب الرياضي الحديث، 2001، صفحة 145).  
 (علاوي، علم النفس الرياضي، 1985، صفحة 26).  
 (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، الصفحات 28-29)  
 (رضوان م، الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، 1987، الصفحات 41-42).