

أثر التحضير البدني على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية و على مهارتي المراوغة ودقة التصويب عند لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر

عباسي ياسين

التحضير البدني للرياضيين || جامعة الجزائر3 || الجزائر

الملخص: من خلال هذا البحث والموسوم بـ " أثر التحضير البدني على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية وعلى مهارتي المراوغة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر " أراد الباحث إيجاد العلاقة التي تربط بين التحضير البدني وبعض الصفات البدنية والتقنية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث إستخدم المنهج التجريبي كمنهج لدراسة هذا الموضوع وإستخدم إختبارات بدنية ومهارية مرتبطة بكرة القدم وإتخذ على عينة تقارب 14 لاعب. ووتوصلنا للنتائج إلى أن للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفات السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية . وله دور فعال كذلك في تنمية اللاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين مهارتي المراوغة ودقة التصويب .
الكلمات المفتاحية: التحضير البدني ، القدرات البدنية ، القدرات التقنية، لاعبي كرة القدم.

1. المقدمة:

تحظى كرة القدم كأحد الانشطة الرياضية باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتميزة بتباين وتعقد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة.

ومن المهم أن يكون أداء اللاعب سريعاً ودقيقاً مع القدرة على تغيير الاتجاه والسرعة وأن يكون قادراً على التمير والسيطرة تحت مختلف الظروف وأن يقوم بالعمليات الخداعية وأن يصوب الكرة نحو المرمى بدقة مستغلاً الخصائص الفنية للتصويب ولكي يحقق اللاعب أعلى مستوى من الأداء خلال المباراة يجب أن يعد إعداداً فنياً متكاملًا في ضوء متطلبات كرة القدم ويرجع ذلك لعوامل عديدة منها طبيعة اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الملقاة على عاتقه . (حنفي محمود مختار ، 1981م، ص 55-74).

وحيث أن التفوق الرياضي يعتمد على الإرتقاء بمجموعة العناصر البدنية والنفسية والحركية بالإضافة إلى القدرة على تطوير واستمرارية هذه العناصر من خلال التدريب والمنافسة يضاف إلى ذلك مستوى الحالة الصحية والخواص الفسيولوجية التي يتمتع بها اللاعب . (بطرس رزق الله ، 1981م، ص 1-3).

وحيث أن الكرة الحديثة بمتطلباتها الحالية تختلف اختلافاً واضحاً عن الكرة في بداية عهدها حيث أن تطور خطط اللعب والتقدم الهائل في كل مقومات اللعبة جعل من الصعب بمكان أن تظل الامكانيات البدنية على ما هي عليه خاصة في ظل التقدم الرهيب في كل مقومات اللعبة وبنظرة موضوعية لطبيعة تلك المقومات نجد أن: (سليمان فاروق سليمان ، 1993 م ، ص 20).

1- الطرق الدفاعية المتعددة جعلت من الصعب على اللاعب إحراز الأهداف بالإضافة إلى كبر مساحة الملعب وحجم الجهد البدني المطلوب أدائه في ظل زمن من الضروري إحداث تغييرات في طبيعة الإعداد البدني ليصبح مواكباً ومسائراً للواجبات الجديدة المطلوب أدائها خلال المباراة.

2- التطور الحادث في طرق اللعب وخطط اللعب الهجومية والدفاعية الجماعية والفردية والتي من خلالها أصبح على اللاعب واجب خططي لا يمكن أن يؤديه دون أن يتمتع بقدر متوازن من المهارات الأساسية والقدرات البدنية المرتبطة بتحركات الخصم وأن يتضمن ذلك اداءا يتسم بسلوكيات مفاجئة تترك الخصم وتشتت تفكيره.

ومن أجل الرفع من اللياقة البدنية للاعب وجب على المدربين الإهتمام أكثر في تنمية شتى جوانب التفوق الرياضي من أجل مواكبة التطور الحادث في رياضة كرة القدم ومن بين هذه الجوانب جانب التحضير البدني . ومن هنا نأتي إلى طرح التساؤل التالي :

أثر التحضير البدني على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية وعلى مهارتي المراوغة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر ؟
الأسئلة الفرعية :

1. هل التحضير البدني يؤثر على صفة السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة القدم ؟
2. هل التحضير البدني يؤثر على مهارة دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم ؟
3. هل التحضير البدني يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة القدم ؟
4. هل التحضير البدني يؤثر على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة :

التحضير البدني على صفتي القوة الانفجارية والسرعة الإنتقالية وعلى مهارتي المراوغة ودقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر .

الفرضيات الفرعية :

1. التحضير البدني يؤثر على صفة السرعة الإنتقالية عند لاعبي كرة القدم.
2. التحضير البدني يؤثر على مهارة دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم .
3. التحضير البدني يؤثر على صفة القوة عند لاعبي كرة القدم .
4. التحضير البدني يؤثر على مهارة المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

أهداف الدراسة :

1. معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة رمية التماس للاعبي كرة القدم الجزائرية.
2. الوقف على مدى مساهمة التحضير البدني في تطور مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.
3. كشف دور التحضير البدني له في تطوير مهارة القذف والتصويب بالرجل عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.
4. معرفة مدى تأثير التحضير البدني على مهارة إخماد الكرة عند لاعبي كرة القدم الجزائرية.

أهمية الدراسة :

1. كشف الغموض على أسباب تدهور كرة القدم الجزائرية خاصة من الجانب التقني للاعبين .
2. تبيان مواطن الخلل من أجل المعالجة .
3. الرفع من مستوى كرة القدم الجزائرية بين الدول.
4. إكتشاف طرق فعالية من أجل الرفع من المستوى التقني للاعبين كرة القدم الجزائرية .

2. الإطار النظري للدراسة:

1- التحضير البدني في كرة القدم :

التحضير البدني هو كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب من تخطيط هادف ووضع التمرينات البدنية العامة والخاصة التي تعمل على تنمية وتطوير وتحسين الصفات البدنية لكل لاعب والصفات البدنية هي العوامل التي تحقق كفاءة أدائه البدني والمستوى المهاري الذي يمكن ان يصل إليه . (حنفي محمد مختار وآخرون ، 1989 ، ص 13). التحضير البدني العام يهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة ومتزنة. (محمد حسن علاوي ، 1984، ص80).

التحضير البدني يعمل على الإرتفاع بمستوى الإمكانيات الوظيفية لأعضاء الرياضي الداخلية بصورة جوهرية. السيد عبد المقصود، 1978، ص 235-236).

2- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بكرة القدم

1-2- مفهوم القوة :

يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية¹. كمال عبيد الحميد، محمد صبيحي حسانين ، 1978 ، ص 59).

كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب². (فيصل العياش، لحرر عبد الحق ، 1997 ، ص 13).

ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني . (محمد توفيق الوليلي ، 2000 ، ص 167).

المهارات الأساسية في كرة القدم :

3-4- المراوغة:

هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يزم بها اللاعب بهدف التخلص من مدافع من الفريق الآخر فكثيرا مايصبح اللاعب المستحوذ على الكرة تحت ضغط من المدافعين ولا تكون هناك فرصة للتمرير للزميل أو التصويب على المرمى أو في حالة وجود الزملاء في موقف تسلل فيضطر لمراوغة المدافع . (محمد عبده صالح وحش وآخرون ، 1985 ، ص 105).

3-5- التصويب في كرة القدم:

أن التصويب يعتبر الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم ايضا بالرأس إلا أن نسبة الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدادت خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكن التصويب في المكان المناسب في المرمى وبالقوة المناسبة. (مفتي ابراهيم ، 1994، ص44).

3-6- التهديد:

رغم تعدده له غرض واحد وهو اصابة الهدف بطريقة قانونية فهناك التهديد من الثبات و التهديد من الحركة وكلاهما ينبغي اجادتها حتى يستطيع اللاعب ان يتصرف حسبما تقتضيه الظروف .

والتهديف " الجيد (هو السلاح القوي الذي يملكه الفريق لتهديد الفريق الاخر و اللاعب الذي يجيد التصويب ل لاعب تخثناء الفرق الاخرى وتسجيل الاهداف تصيح المباراة غير مثيرة)". (حنفي مختار ، ب ت.ص 187).
وإن التهديف ليس مهارة قائمة بذاتها و لكن مجموعة من المهارات المتداخلة من اهم هذه المهارات هي (التمرير والضرب بالراس وان التهديف يعد من اهم المهارات في لعبة كرة القدم و من اهم الاساسيات لهذه اللعبة على الاطلاق". (مؤيد عبدالمجيد البديري ، 1987، ص193).
يمكن ان نعرف التهديف و بانه المحاولة الجادة للاعب المهاجم لادخال الكرة الى هدف الخصم، مستغلا في ذلك قابلية النفسية و البدنية و الفنية و الذهنية ضمن اطار القانون الدولي لكرة القدم)" (ثامر محسن و اخرون ، 1991، ص9).

3. إجراءات الدراسة :

1- منهج البحث:

إن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

2- عينة الدراسة :

تمت التجربة على عينة من لاعبي أواسط كرة القدم في ولاية أم البواقي للموسم الرياضي 2016/2017 ، والذين كان عددهم 14 لاعبا. الذين ينشطون في بطولة القسم الشرقي.

3- حدود الدراسة:

1-3- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي لمدينة مسكيانة المعشوشب اصطناعيا.

2-3- المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة على النحو التالي:

* الاختبار القبلي: 2016/12/26.

* الاختبار البعدي: 2017/01/10.

الإختبارات المستعملة:

1- اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات من الثبات (علاوي ورضوان ، 2001، 72، 74)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب للأعلى .

الادوات : لوحة عرضها (1.5) م وبطول (3.5) م توضع بجانب الحائط ، قطع ملونة من الطباشير .

تعليمات الاختبار: يعطى كل مختبر ثلاثة محاولات وتحتسب له ارتفاع احسن محاولة .

طريقة الاداء واحتساب الارتفاع :

يقف المختبر بجانب اللوحة وعلى بعد (15) سم ، ويقوم بمد ذراعه على اللوحة للتأشير بدون قفز وتسجيل نتيجة فيبدأ بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين ثم يقوم بالوثب للأعلى لاقصى ارتفاع ممكن عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام ، ويتم القياس بين التأشير الاولى والثانية لاقرب سم تم تأشيريه وهذا مؤشر لاحتساب ارتفاع القفز والشكل يوضح ذلك.

2- اختبار دقة التمرير: (حنفي محمود مختار: 1989 ، ص 322).

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم.

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع.

طريقة أداء الإختبار:

من على بعد 15 مترا حول نقطة (أ) تحدد أربعة أهداف (ب ، ج ، د ، هـ) اتساع كل هدف من 70-100 سم، يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى ، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد .

3- اختبار ركض (30) م : (الربيعي والمولى ، 1988 ، 136) :

غرض الاختبار : قياس السرعة الإنتقالية .

وصف الاختبارات : يأخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية ، وعند إعطائه الإشارة بالبدء يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايدية إلى نهاية المنطقة (30) م

الإجراءات :

كل متسابقين يؤديان الاختبار سوية حتى يتوفر عامل المنافسة ، كل متسابق يجري في مجاله المخصص له ،

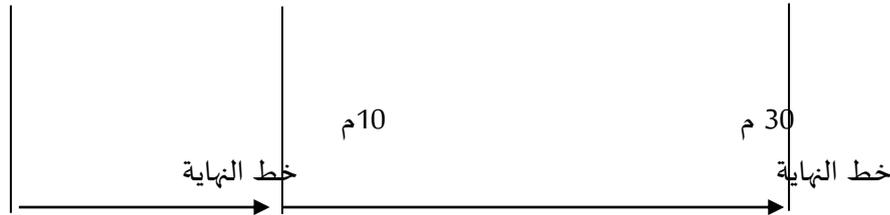
كما في الشكل أدناه:

- يعطى لكل متسابق محاولتان راحة (5) دقائق .

- حساب الدرجات.

- يسجل الزمن الأقرب 10/1 من الثانية.

- يحسب للمختبر احسن زمن من ضمن المحاولتين .



شكل (4) يوضح اختبار الركض لمسافة (30) م من البدء العالي

4- اختبار المراوغة:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس القدرة على المراوغة عند لاعبي كرة القدم .

الأدوات المستعملة: كرات ، أقماع ، ميقاتي.

طريقة أداء الاختبار:

يقف اللاعب ومعه الكرة وعلى بعد 05 أمتار يوجد 06 أقماع بلاستيكي والمسافة بين كل قمع والآخر حوالي 1 متر ، يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بالكرة مسافة 05 أمتار ، ثم يقوم بالجري بين الأقماع مستخدماً الأجزاء المختلفة من القدم في المرور بين الأقماع، مع السيطرة على الكرة ودون أن تبتعد عنه الكرة مع احتساب الوقت المستغرق ذهاباً وإياباً.

إذا أسقط اللاعب أحد الأقماع تضاف له 2 ثا . (حسن السيد أبو عبده ، 2002 ، ص 168).

طرق البحث:

استخدم الباحث طريقة الاختبارات البدنية والمهارية وطريقة جمع المادة النظرية والطريقة الإحصائية حيث استعمل الوسائل التالية:

$$\frac{(\sum X)}{n} = \bar{x}$$

✓ الوسيط الحسابي:

$$sd = \sqrt{\frac{[\sum (Xi^2) - (\sum Xi)^2 / n]}{n-1}}$$

✓ الانحراف المعياري

✓ إختبار T:

$$T = \frac{\bar{X} - \mu_0}{S / \sqrt{n}}$$

4. عرض وتحليل النتائج:

1- إختبار السرعة الإنتقالية :

الجدول (01): يوضح نتائج إختبار السرعة الإنتقالية .

الدالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		نتائج الإختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	5.63	0.06	3.60	0.33	4.30	

ومن خلاله يتضح ما يلي: في الإختبار القبلي على متوسط حسابي 4.30 والانحراف المعياري كان 0.33 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 3.60 والانحراف المعياري 0.06 ، وكانت T المحسوبة 5.63 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت T المحسوبة أكبر من T الجدولية .

2- لإختبار الوثب العمودي من الثبات:

الجدول رقم (02) يوضح النتائج الإحصائية في الإختبارين القبلي والبعدي لإختبار الوثب

الدالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		نتائج الإختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	7.02	0.13	0.39	0.06	0.33	

$$Df = n-1 = 14-1 = 13.$$

$$a = 0.05.$$

بالإسقاط على جدول T نجد t الجدولية: t = 1.77.

العمودي من الثبات .

ومن خلاله يتضح ما يلي

في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 0.33 والانحراف المعياري كان 0.06 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 0.39 والانحراف المعياري 0.13 ، وكانت ت المحسوبة 7.02 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

3- اختبار المراوغة:

الجدول رقم (03) يوضح نتائج إختبار المراوغة بالكرة.

الدلالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		نتائج الإختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	8.65	0.42	17.83	0.70	19.62	

في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 19.62 والانحراف المعياري كان 0.70 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 17.83 والانحراف المعياري 0.42 ، وكانت ت المحسوبة 8.65 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

4- اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج إختبار رمي الكرة على هدف موسوم .

الدلالة الإحصائية	T الجدولية	T المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		نتائج الإختبار
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.77	10.61	5.80	49.07	7.33	29.07	

في الاختبار القبلي على متوسط حسابي 29.07 والانحراف المعياري كان 7.33 أما الإختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي 49.07 والانحراف المعياري 5.80 ، وكانت ت المحسوبة 10.61 وت الجدولية 1.77 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 13. وكانت ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية .

5. مناقشة النتائج :

- 1- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الخاص بالسرعة الإنتقالية حيث لاحظنا أنه هناك دلالة إحصائية للإختبار القبلي والبعدي لصفة السرعة الإنتقالية ومنه نقول أن الفرضية القائلة بأن التحضير البدني دور في تنمية السرعة الإنتقالية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- 2- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الخاص بالقوة الانفجارية حيث لاحظنا أنه هناك دلالة إحصائية للإختبار القبلي والبعدي لصفة القوة الانفجارية ومنه نقول أن الفرضية القائلة بأن التحضير البدني دور في تنمية القوة الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .
- 3- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الخاص بالمراوغة حيث لاحظنا أنه هناك دلالة إحصائية للإختبار القبلي والبعدي لمهارة المراوغة ومن نقول أن الفرضية القائلة بأن التحضير البدني دور في تنمية لمراوغة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .

4- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول الخاص بدقة التهديف حيث لاحظنا أنه هناك دلالة إحصائية بين لإختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التهديف ومنه نقول أن الفرضية القائلة بأن للتحضير البدني دور في تنمية دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية .

6. خلاصة :

بعد الدراسات المنجزة على فريقي كرة القدم لصنف الأواسط والتي هي عينة بحثنا ومن خلال النتائج المتحصل عليها، خلصنا إلى للتحضير البدني أثر فعال وإيجابي على الصفاتي السرعة الإنتقالية والقوة الانفجارية وله دور فعال كذلك في تنمية الاعبين من الناحية التقنية وذلك في تحسين عنصرى المراوغة ودقة التهديف .

7. التوصيات :

- 1- إعطاء الأهمية الكبرى لعملية التحضير التي تقام في بداية كل موسم .
- 2- على المدرب الإطلاع على الطرق الحديثة للتدريب للوصول إلى أهدافه في وقت قصير .
- 3- لا يجب إنتهاج أسلوب تدريبي يطور كل صفة على حدى فهذا يؤثر في الصفات الأخرى .
- 4- التحكم الجيد في حمولة التدريب لتفادي التدريب الزائد الذي يهدم المواهب .

قائمة المراجع والمصادر

المراجع باللغة العربية:

- 1- ثامر محسن و اخرون ، الاختبار والتحليل بكرة القدم ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991.
- 2- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1981م.
- 3- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط9، مصر، 1984.
- 4- فيصل العياش، لحرر عبد الحق :كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997 .
- 5- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي ، الأسس العامة ، الجزء الأول، مصر، 1978.
- 6- مفتي ابراهيم ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 7- محمد توفيق الوليلي: تدريب المنافسات، دارG.M.C 167، للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- 8- محمد عبده صالح وحش وآخرون ، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 9- مؤيد عبدالمجيد البدرى ، قانون كرة القدم للمرشد العالمي للحكام (بغداد ، دار السلام، 1987.

الرسائل الجامعية :

- 1- بطرس رزق الله: "دراسة برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية بالاسكندرية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان، 1981م.
- 2- سليمان فاروق سليمان: "تأثير أسلوب مقترح لاكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوى الأداء الفني لناشئ كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1993م.

Abstract

The researcher sought to find the relationship between physical preparation and some physical and technical characteristics of football players, where he used the experimental method As a method to study this subject and used physical and technical tests related to football and taken on a sample of nearly 14 players.

The findings show that physical preparation has an effective and positive effect on transient velocity traits and explosive force.

It also has an active role in the development of players technically, in improving the skills of evasion and accuracy of correction

Keywords: physical preparation, physical abilities, technical abilities, football players.
