

جامعة بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في
التربية البدنية والرياضية

الموضوع:

مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة
البدنية للاعبين كرة القدم *صنف أكابر*
الرابطة المحترفة الثانية

إشراف الأستاذ:

* براهيم عيسى

إعداد الطالب :

* نحوي عماد

السنة الجامعية
2012-2011

شكر و عرفان

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نحمد الله جزيلا ونشكره على توفيقه لإنجاز هذه الدراسة ، بفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب ، واستضاء دربنا شعاع منير ، فوصلنا بعونه وحسن توفيقه إلى إنجاز هذا العمل المتواضع وإتمامه ، له الحمد و له الشكر في أن وفقنا في تحقيق بعض ما طمحنا إليه .

اللهم إقبل العمل مع قلته ، والجهد مع ضالته ، والسعي مع شرائه ، عز جاهك ، وجل ثناؤك ولا إله إلا أنت .

نتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير والإحترام إلى الأستاذ المشرف *براهيمي عيسى*

وإلى الأستاذ *بوعرووي جعفر* الذي يستحق منا تحية إحتراف على ما قدمه لنا من نصائح وإرشادات قيمة رغم ضيق وقته وكثرة مشاغله .

كما نتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى السيد الدكتور *روابع عمار*

نتقدم بتحية إجلال وتقدير لأساتذتنا الكرام الذين تدرجنا على أيديهم وبفضلهم وصلنا إلى ما نحن عليه .

كما نشكر كل من مدربي *أهلي البرج* مولودية باتنة* إتحاد بسكرة*

نشكر طاقم الفرق من لاعبين ومسيرين و رؤساء الشركات على المساعدات والتسهيلات التي قدموها لنا خلال زيارتنا لهم .

نشكر كل من ساهم من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث .

الإهداء

إلى منبع الحب والصدق والعنان و..... روح حياتي ، إلى من لا تحلو الحياة إلا بها، إلى رمز التضحية والوفاء ، إلى من منحها الله عز وجل الجنة تحت أقدامهاإلى التي تغمرني بحبها وحنانها إلى التي كان لها الفضل الكبير بعد الله العليّ القدير في وصولي إلى هذه الدرجة إلى التي فرحت لفرحتي وحزنت لحزني وباركتني بدعواتها ، إلى التي لا أوفيها حقها مهما قلت فيها : *أمي العزيزة*

إلى أبي رمز الإخلاص والرعاية والعطاء ، ورمز الجد والعمل إلى الذي زرع في نفسي بذرة العلم والعمل ، إلى الذي كان قدوة لي وصخر لي كل شيء، إلى أبي العزيز. رحمه الله

إلى أخي العزيز والغالبي *فاتح* وزوجته*وفاء* وابنته*إناس*

وإلى أخواتي: حورية ، أمال ، كريمة ، سلوى، أميرة. إلى *زوجتي الغالية*

إلى أولاد وبنات أخواتي : أنفال ، دعاء ، أماني، ادم ، الطيب، عصام.

إلى جدتي أطل الله في عمرها *لآلهم* وإلى جدي رحمه الله *بوزيد*

إلى أخي الذي لم تلده أمي إلى الذي أحسن إلي *نجيب لعيطر*

إلى زملائي وأصدقائي وأحبائي : الطاهر ، شعيب ، بشير ، بلال لعزیز ، فاتح، لزهاربي، جعفر،

فريد ، فيصل، حيدر، الحسين، الميلود، نسيم، عصام، رضا، عتقة.

إلى كل من ساعدوني وساندوني على إتمام هذا البحث إلى أساتذتي الكرام : *براهيمي

عيسى *عثمانبي* *ولد حمو مصطفى* الدكتور رواب عمار *

إلى رئيس قسم التربية البدنية والرياضية الدكتور *بوعروبي جعفر*

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي المتواضع وأزفء إليهم جميل عبارات الشكر والعرفان

الفهرس

- تشكرات
- إهداء
- مقدمة

الجانب النظري الإطار العام للدراسة

الصفحة	العنوان
--------	---------

4	1- إشكالية الدراسة
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- أسباب إختيار الموضوع
6	6- الدراسات السابقة والمرتبطة
8	7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث

الفصل الأول : كرة القدم

12	تمهيد
13	1- تعريف كرة القدم

13	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
14	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم
14	4 - كرة القدم في الجزائر
16	5- مدارس كرة القدم
16	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
17	7- صفات لاعب كرة القدم
19	8- قواعد كرة القدم
20	9- قوانين كرة القدم
22	10- طرق اللعب في كرة القدم
23	11- مفهوم الأداء
24	12_ أنواع الأداء
25	13_ العوامل المساهمة في الأداء
27	14_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي
28	15_ سلوك الأداء الرياضي
28	16_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة
29	17_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة
29	18_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
30	19_ تطوير أهداف التحدي

30	20_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
31	خلاصة

الفصل الثاني: المنافسة الرياضية

33	تمهيد
34	1- مفهوم المنافسة الرياضية
34	2- طبيعة المنافسة
35	3- المنافسة الرياضية كعملية
36	4- أنواع المنافسات الرياضية
37	5- نظريات المنافسة
38	6- أهمية المنافسة الرياضية
38	7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
39	8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
40	9- الإعداد النفسي للمنافسة
41	10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
43	11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية
43	12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي
43	13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
45	خلاصة

الفصل الثالث: التحضير البدني

47	تمهيد
48	لمحة عن التحضير البدني
48	1- تعريف التحضير البدني
49	2- التحضير البدني في كرة القدم
50	3- أنواع التحضير البدني
50	3-1- مرحلة الإعداد العام
51	3-2- مرحلة الإعداد الخاص
53	4- التحضير التقني والتكتيكي
53	5- التحضير النفسي والنظري
54	6- الصفات البدنية
54	6-1- تعريف اللياقة البدنية
55	6-2- التحمل
56	6-3- القوة
57	6-4- السرعة
58	6-5- الرشاقة
59	6-6- المرونة
60	7- طرق تنمية الصفات البدنية

60	7-1- طريقة التدريب المستمر
60	7-2- طريقة التدريب الفكري
60	7-3- طريقة التدريب التكراري
60	7-4- طريقة التدريب المتغير
61	7-5- طريقة التدريب المحطات
61	7-6- طريقة التدريب الدائري
61	7-7- طريقة STRETCHING
62	خلاصة

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول: إجراءات البحث

65	تمهيد
66	1- الدراسة الاستطلاعية
66	2- المنهج المتبع
66	3- مجتمع البحث
67	4- عينة البحث وكيفية اختيارها
67	5- الأدوات المستخدمة في البحث
68	6- مجالات البحث
69	7- حدود الدراسة

69	8- أسلوب التحليل الإحصائي
----	---------------------------

الفصل الثاني : تحليل النتائج

72	1- تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص بالمدرين
72	1-1- تحليل نتائج المحور الأول
80	1-2- تحليل نتائج المحور الثاني
90	1-3- تحليل نتائج المحور الثالث
101	2- تحليل ومناقشة نتائج الإستهبان الخاص باللاعبين
101	2-1- تحليل نتائج المحور الأول
110	2-2- تحليل نتائج المحور الثاني
120	2-3- تحليل نتائج المحور الثالث
128	* خلاصة عامة
130	* الإقتراحات والتوصيات
132	* قائمة المراجع
	* الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
36	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	01
41	يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.	02
72	يمثل مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين	03
73	يمثل مدى تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم	04
74	يمثل مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق وأداء لاعبي كرة القدم	05
75	يمثل تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات	06
76	يمثل الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج	07
77	يمثل الحالات التي تنتج عن كثافة المباريات	08
78	يمثل مساهمة كثرة المباريات في إنسجام اللاعبين	09
80	يمثل أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	10
81	يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة	11
82	يمثل الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة	12
83	يمثل تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة	13
84	يمثل إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	14

85	يمثل العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة	15
86	يمثل مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة	16
87	يمثل علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	17
88	يمثل تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	18
90	يمثل الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.	19
91	يمثل أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة	20
92	يمثل مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية	21
93	يمثل أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين	22
94	يمثل الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم	23
95	يمثل مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب	24
96	يمثل دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية	25
97	يمثل دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية	26
98	يمثل تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم	27

101	يمثل مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين	28
102	يمثل شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات	29
103	يمثل تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	30
104	يمثل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات التي يلعبها	31
105	يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى	32
106	يمثل تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	33
107	يمثل معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين	34
110	يمثل أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	35
111	يمثل العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها	36
112	يمثل الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله	37
113	يمثل الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية	38
114	يمثل مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	39
115	يمثل معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة	40
116	يمثل تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به	41
117	يمثل أهمية التحضير البدني قبل المنافسة	42

120	يمثل الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله	43
121	يمثل معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة	44
122	يمثل قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية	45
123	يمثل معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	46
124	يمثل قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات	47
125	يمثل مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين	48

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
72	يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين	01
73	يوضح مدى تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم	02
74	يوضح مدى تأثير حجم المباريات وكثافتها على نتائج الفريق وأداء لاعبي كرة القدم	03
75	يوضح تقييم المدربين لفريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات	04
76	يوضح الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج	05
77	يوضح الحالات التي تنتج عن كثافة المباريات	06
78	يوضح مساهمة كثرة المباريات في إنسجام اللاعبين	07

80	يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة	08
81	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة	09
82	يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة	10
83	يوضح تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة	11
84	يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	12
85	يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة	13
86	يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة	14
87	يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد	15
88	يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة	16
90	يوضح الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.	17
91	يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة	18
92	يوضح مدى اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية	19
93	يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين	20
94	يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم	21

95	يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب	22
96	يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية	23
97	يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية	24
98	يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم	25
101	يوضح مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين	26
102	يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات	27
103	يوضح تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة	28
104	يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات التي يلعبها	29
105	يوضح مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى	30
106	يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات	31
107	يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين	32
110	يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة	33
111	يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها	34
112	يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله	35
113	يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية	36

114	يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني	37
115	يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة	38
116	يوضح تقييم اللاعبين لفعالية التحضير البدني الذي يقومون به	39
117	يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة	40
120	يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله	41
121	يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة	42
122	يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الشائية	43
123	يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.	44
124	يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات	45
125	يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين	46

مما لا شك فيه أن كرة القدم أصبحت لعبة ذات صيت عالمي من خلال عدد الجماهير التي تستقطبها والإطارات التي تتكون في هذا المجال قصد تحسين صورتها شيئاً فشيئاً ، إذ أصبح لاعب كرة القدم أحد أهم العناصر التي يمكن أن يعتمد عليه لتحقيق النتائج المرغوب فيها ، ولكي يصل هذا الأخير إلى تحقيق كل هذه النتائج وجب عليه أن يكون تحت رعاية أشخاص وإطارات تعمل على إعطائه كل متطلبات هذه اللعبة . من تخطيط جيد و تحسين لمستواه ، فالمستوى البدني للاعب كرة القدم يساهم بشكل فعال في جعله يرتقي بمستواه و يظهر ذلك جلياً في النتائج التي يحققها من جراء ذلك . هذا الأخير و لكي يصبح أكثر تطوراً و يجب أن يتبع فيه برامج تدريبية تأخذ بعين الاعتبار كل الجوانب التي قد تساهم في تحسين مستواه .

وعليه فقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عال من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد وهذا مايسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً، حيث أن للتحضير البدني الجيد تأثير على الجانب البدني الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم بالإضافة إلى مستوى التحضير التقني والتكتيكي وتطوير الصفات البدنية دون أن نهمّل الدور الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر التعب والإجهاد بما يتماشى مع إختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة"الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة".

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة ومايذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات مما أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية. وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم على مستوى فرق الرابطة الثانية المحترفة لكرة القدم الجزائرية.

حيث قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته: هل لكثافة المباريات (المنافسات) دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟ وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي .

أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول تمثل الفصل الأول في كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر وكذا قوانينها والمبادئ الأساسية للعبة وطرق لعبها.

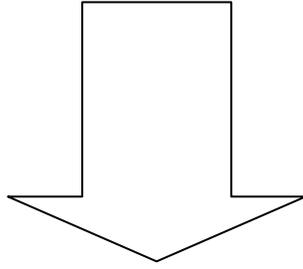
والفصل الثاني فقد خصصناه إلى المنافسة الرياضية تطرقنا فيه إلى مفهومها وطبيعتها وأنواعها وخصائصها النفسية ومظاهرها السلبية.

أما الفصل الثالث فقد خصصناه إلى التحضير البدني للاعب كرة القدم ومختلف الصفات البدنية والطرق التدريبية لهذه الصفات .

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان للمدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها.

بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق.

الإطار العام للدراسة



الجانب التمهيدي

1- إشكالية البحث:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة ، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب البدني للاعب ، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك) ، والآخر يتحدث عن كثرة المنافسة.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي : "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخططية والسماة الإرادية " (1) .

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم (2) .

إن التطور السريع في تحقيق المستويات العالية في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية يسير متواكبا وتكنولوجيات علوم التدريب الحديث الذي يعرف على أنه "مجموعة التمرينات والمجهودات البدنية التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغيير وظيفي في أجهزة الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي" (3) .

فمن الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي إمتلاك قوة بدنية عالية لاعب كرة القدم من خلال عملية الإعداد البدني التي تهدف إلى الوصول باللاعبين بصفة عامة وبلاعب كرة القدم (الرابطة الثانية المحترفة لكرة القدم) بصفة خاصة إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته وإستعداداته وكل ماتميز المدرب الرياضي بالتأهيل والتخصص العالي وكلما زاد إتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والإلمام بها ،وعلى مدى ما توصل إليه اللاعب أو الفريق بنديا وما تحقق من تطوير عناصر اللياقة البدنية الأساسية من قوة، سرعة، تحمل ، مرونة، ورشاقة، كلما

(1) - محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص51 .

(2) - Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135 .

(3) أمر الله البساطي : "قواعد وأسس التدريب الرياضي" ، مطبعة الإنتصار ، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية:1998،ص(02).

كان أقدر على تخطيط عملية التحضير والإعداد بصورة علمية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعب كرة القدم إلى أقصى درجة .

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الإرتقاء بمستواه لأن عملية تدريب المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى التحضير البدني الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاتهم وقدراتهم أثناء المنافسة أو بصورة سلبية تؤدي إلى عكس ذلك .

حيث أصبح لعامل البدني تأثير واضح على نجاح أو فشل الأندية والفرق في تحقيق الفوز لهذا يسعى المدربون دائما للإرتقاء بمستوى القدرات البدنية للاعبين بإتباع مختلف الطرق التدريبية (المستمرة، التكرارية، الدائرية ، الفترية) من خلال إجراء التربصات والمعسكرات التدريبية.

فكثيرا مانشهد بعض الأندية تنهار من الناحية البدنية وتستسلم للفريق الخضم وبالتالي الهزيمة المؤكدة بالرغم ماتملكه هذه الفرق من مؤهلات تقنية تكتيكية وهذا ما يلاحظ خاصة عند الأندية التي تلعب (تصارع) على أكثر من جبهة (البطولة الوطنية، كأس الجمهورية، الكؤوس العربية، الكؤوس الإفريقية) والتي تتطلب منها إجراء عدد كبير من المباريات في ظروف وأماكن مختلفة وبالتالي بذل مجهودات في مدة زمنية قصيرة مما يؤثر على الحالة البدنية العامة للاعبين وانخفاض مستواهم مع نقص وسائل الاسترجاع.

وعلى الرغم من المجهودات التي يقوم بها المدربون من أجل الرفع والحفاظ على مستوى اللاعبين بدنيا من خلال الرفع من عدد حصص الاسترجاع غلا انه تبقى معاناة هذه الأندية من الناحية البدنية متواصلة وذلك جراء من العدد الكبير للمباريات التي يجرونها وهذا إلى ما أخذنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين؟
والذي يندرج تحته التساؤلات الفرعية التالية :

- هل لكثافة المنافسة دور في التأثير السلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم؟
- هل للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟
- هل تحسن أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة قد يعود إلى المدة المخصصة لإعداد الصفات البدنية الأساسية في كرة القدم؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

الفرضيات الجزئية

1- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعب كرة القدم.

2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

3- أهمية الدراسة:

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
 - مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
 - تعتبر ظاهرة كثافة المباريات جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة لذلك وحب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
 - تأثير التحضير البدني وأهميته البالغة في الإرتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم.
 - ضعف وتدني مستوى أداء اللاعبين خلال المباريات بالإضافة إلى كثرة الإصابات بالرغم ما تملكه من طاقات هامة (الرابطة المحترفة الثانية)-صنف الأكاير-.
- فكان سبب إختيارنا للموضوع راجع إلى:

- نقص الدراسات في هذا المجال رغم وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة كثافة المنافسات الرياضية بالنتائج المسجلة لدى لاعبي كرة القدم(الرابطة المحترفة الثانية).
- الميل الشخصي لكل ماتقدمه كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- يعد تكملة وإثراء لبحوث سبقت تهتم بهذا الجانب المهم.

4- أهداف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والنتائج خلال فترة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الأكاير .

- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .
- إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة .

5-أسباب اختيار الموضوع :

- إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الايجابي والدور الفعال على أداء الفريق .
- والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الايجابية للفريق .

6- الدراسات السابقة والمرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني، فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتنمية لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

أما بالنسبة للدراسات السابقة والمشابهة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية اللهم إشارات مشابهة ولم تكن واسعة بقدر ما تتطلبه أهمية الموضوع منها:

الدراسة الأولى:

بعنوان " فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"

وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- لزيادة فعالية التحضير البدني تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
 - للتحضير البدني أهمية في تنمية الصفات البدنية والمهارية.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 36 مدرب ومختص بشؤون كرة القدم لمختلف أندية ولاية المسيلة الناشطة لمختلف مستوياتها.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره طريقة للوصف والتحليل والتفسير لوضعية علمية لوضعية ما.

استخدم الباحث الإستبيان كونه الأنسب لموضوع البحث فهو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها.

ومن أهداف الدراسة مايلي :

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني وأداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.
- مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- السعي إلى لفت المدربين والمسيرين في جميع التخصصات بأهمية الجانب البدني بالنسبة للاعبين كرة القدم⁽¹⁾.

الدراسة الثانية:

جاءت المذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية التي كانت بعنوان "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة" وكانت فرضيات البحث المقترحة كالآتي:

- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي وهي علاقة إرتباطية.
 - كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
- وقصد تحقيق الفرضيات استعمل الباحث عينة من 30 مدرب ومحضر بدني من أندية القسم الوطني الثاني بمجموعة الشرق وكان اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- وقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحقيق العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.

كما أنه استخدم الإستبيان والمقابلة ومن بين أهداف هذه الدراسة مايلي:

- توضيح أهمية مدة التحضير البدني على مردودية الفريق خلال المنافسة.
- العلاقة بين تحسن الأداء ومدة تحضير الصفات البدنية.

⁽¹⁾ عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007.

- أهمية ودور الصفات البدنية في زيادة مردودية لاعبي كرة القدم.⁽¹⁾

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.⁽²⁾

2- تعريف المنافسة:

تعرفها (مارغريت ماد) بقولها: "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد يدخلون المنافسة من أجل المنافسة والشهرة ونيل مكانة في المجتمع".

ويعرفها (شارس): "هي صراع بين فردين أو مجموعة من الأفراد للوصول على هدف موحد أو الحصول على نتيجة معينة.⁽³⁾

3- المنافسة الرياضية:

هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.⁽⁴⁾

4- اللياقة البدنية:

(1) السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"; مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2005.

(2) مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"; ط2 دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان: 1998 ، ص(09).

(3) جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"; مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2007/2006، ص(11).

(4) جمال معوش علي بلعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"; مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2007/2006، ص(11).

(5) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"; دار النشر العربي، القاهرة، ص(143).

هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية، والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني الحركي، بأفضل درجة وأقل جهد ممكن.⁽⁵⁾

5- صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة. بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم.⁽⁶⁾

6- الرابطة الجزائرية المحترفة الثانية :

البطولة الوطنية الجزائرية للقسم الثاني سابقا) هو ثاني أعلى مسابقة للأندية في رياضة كرة القدم في الجزائر، وتضم البطولة 16 نادي محترف.⁽¹⁾

⁽⁶⁾ www.fifa.com؛ يوم 2012/03/18، الساعة، 18:13.

⁽¹⁾ http://ar.wikipedia.org/wiki/الرابطة_الجزائرية_المحترفة_الثانية_لكرة_القدم : 20:17 ، 2012-03-09 سا

الجانِبُ النظري

الفصل الأول

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2- التعريف الاصطلاحي:

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" (1).

1-3- التعريف الإجرائي:

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، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوتين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين. نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث

(1)- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، ص52.

جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها.

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

4 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفضن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريجه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني... . أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس

إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفروديسوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل و وفاق سطيف، مولودية الجزائر⁽¹⁾

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، الجرح، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية⁽³⁾ .

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق

كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا 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 الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا 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 مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

(1) بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص 47 ص 46.

(2) عبدا لرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص 72

- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمي (1) .

7- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات حجمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (2) .

7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا ندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (3) .

7-2- الصفات الفيزيولوجية :

(1) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص(25،27)

(2) موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص(1، 9)

(3) محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص99

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقبالية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها⁽¹⁾.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

7-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

7-3-1- التركيز :

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ: مدى الانتباه) .

7-3-2- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني⁽²⁾.

(1) موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62

(2) يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384

7-3-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

7-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء⁽¹⁾.

7-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر⁽²⁾.

8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

8-1- المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

8-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

8-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁽³⁾.

(1) أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص 117 ص 299

(2) R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vignot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

(3) سامي الصفار: "كرة القدم" ، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي :

9-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

9-2- الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

9-3- مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

9-4- عدد اللاعبين :

تلعّب بين فريقين، يتكوّن كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

9-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

9-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

9-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

9-8- بداية اللعب :

يتقدّر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

9-10- طريقة تسجيل الهدف :

يجتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁽¹⁾.

(1) علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255

9-11- التسلسل :

يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

9-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (1).

9-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

9-14- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

9-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

9-16- ضربة المرمى :

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

9-17- الضربة الركنية :

عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (2).

(1) سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30

(2) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .

10- طرق اللعب في كرة القدم :

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

10-1- طريقة الظهر الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

10-2- طريقة 4-2-4 :

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

10-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم⁽¹⁾.

10-4- طريقة 4-3-3 :

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

10-5- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط⁽²⁾.

(1) علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص211

(2) Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu", 2^{ème} edition, edition chiram, Paris, 1998, P14

10-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

10-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع .

10-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين) ⁽¹⁾.

11- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج . وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدفاعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة⁽²⁾. ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك وصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا لوكيا"⁽³⁾.

(1) حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23

(2) عبد الغفار عروسي — دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2005/2004).

(3) عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص(168).

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات⁽¹⁾.

12- أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

1-12- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

2-12- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

3-12- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

4-12- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

5-12- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

— انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

— انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

(1) محمد نصر الدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية" ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992، ص(168).

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

-12-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية⁽¹⁾.

-13_ العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.

- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:⁽²⁾

-13-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

-13-2- التوازن:

⁽¹⁾ قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة"؛ مرجع سابق، ص(41،42).

⁽²⁾ محمد حسن علاوي — نصر الدين رضوان: "الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

1987، ص(41، 42).

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، الترحلق على الجليد والجمباز.

-13-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

-13-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفوق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس ...

-13-5- الذكاء:

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط وإستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

-13-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

-13-7- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغير في المواقف خلال المنافسة خاصة .

13-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

13-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

13-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي:⁽¹⁾

1. مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.
2. مرحلة الممارسة الفعلية.

14_ علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت, ب, ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني.

(1) فضيل موساوي — عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة) معاهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر: 2004/2003، ص(77).

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

15_ سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره .

أ — الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

ب — القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج — إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وهيئته ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج⁽¹⁾.

16_ ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.

- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

(1) فضيل موساوي — عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة) ،مرجع سابق ، ص(70).

17_ العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

- ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عل من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات مايلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها (تذكير الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين.

18_ العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل(الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).
- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول، النتائج السابقة تحليلها مثلاً).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتخرجين، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).
- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر موعد وصول الفريق.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء ففي الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

19_ تطوير أهداف التحدي:

- كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية والنفسية، ترتبط بتحقيق أفضل أداء وهو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى حالة الطاقة المثلى والتي تتميز

بالثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... الخ⁽¹⁾.

20_ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال :

20-1- خبرات النجاح :

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل .

20-2- الأداء بثقة :

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة وإضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب .

20-3- التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل :

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج⁽²⁾.

(1) فضيل موساوي — عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ مرجع سابق، ص(77).

(2) أسامة كامل راتب: "قلق المنافسة (التدريب — احتراق الرياضي)؛ مرجع سابق، ص(203).

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الفصل الثاني

المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام بالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.⁽¹⁾

كذلك نجد من بين التعاريف التي قدمها "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.⁽²⁾

ولاحظ "مارتيتز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.⁽³⁾ ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أياً كان مستواها تبدأ بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(28).

⁽²⁾ Matviev :psychologie sportive, ed-vigot, France :1997, p(23)

⁽³⁾ physique, vigot, paris:1997, p(125).

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.⁽¹⁾

3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتيز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتيز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.⁽²⁾

3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.⁽³⁾

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.⁽⁴⁾

وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

3-3- الإستجابة:

(1) محمود عبد الفتاح عثمان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).

(2) أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق، ص(204).

(3) أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص(190).

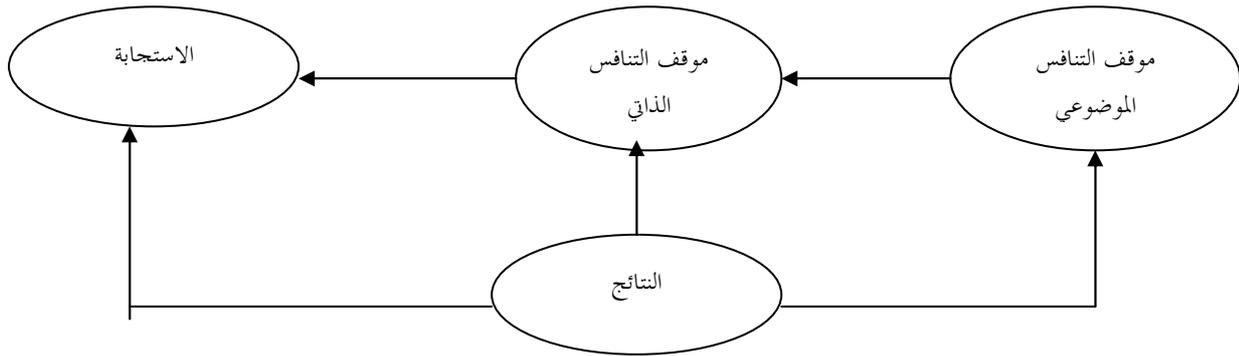
(4) محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(30، 31).

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-4-التائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.⁽¹⁾



شكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

4-أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).

4-1-المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-2-المنافسة الاختيارية: وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير

مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3-المنافسة التجريبية:

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(31).

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.⁽¹⁾

5- نظريات المنافسة:

5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.⁽²⁾

5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.⁽³⁾

5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.⁽⁴⁾

5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.⁽⁵⁾

(1) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

(2) Recharb b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris :p(99).

(3) Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement ,edition4, paris : 1997,p(27).

4 Recharb b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

(5) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص3.

6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despote عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتيتز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديده المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعى "فاندروراج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.⁽¹⁾

7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية: لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ

⁽¹⁾ أمين، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلاً من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.⁽¹⁾

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.⁽¹⁾

8-أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب: تنحصر أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.⁽²⁾

⁽¹⁾ نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(3-4).

⁽²⁾ عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص(12).

9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.⁽¹⁾

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهئية اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.⁽²⁾

9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

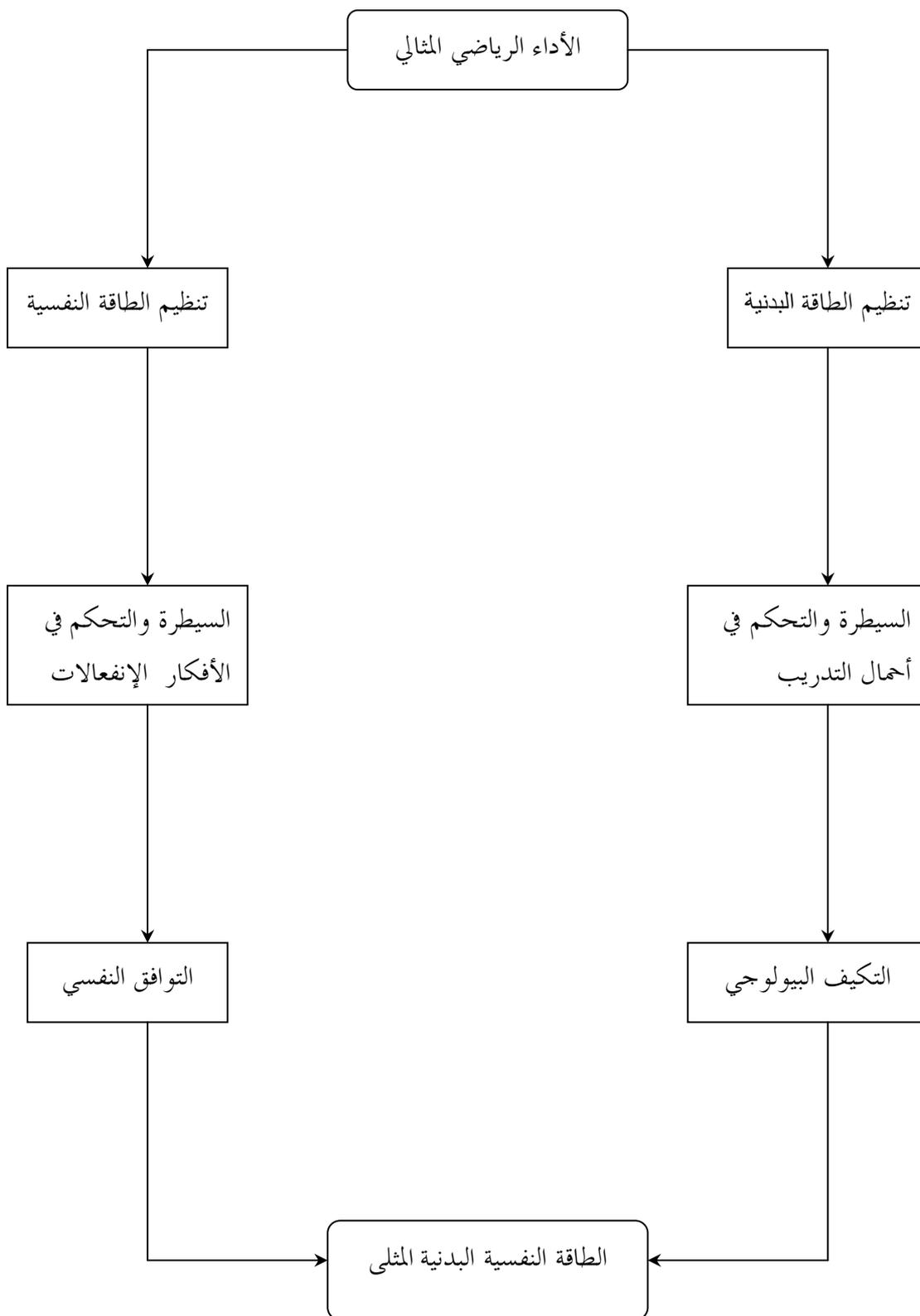
يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.

شكل رقم (2) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.

⁽¹⁾ كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).

⁽²⁾ يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).



10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:⁽¹⁾

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بمحدثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معروفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الأخر.

10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

⁽¹⁾ كمال مقال: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص(87).

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية واللاإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.⁽¹⁾

12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.⁽²⁾

13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

(1) مهدي حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص(237).

(2) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية؛ مرجع سابق، ص(02).

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحده.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب التّظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحرّكة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(35).

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

الفصل الثالث

التحضير البدني

تمهيد :

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة ، رشاقة ومرونة ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم ، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية ، وكذا التحضير النفسي والنظري .

- نظرة عن التحضير البدني:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه ، خلال المرحلة الزمنية الطويلة ، وفقا لتطور المجتمعات البشرية ، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الاعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم ، إلا أن هناك اتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة نشاطه ، وفعالياته الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

بمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي ، وتعاقب الأجيال لفترة طويلة ازدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة ، حيث اهتمت الحضارات القديمة بالرياضة ، فما أكتشف في مقابر بني حسن ومقابر وادي الحلو ، والمعبد بجوار بغداد وحضارة ما بين الرافدين للدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر .

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة⁽¹⁾.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكليف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها⁽²⁾.

⁽¹⁾ Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball", Performance, ed, amphara, Paris, 1991, P53

⁽²⁾ مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، ص 340.

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة .

2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى 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⁽¹⁾.

2-1- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATUEIV) أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة⁽²⁾.

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية⁽³⁾.

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة⁽⁴⁾.

(1) - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع

الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص35.

(2) - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص367.

(3) - حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص45.

(4) - حارس هيو: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.

3- أنواع التحضير البدني :

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين⁽¹⁾. وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة⁽²⁾.

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

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

3-1- مرحلة الإعداد العام :

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 للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة ، ولا بد أن تهدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

تستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة⁽³⁾.

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد 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 العامة للاعب⁽⁴⁾.

(1)- Bellik Abed Najem: "L'entrainement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

(2)- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م، ص54.

(3) - مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططية للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 م ، ص 38،39.

(4) - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

3-2-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس⁽¹⁾.

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

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات⁽²⁾.

3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة .
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام .
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام .
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفترتي والتدريب التكراري⁽³⁾ .

3-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام وخاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي .
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستواهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية .
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.

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

- (1)- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم"، نفس المرجع السابق ، ص29.
- (2) - حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم" ، مرجع سابق، ص47.
- (3)- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص 145 ، ص147.

- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي .
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعي متوازن .
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص⁽¹⁾.

3-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات:

- وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارين المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية⁽²⁾.
- إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص⁽³⁾، وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد الجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد⁽⁴⁾.
- إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام⁽⁵⁾.

(1)- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 40.

(2)- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 41.

(3)- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 35.

(4)- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 201، 200.

(5)- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 50.

4- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوحى لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصدمهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب.

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي ألها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى.

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين⁽¹⁾.

5- التحضير النفسي والنظري :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .
 - الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماماً ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .
- والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط .
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .

(1) - محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة .
- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي
- مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإتقان الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب⁽¹⁾.

6- الصفات البدنية :

ستتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك .

6-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون" Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك" J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية⁽²⁾.

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي⁽³⁾.

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

6-2- التحمل :

(1)- محمد حسن العلاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

(2)- كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.

(3)- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص63،62.

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدرة المطلوب⁽¹⁾، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة⁽²⁾.

6-2-1- أنواع التحمل :

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين :

6-2-1- التحمل العام :

وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة ، دون صعوبات بدنية ، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة ، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص .

6-2-1- التحمل الخاص :

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب⁽³⁾.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة⁽⁴⁾.

6-2-2- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات

(1)- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990 , P25.

(2)- ريسان مجيد حريبط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص186.

(3)- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص98.

(4)- بطرس رزق الله : "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص516 .

التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجد كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (1).

6-3- القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة .
من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها " (2).

6-3-1- أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعدى علينا تدريب القوة الخاصة .

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة (3).

6-3-2- أهمية القوة :

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرياتين الفوسفات والكلبيكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في إنجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء .

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

(1)- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26.

(2)- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص 167.

(3)- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 61، 64.

- تعتبر محمدا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات (1).

6-4- السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (2). ويعرفها علي فهمي بيك : " بأنها مفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن " (3).

6-4-1- أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

- سرعة الانتقال ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى (4).
- سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتميير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير (5).
- سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مشير معين (6).
- مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة
- وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في اقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مشير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم .

(1)- مغني إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص167.

(2)- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993, P72.

(3)- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص90.

(4)- كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .

(5)- احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م ، ص47.

(6)- يوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية" ، رسالة دكتورا غير

منشورة ، الجزائر، 1996م، ص13.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخططية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف .

6-4-2- أهمية السرعة :

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين ، الفوسفات ، وادينوزين ثلاثي الفوسفات (1).

6-5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليد أو القدم أو الرأس (2).
وتدخل الرشاقة في حركات الخداع ، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة ، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة .

6-5-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة (3).

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتضيق التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص (4).

6-5-2- أهمية الرشاقة :

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف

(1)-Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif", OPCIT, P1157.

(2)- محمود عوض بسيوي ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 ، ص 57.

(3)- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 67.

(4)- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 159.

ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالأصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك⁽¹⁾.

6-6- المرونة :

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف "Feey و Harre" المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل⁽²⁾.

6-6-1- أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة ، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية ، فنقول أن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري ، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد . أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات⁽³⁾. ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمرينات الأبطال.

6-6-2- أهمية المرونة :

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة . فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيدا⁽⁴⁾.

(1)- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vignot , Paris ,1986,P24.

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

(3)-Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" , Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.

(4)- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

7- طرق تنمية الصفات البدنية :

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

7-1- طريقة التدريب المستمر :

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا⁽¹⁾.

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

7-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً⁽²⁾.

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

- التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/دقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً .

- التدريب الفتري المنخفض الشدة ، يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً .

7-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا⁽³⁾.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية مهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

7-4- طريقة التدريب المتغير :

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

(1)-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

(2)- حنفي محمد مختار : "مدرّب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

(3)- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT , P74.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد⁽¹⁾.

7-5- طريقة التدريب المخطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المخطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين⁽²⁾.

7-6- طريقة التدريب الدائري :

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

7-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعنية ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات⁽⁴⁾.

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

(1)- محمود عوض بسيوي ، فيصل ياسين الشاطيء: "نظريات وطرق التربية البدنية " ،مرجع سابق ، ص 167.

(2)- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص223.

(3)- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ،مرجع سابق ، ص230.

(4)- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تنميتها .

وأیضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية ، التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأفضل للاعبين خلال المنافسات .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

إجراءات الميدانية

للبحث

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث

فصول وهي على الترتيب التالي:

- كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها.
- المنافسة الرياضية.
- التحضير البدني للاعب كرة القدم.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى تتمكن من إعطاء منهجية علمية

حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل

ومناقشة نتائج الاستبيان والتي وجهت لمدربي ولاعبين كرة القدم "أكابر" من ثلاث فرق من الرابطة الثانية

المحترفة لكرة القدم.

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها ، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية

والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم

اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية، وذلك بزيارة بعض الفرق الرياضية لكرة القدم التي لها علاقة بموضوع دراستنا، والهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة والبحث على الفرق الملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

ووقع اختيارنا على أفرقة من الرابطة الثانية المحترفة (أكابر) :

- فريق أهلي برج بوعريريج.

- فريق مولودية باتنة.

- فريق اتحاد بسكرة.

وهذا راجع إلى تعاون رؤساء الشركات والمدربين واللاعبين.

2- المنهج المتبع:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وإنطلاقا من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة مدى تأثير كثافة المباريات الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم في الجزائر.

فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.⁽¹⁾

ويعرف المنهج الوصفي أيضا بأنه: "مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج".⁽²⁾

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيده في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.⁽³⁾

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

3- مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

(1) حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).

(2) بشير صالح الرشدني: "مناهج البحث التربوي" ؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م، ص (59).

(3) محمد علي محمد: "علم الاجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعة، الإسكندرية، مصر: 1986، ص(181).

ومن الناحية الإصطلاحية: هو تلك المجموعات الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة وقد تكون هذه المجموعة (مدارس- فرق- تلاميذ- كتب- سكان- أو أية وحدات أخرى).⁽¹⁾

4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك".⁽²⁾

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع وتتلخص فكرة دراسة العينات في انه إذا كان هدفنا الوصول إلى تعميمات حول ظاهرة معينة.⁽³⁾

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الرابطة الثانية المحترفة وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميزات وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.
- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات وقد شملت على 30 لاعبا لكرة القدم وثلاث مدربين موزعين على:

- مدرب و10 لاعبين من فريق أهلي برج بوعريريج.
- مدرب و10 لاعبين من مولودية باتنة .
- مدرب و10 لاعبين من اتحاد بسكرة.

5- الأدوات المستخدمة في البحث:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكتفيها بالمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا إعتدنا على الأدوات التالية:

-المقابلة:

تعرف على أنها محادثة موجهة يقوم بها الباحث مع المبحوث بغرض الحصول على معلومات لتوظيفها في البحث العلمي أو الإستعانة بها في عمليات الإرشاد والتوجيه والتشخيص والعلاج.

⁽¹⁾ عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995، ص(56).

⁽²⁾ رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007، ص(334).

⁽³⁾ رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ، ص(305).

تعتبر من بين الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع المعلومات والبيانات لدراسة الأفراد والجماعات الإنسانية كما أنها تعد من أكثر الوسائل لجمع المعلومات شيوعاً وفاعلية للحصول على البيانات الضرورية في أي بحث. (1)

- الإستبيان:

يعرّف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع إستمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة، الإقتصاد في الوقت، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (2)

إذ اعتمدنا ما يعرف بإستمارة الإستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول لهذا على البيانات وهي أداة من أدوات البحث العلمي للحصول على الحقائق والتوصل إلى الواقع والتعرف على الظروف والأحوال ودراسة المواقف والاتجاهات والآراء .

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية يتم وضعها في استمارة لترسل أو تسلم إلى الأفراد الذين تم إختيارهم لموضوع البحث ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة وإعادتها للباحث التي تخدم الأهداف التي يسعى لتحقيقها ويشترط أن تكون واضحة وتميز بعدم التحيز، ويجب أن تكون الألفاظ والكلمات التي تتضمنها الأسئلة بسيطة وسهلة، ومن بين أنواع الأسئلة التي إعتدنا في الإستبيان هي:

- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام وتكون الإجابة ب(نعم) أو(لا)، وقد يتحتم في بعض الأحيان على المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة بالنوع موافق غير موافق وتتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب إختيار واحد منها. (3)

- الأسئلة نصف المغلقة:

وهي أسئلة مقيدة ولكن بإستطاعة المجيب إعطاء رأي أو تقييم لإجابته.

- الأسئلة المحدودة بأجوبة:

وهي أسئلة مقيدة بأجوبة مقترحة من البحث ويختار المجيب إحداها أو يرتبها حسب تفضيله.

6-مجالات البحث:

-المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من :

(1) محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية"؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985، ص(106).

(2) حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسللي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة، ص(205).

(3) عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986، ص(54).

- ملعب 20 أوت 1955 بولاية برج بوعريريج.
- ملعب 01 نوفمبر 1954 بولاية باتنة .
- ملعب 18 فيفري بالعالية بولاية بسكرة.

- المجال الزمني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس 2012).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 7 أفريل 2012 وتم استرجاعها بتاريخ 20 أفريل 2012.

7- حدود الدراسة:

- متغيرات البحث:

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل، والثاني تابع.

- المتغير المستقل: هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.⁽¹⁾ ويظهر المتغير المستقل في البحث في كثافة المنافسات (المباريات).

- المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع. ويظهر المتغير التابع في البحث في مستوى اللياقة البدنية لللاعبين.

8- أسلوب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

$$100\% \leftarrow \text{س}$$

$$X \leftarrow \text{ع}$$

فإن

$$\frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}} = X$$

X: النسبة المئوية.

⁽¹⁾Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976,p(20).

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات).

س: عدد أفراد العينة.

الفصل الثاني

تحليل و مناقشة

النتائج

1- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص بالمدرين

1-1-أحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية

السؤال الأول:

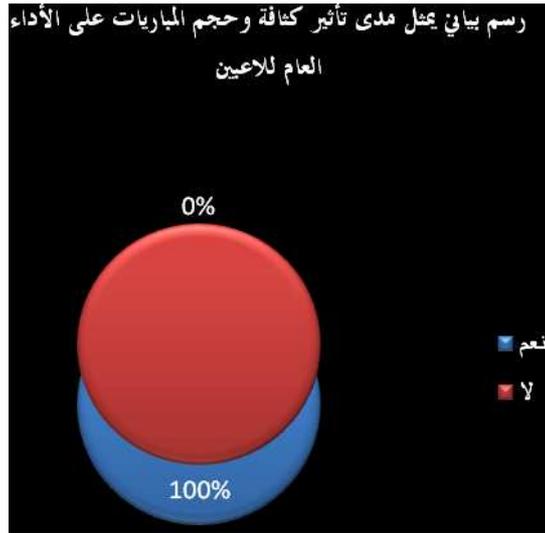
هل لحجم وكثافة المباريات تأثير على الأداء العام للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

الجدول رقم(01): يوضح مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم(03): يمثل مدى تأثير كثافة وحجم المباريات على الأداء العام للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (01) يتضح لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات

أي مايمثل نسبة 100% من المدرين يعتبرون لحجم وكثافة المباريات تأثير سلبي على أداء اللاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن المدرين يؤكدون على أن لحجم وكثافة المباريات

التأثير السلبي على أداء اللاعبين العام أثناء المنافسة مما يعكس ذلك على نتائج الفريق سلبيا، وهذا ما نجده في

الجانب النظري الفصل الثاني حسب * وانبيرغ غولد* ص34.

السؤال الثاني:

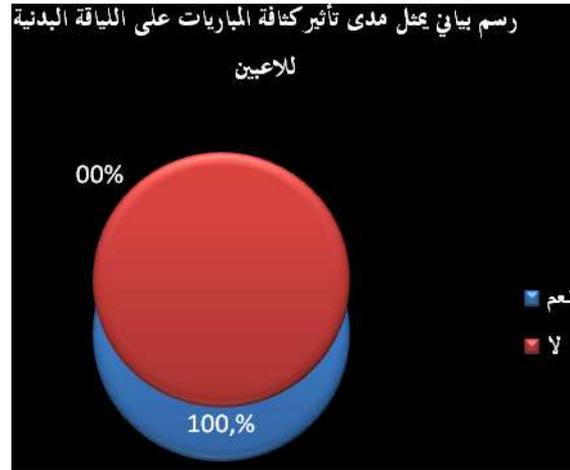
هل تؤثر كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

الجدول رقم (02): يوضح مدى تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
10%	03	المجموع



الشكل رقم (04): يمثل مدى تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) يتبين لنا 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن كثافة المباريات لها الأثر السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن اغلب المدربين يؤكدون أن لكثافة المباريات الأثر

السلبي على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الثالث:

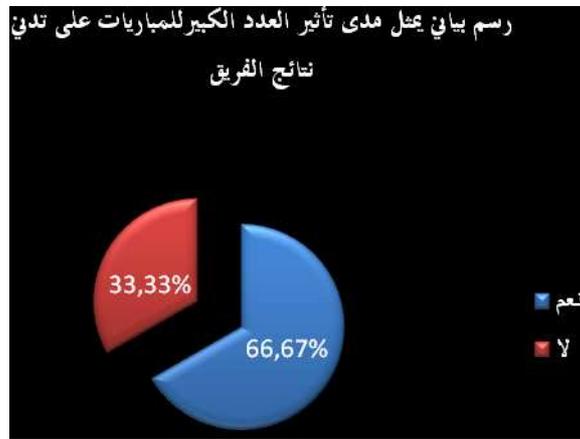
هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدي نتائج الفريق؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير العدد الكبير للمباريات على تدي نتائج الفريق.

الجدول رقم (03): يوضح مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم(05): يمثل مدى تأثير حجم المباريات و كثافتها على نتائج الفريق واداء لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 03 تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن العدد الكبير للمباريات الملعوبة تؤثر سلبيا على نتائج الفريق بينما ينفي 01 تكرار أي مايمثل نسبة 33.33% تأثير العدد الكبير للمباريات على نتائج الفريق.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول التأثير السليبي لعدد المباريات سلبا على نتائج الفريق في حين يرى بعض المدربين عكس ذلك و ذلك راجع إلى ظهور التعب و الإرهاق عند اللاعبين.

السؤال الرابع:

كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة من المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات.

الجدول رقم (04): يوضح تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%00	00	جيد
%66.67	02	متوسط
%33.33	01	ضعيف
%100	03	المجموع



الشكل رقم (06): يمثل تقييم المدربين فريقهم من ناحية الأداء البدني بعد إجراء مجموعة من المباريات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (04) يتضح لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن إجراء فريقهم لمجموعة من المباريات يؤثر على أداء الفريق و يقيمونه بالمتوسط بينما يوجد تكرار 01 وهو ما يمثل نسبة 33.33% من المدربين أن إجراء فريقهم لمجموعة من المباريات يؤثر على أداء الفريق و يقيمونه بالضعيف.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات وذلك من خلال الجهد المبذول خلال هاته المباريات مما يتطلب فترة راحة كافية.

السؤال الخامس:

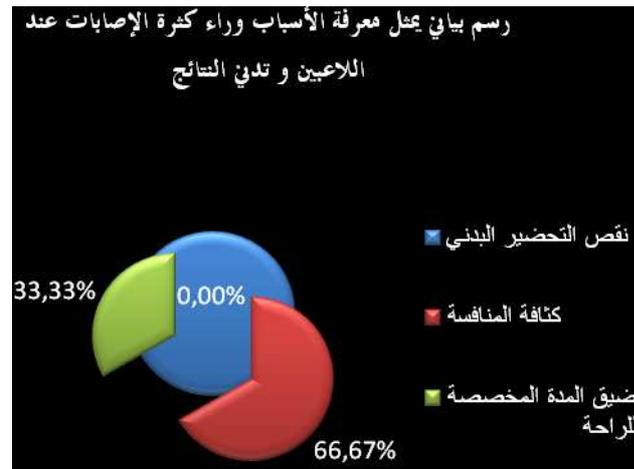
في رأيك ما هو سبب تدني نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

الجدول رقم (05): معرفة الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين وتدني النتائج.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	نقص التحضير البدني
66.67%	02	كثافة المنافسة
33.33%	01	ضييق المدة المخصصة للراحة
100%	03	المجموع



الشكل رقم (07): يمثل الأسباب وراء كثرة الإصابات عند اللاعبين و تدني النتائج.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (05) يتبين لنا 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن تراجع نتائج الفريق وكثرة الإصابات ناجمة عن كثافة المنافسة فيما أشار 33.33% من المدربين إلى ضيق المدة المخصصة للراحة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يرجعون كثرة الإصابات و تراجع النتائج إلى كثافة المنافسة في حين يرجع البعض ذلك إلى ضيق المدة المخصصة للراحة.

السؤال السادس:

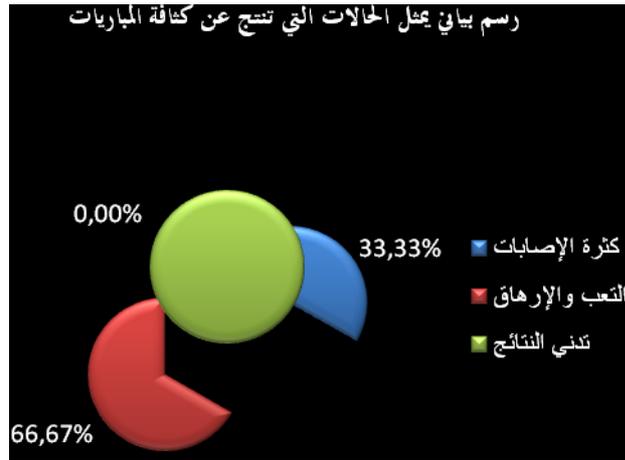
أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة الحالات التي تنتج عن إجراء عدد كبير من المباريات.

الجدول رقم (06): يوضح الحالات التي تنتج عن كثافة المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	كثرة الإصابات
66.67%	02	التعب والإرهاق
00%	00	تدني النتائج
100%	03	المجموع



الشكل رقم (08): يمثل الحالات التي تنتج عن كثافة المباريات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (06) تبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 66.67% من المديرين يعتبرون ويؤكدون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي التعب والإرهاق بينما يوجد تكرار 01 وهو ما يمثل نسبة 33.33% من المديرين يعتبرون أن الحالات التي تنجم عن كثافة المباريات هي كثرة الإصابات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المديرين يعتبرون أن لكثافة المباريات أثرا سلبيا على اللاعبين وتنجر عنها حالات التعب والإرهاق التي تؤثر على برنامج أعمالهم المسطرة في حين يرجع البعض ذلك إلى كثرة الإصابات.

السؤال السابع:

هل تعتبرون أن كثرة المباريات تساهم في زيادة الإنسجام عند اللاعبين؟

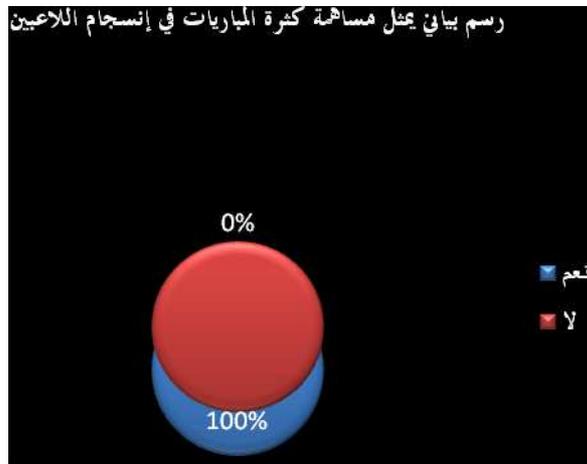
كيف.....؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كثرة المباريات في إنسجام اللاعبين.

جدول رقم(07): يوضح مساهمة كثرة المباريات في إنسجام اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(09): يمثل مساهمة كثرة المباريات في إنسجام اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (07) يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يرون أن كثرة

المباريات تساهم في الانسجام عند اللاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل مناقشة النتائج أن أغلب المدربين يعتبرون أن كثرة المباريات تساهم

في الانسجام عند اللاعبين لذلك يتم تنظيم مقابلات ودية لتحقيق الانسجام الذي يعتبر جانب هام من جوانب

كرة القدم مما يسمح ويسهل للمدربين بوضع الخطط التدريبية بسهولة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى التي صيغت بأن لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع من معرفة تأثير الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة المباريات إلى معرفة مساهمة كثرة المباريات في زيادة الانسجام عند اللاعبين. ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- المدربون يؤكدون على أن الأداء العام للاعبين يتأثر سلبا بحجم وكثافة المباريات.
 - حجم وكثافة المباريات تؤثر سلبا على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم.
 - التأثير السلبي لكثافة المنافسة على نتائج الفريق.
 - المدربون يرون أن الفريق يتأثر من الناحية البدنية بعد إجراء مجموعة من المباريات.
 - إرجاع المدربين كثرة الإصابات وتراجع النتائج إلى التأثير السلبي لكثافة المنافسة الرياضية.
- ومن خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
- (لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم)

1-2- المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

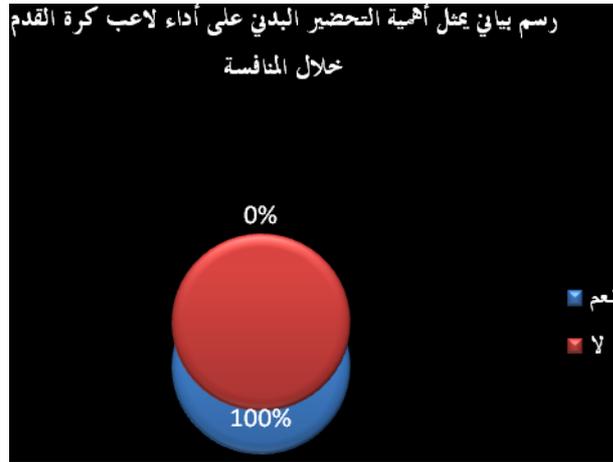
هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

جدول رقم (08): يوضح أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(10): يمثل أهمية التحضير البدني على أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (08) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي

بنسبة 100% من المدربين يعتبرون أن للتحضير البدني أهمية بالغة على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون بأن للتحضير البدني الأثر

الإيجابي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويرون على أنه يجب العمل أكثر من أجل الوصول إلى أفضل

وأعلى المستويات وأفضل المراتب، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب *مفتي إبراهيم* ص48.

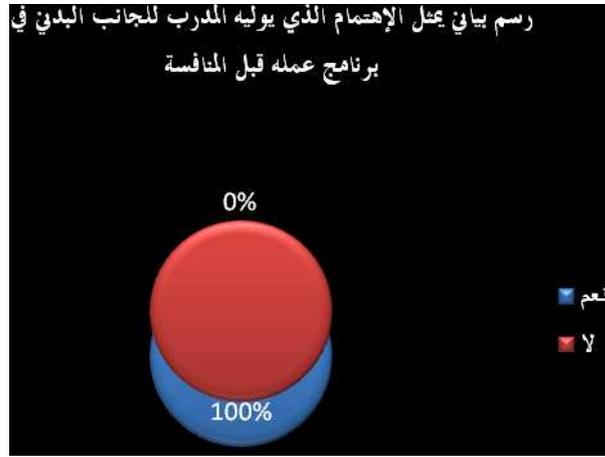
السؤال التاسع:

هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.
جدول رقم(09): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(11):يمثل الإهتمام الذي يوليه المدرب للجانب البدني في برنامج عمله قبل المنافسة.
تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول 09 تبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة 100% من المديرين يولون اهتماما للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملهم.
الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المديرين يولون اهتماما بالجانب البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا لما له أهمية كبيرة خلال المباريات.
السؤال العاشر:

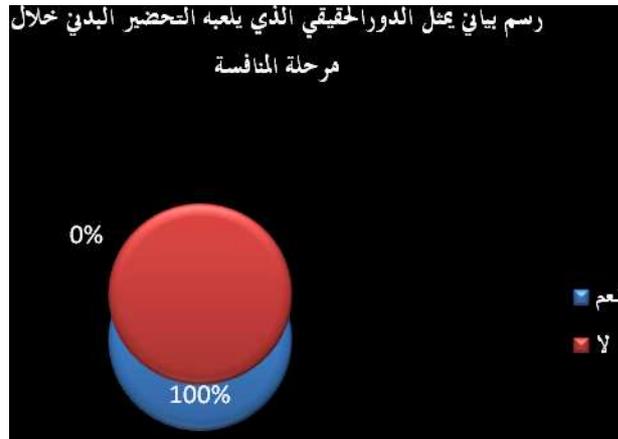
ماهو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم(10): يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	تطوير قدرات اللاعب بدنيا
%00	00	تنمية الصفات مهارية
%00	00	تحسين مستوى أداء اللاعبين
%100	03	المجموع



الشكل رقم(12): يمثل الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (10) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني خلال فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب بدنيا.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 10 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر:

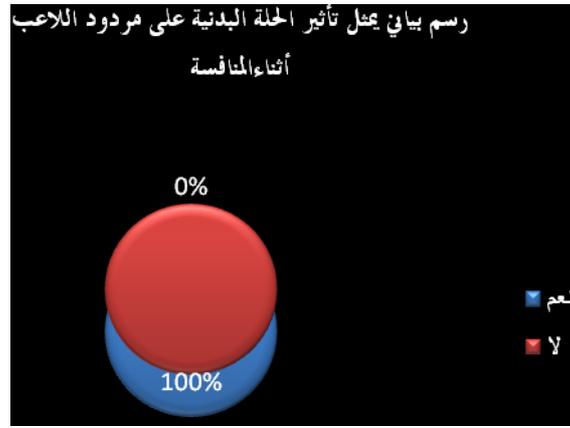
هل للحالة البدنية تأثير على مردود اللاعب أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

الجدول رقم(11): يوضح تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(13): يمثل تأثير الحالة البدنية على مردود اللاعب أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (11) يتبين لنا أن 03 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة %100 من المدربين يعتبرون ويؤكدون أن الحالة البدنية للاعب لها علاقة طردية مع مستوى أداء اللاعب أثناء المنافسة .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يرون أن الحالة البدنية للاعب تؤثر تأثيراً إيجابياً وتعكس الصورة الحقيقية لمستوى أدائه أثناء المنافسة، وهذا ما نجد في الجانب النظري الفصل الثاني حسب *حسن السيد أبو عيده* ص49.

السؤال الثاني عشر:

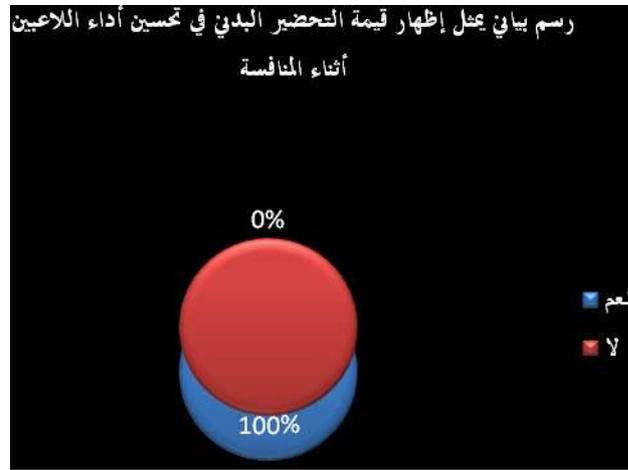
هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم(12): يوضح إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(14): يمثل إظهار قيمة التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (12) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن التحضير البدني الجيد له علاقة طردية مع الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول (12) أن أغلب المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين يعكس الصورة الحقيقية للتحضير البدني أثناء المنافسة.

السؤال الثالث عشر:

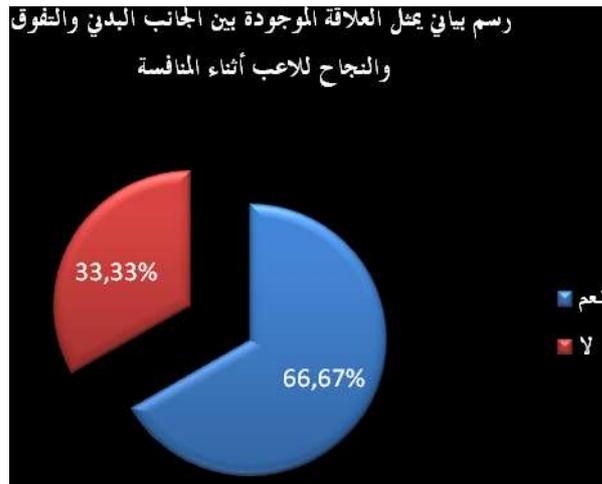
هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.

الجدول رقم (13): يوضح العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم(15):يمثل العلاقة الموجودة بين الجانب البدني والتفوق والنجاح للاعب أثناء المنافسة. تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (13) يتبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن النجاح والتفوق مرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب البدني للاعبين. بينما يوجد تكرار 01 وهو مايمثل نسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن النجاح والتفوق غير مرتبط بالجانب البدني للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن للجانب البدني اثر إيجابي في تحديد عوامل التفوق والنجاح.

السؤال الرابع عشر:

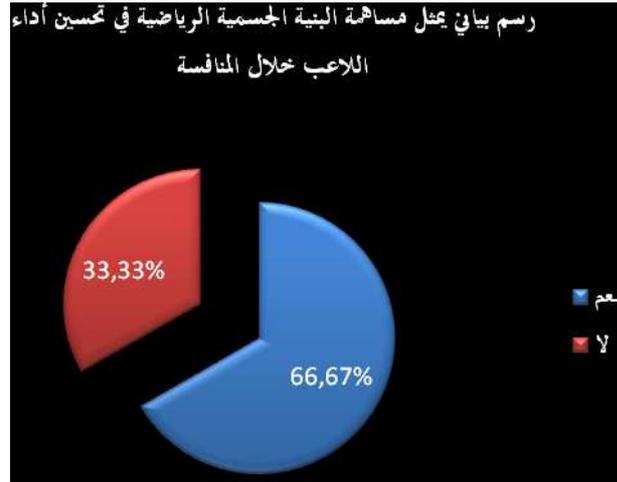
هل تساهم البنية المرفولوجية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة درجة مساهمة البنية المورفولوجية للاعب في تحسين مستوى أدائه.

الجدول رقم (14): يوضح مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.66%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (16): يمثل مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعب خلال فترة المنافسة. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول (14) تبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 66.66% من المدربين يرون أن البنية الجسمية الرياضية للاعب تؤثر بنسبة كبيرة في تحسن أداء اللاعب خلال المنافسة بينما ينفي 01 تكرار أي نسبة 33.33% مساهمة البنية الجسمية الرياضية في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون البنية الجسمية الرياضية تساهم بنسبة كبير في تحسين أداء اللاعبين خلال المنافسة بينما البعض الآخر عكس ذلك.

السؤال الخامس عشر:

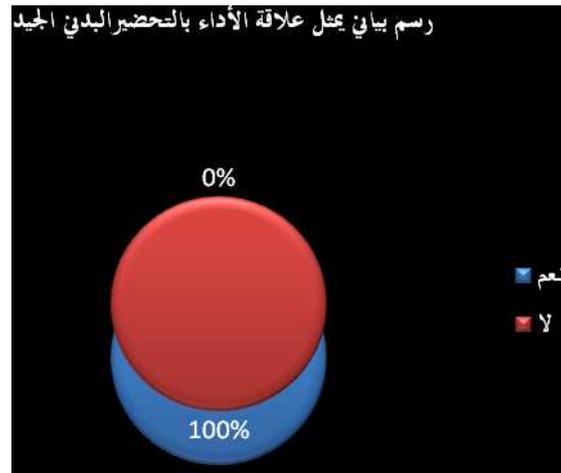
هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

الغرض من السؤال:

معرفة علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

الجدول رقم (15): يوضح علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم (17): يمثل علاقة الأداء بالتحضير البدني الجيد.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم (15) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل و مناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يدركون أن هناك علاقة تأثير إيجابي بين التحضير البدني الجيد والأداء الجيد للفريق. وهذا حسب أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلان ص (34).

السؤال السادس عشر:

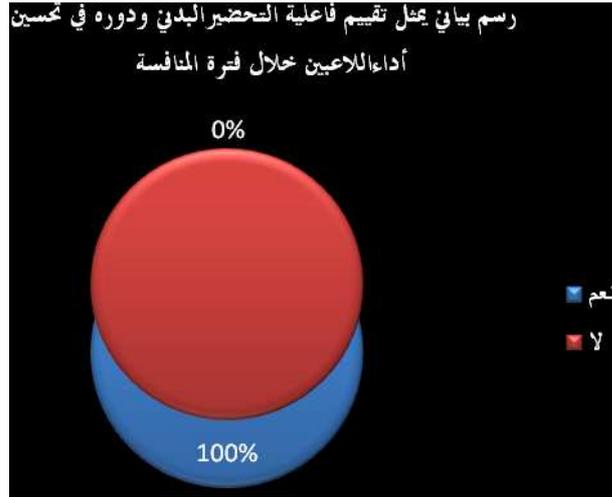
هل لفاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الجدول رقم(16): يوضح تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	%100
لا	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم(18): يمثل تقييم فاعلية التحضير البدني ودوره في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (16) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي بنسبة %100 من المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني من شدة و حجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يعتبرون أن لزيادة فاعلية التحضير البدني الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب *مفتي إبراهيم* ص48.

إستنتاج المحور الثاني:

- من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من
- السؤال الثامن إلى السؤال السادس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.
- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:
- وعي المدربين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - إدراك المدربين بأن للتحضير البدني أهمية على الأداء العام للاعب كرة القدم.
 - الاهتمام الكبير الذي يوليه المدربون للجانب البدني في برنامج العمل.
 - إعتبار الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - الحالة البدنية للاعب تعكس صورته الحقيقية للأداء.
 - إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
 - زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- من خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:
- (للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

1-3- المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع عشر:

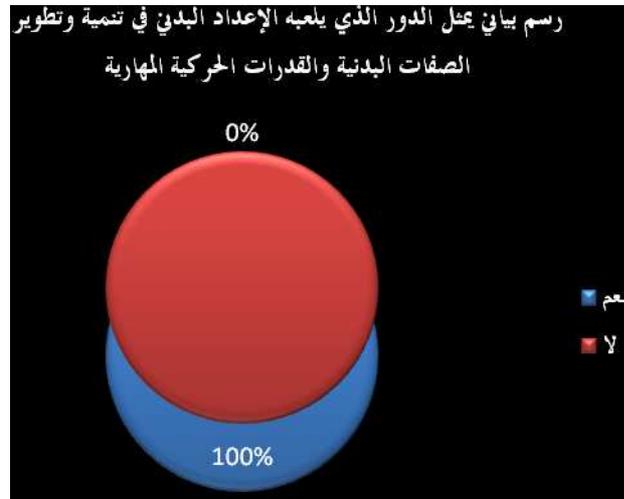
هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

الغرض من السؤال:

معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الجدول رقم (17): الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	%100
لا	00	%00
المجموع	03	%100



الشكل رقم (19): يمثل الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (17) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 100% من المدربين يرون ويعتبرون أن الإعداد البدني له دور في تنمية مختلف الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) بالإضافة إلى تنمية مختلف القدرات الحركية والمهارية للاعبين.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة والقدرات الحركية والمهارية للاعبين. وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني للاعبي كرة القدم حسب *حارس هيوز* ص49.

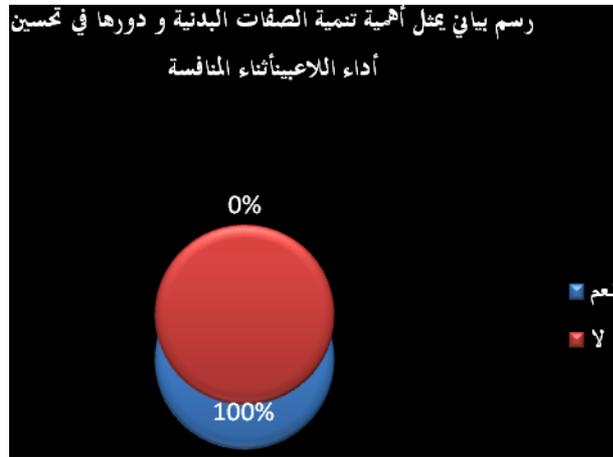
السؤال الثامن عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة. الجدول رقم(18): يوضح أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	03	100%
لا	00	00%
المجموع	03	100%



الشكل رقم(20): يمثل أهمية تنمية الصفات البدنية ودورها في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة. تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (18) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن لتنمية الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، المرونة، الرشاقة) دور وأهمية ولها أثرها الإيجابي في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل ونتائج الجدول نستنتج أن المدربين يؤكدون عل ضرورة تنمية هذه الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال التاسع عشر:

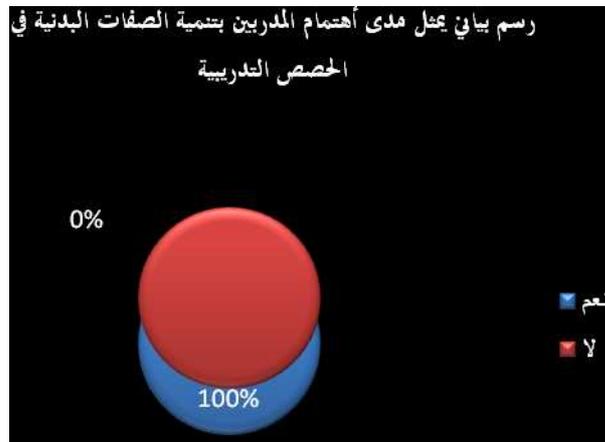
هل تخصصون حصص لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

الجدول رقم(19): يوضح مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(21): يمثل مدى إهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في الحصص التدريبية.

تحليل و مناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (19) أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي

نسبة 100% من المدربين يخصصون حصص لتنمية الصفات البدنية أثناء التدريبات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لتحليل ونتائج الجدول أن المدربون واعون بضرورة تنمية الصفات

البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لهاته الصفات.

السؤال العشرون:

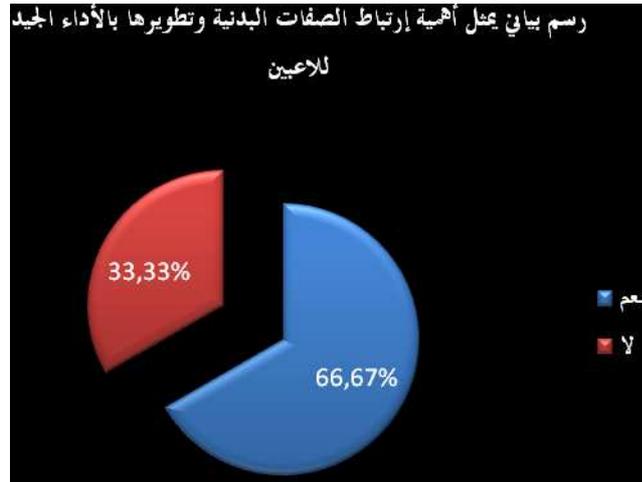
هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الجدول رقم(20): يوضح أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	66.67%
لا	01	33.33%
المجموع	03	100%



الشكل رقم(22):يمثل أهمية ارتباط الصفات البدنية وتطويرها بالأداء الجيد للاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (20) يتبين لنا أن 02 تكرارات من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 66.67% من المدربين يعتبرون أن الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتطوير الصفات البدنية للاعبين. بينما يوجد 01 تكرار وهو مايمثل نسبة 33.33% من المدربين يرون أن الأداء الجيد للاعبين غير مرتبط بتطوير الصفات البدنية للاعبين.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الصفات البدنية وتطويرها ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب*مفتي إبراهيم*ص48.

السؤال الواحد والعشرون:

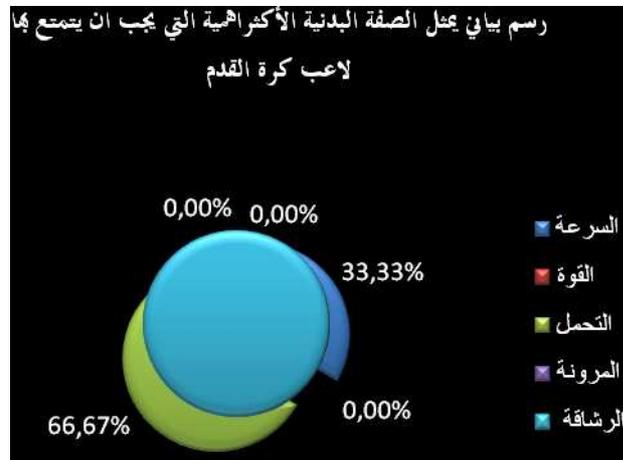
في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية الأكبر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

الجدول رقم (21): يوضح الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
33.33%	01	السرعة
00%	00	القوة
66.66%	02	التحمل
00%	00	المرونة
00%	00	الرشاقة
100%	03	المجموع



الشكل رقم(23): يمثل الصفة البدنية الأكثر أهمية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول (21) أن 02 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة البدنية التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم مقارنة بالصفات البدنية الأخرى (السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) في حين أشار 01 تكرار أي نسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن السرعة هي الصفة التي لها أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم.

الإستنتاج:

من مناقشتنا لتحليل و نتائج الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يعتبرون صفة التحمل هي الصفة البدنية التي يتمتع بها لاعب كرة القدم بدرجة كبيرة والسرعة بدرجة أقل. وهذا ما نجد في الجانب النظري حسب "حنفي محمود مختار"

السؤال الثاني والعشرون:

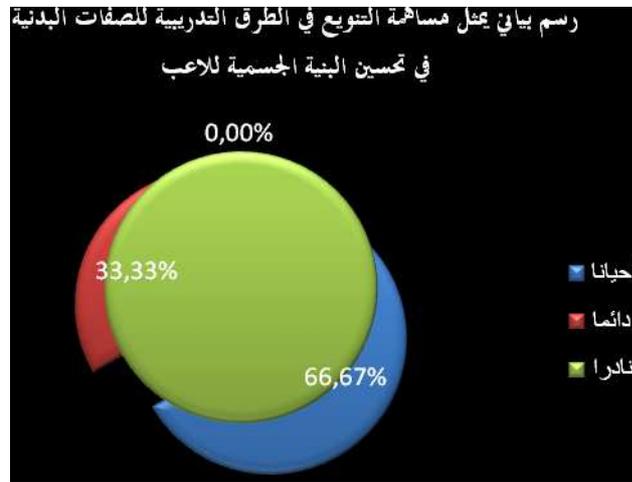
هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

الجدول رقم(22): يوضح مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	أحيانا
33.33%	01	دائما
00%	00	نادرا
100%	03	المجموع



الشكل رقم(24): يمثل مساهمة التنوع في الطرق التدريبية للصفات البدنية في تحسن البنية الجسمية للاعب. تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (22) يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو يمثل نسبة 66.66% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم أحيانا في تحسن البنية الجسمية

للاعب فينا أشار 01 تكرر بنسبة 33.33% من المدربين يعتبرون أن التنوع في الطرق التدريبية تساهم دائما في تحسن البنية الجسمية للاعب.

الإستنتاج:

من مناقشتنا وتحليل لنتائج الجدول نستنتج أن المدربين يعتبرون أن الطرق التدريبية تساهم في تحسن البنية الجسمية للاعب وذلك حسب نوعية طريقة التدريب.

وهذا ما نجد في الفصل الثاني من الجانب النظري في عنصر الطرق التدريبية لتنمية الصفات البدنية.

السؤال الثالث والعشرون:

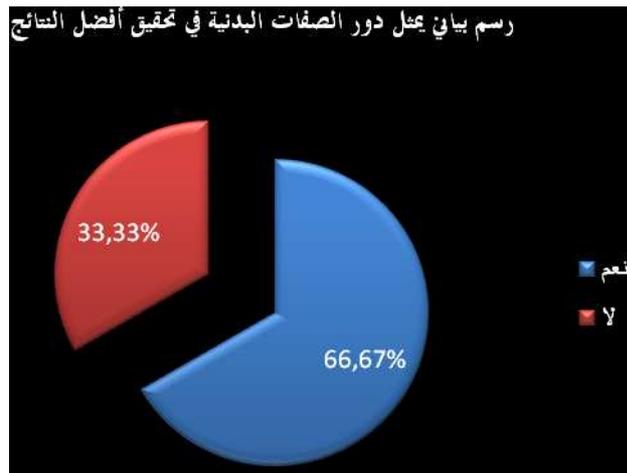
هل للصفات البدنية دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

الغرض من السؤال:

معرفة دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

الجدول رقم (23): يوضح دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
66.67%	02	نعم
33.33%	01	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم (25): يمثل دور الصفات البدنية في تحقيق نتائج إيجابية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول يتبين لنا أن 02 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 66.66% من المديرين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها غير كافية لتحقيق نتائج إيجابية بينما يرى 01 تكرار بنسبة 33.33% أن الصفات البدنية لوحدها دور في تحقيق نتائج إيجابية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لتحليل لنتائج الجدول أن أغلب المديرين يعتبرون أن الصفات البدنية لوحدها لا تكفي لتحقيق نتائج إيجابية وذلك بالنظر إلى ماتطلبه كرة القدم الحديثة من إعداد لكل النواحي البدنية والنفسية والتكتيكية.

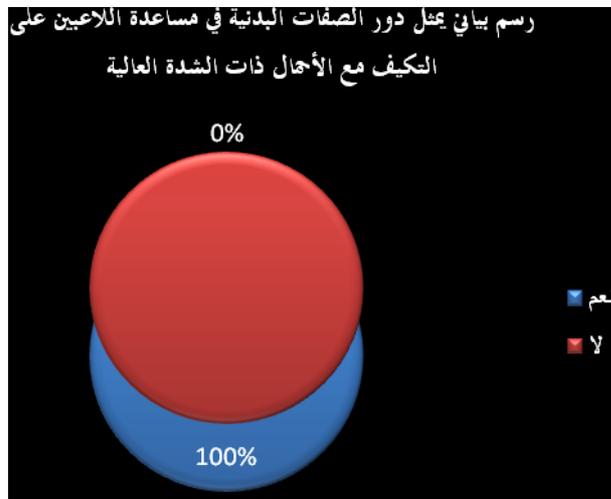
السؤال الرابع والعشرون:

هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

الغرض من السؤال:

دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.
الجدول رقم(24): يوضح دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	03	نعم
00%	00	لا
100%	03	المجموع



الشكل رقم(26): يمثل دور الصفات البدنية في مساعدة اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (24) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات أي نسبة 100 % من المدربين يرون أن الإعداد الجيد للصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المداومة) تساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.

الإستنتاج:

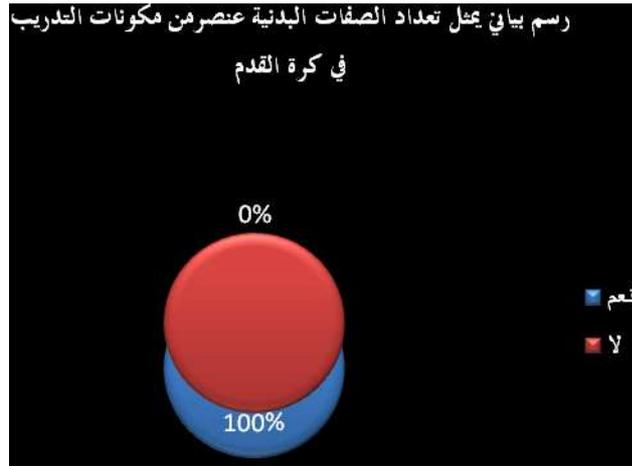
يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن المدربين واعون بضرورة إعداد الصفات البدنية إعدادا جيدا.

السؤال الخامس والعشرون:

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟
الغرض من السؤال:

معرفة مدى تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.
الجدول رقم(25): يوضح تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	03	نعم
%00	00	لا
%100	03	المجموع



الشكل رقم(27): يمثل تعداد الصفات البدنية عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل نتائج الجدول (25) يتبين لنا أن 03 تكرارات من مجموع التكرارات وهم يمثل نسبة 100% من المدربين يعتبرون أن الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول أن تنمية الصفات البدنية تعتبر عنصر من مكونات التدريب في كرة القدم، وهذا ما يؤكد *حسن السيد أبو عبده* في الفصل الثاني من الجانب النظري ص 49.

إستنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد البدني في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات المهارية والحركية للاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد البدني ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.
 - تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.
 - اعتبار أنه الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
 - دور الصفات البدنية للتكيف مع الأحمال ذات الشدة العالية.
- من خلال كل هذا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي تقول:

(يتأثر تحسن أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

2- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين

2-1- تحليل نتائج المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين.

الجدول رقم (26): يوضح مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	80%
لا	06	20%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (28): يمثل مدى التأثير البدني الذي ينتج عن إجراء عدد كبير من المباريات للاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (26) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل

نسبة 80% من مجموع اللاعبين يعتبرون بأن العدد الكبير للمباريات يؤثر عليهم بدنيا، بينما ينفي 06

تكرارات أي ما يمثل نسبة 20% من مجموع اللاعبين تأثير العدد الكبير للمباريات عليهم بدنيا.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة نتائج الجدول (01) أن لكثافة المباريات الملعوبة تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين

حيث أن إجراء عدد كبير من المباريات يؤثر سلبا على الحالة البدنية للاعبين مما يؤثر على أدائهم خلال

المباريات.

السؤال الثاني:

هل تشعر بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الجدول رقم (27): يوضح شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أحيانا	15	50%
دائما	00	00%
نادرا	10	33.33%
أبدا	05	16.66%
المجموع	30	100%



الشكل رقم (29): يمثل شعور اللاعبين بالتعب والإرهاق أثناء المباريات.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (27) أن 15 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 50% من اللاعبين يشعرون بالتعب والإرهاق أثناء المباريات في بعض الأحيان ونسبة 33.33% من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالتعب والإرهاق بينما يرى 05 تكرارات أي نسبة 16.66% لا يشعرون أبدا بالتعب والإرهاق.

الإستنتاج:

من مناقشة وتحليل نتائج الجدول نستنتج أن التعب والإرهاق يؤثر على اللاعبين بنسب متفاوتة ربما راجع إلى طبيعة المنافسة والتحضير البدني قبل المباريات.

السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (28): مدى تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
56.66%	17	بدرجة كبيرة
23.33%	07	بدرجة أقل
20%	06	لا يؤثر
100%	30	المجموع



الشكل رقم (30): يمثل تأثير التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (28) يتبين لنا أن لآراء اللاعبين كانت بنسب متفاوتة حيث أن تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 56.66% من اللاعبين يرون أن التعب والإرهاق يؤثر على مستوى أدائهم بنسبة كبيرة في حين أشار 07 تكرارات أي نسبة 23.33% أن التعب يؤثر على أدائهم خلال المنافسة ولكن بدرجة أقل و يرى 06 تكرارات أي نسبة 20% أن التعب والإرهاق لا يؤثر على أدائهم.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يؤثر عليهم التعب والإرهاق نسبيا أثناء المنافسة بدرجات متفاوتة ربما يعود إلى التربصات التي يقومون بها قبل بداية الموسم.

السؤال الرابع:

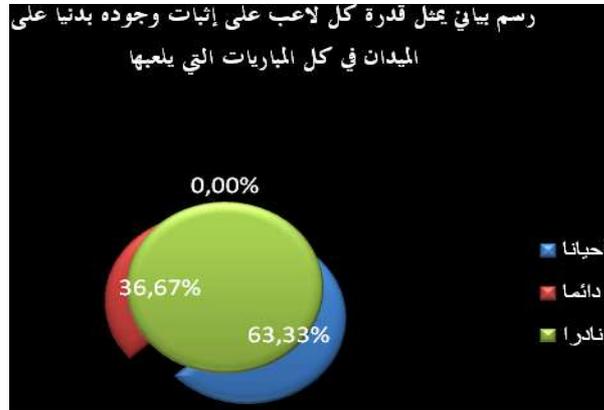
هل أنت قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال:

معرفة قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات التي يلعبها.

الجدول رقم (29): يوضح قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات التي يلعبها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
64.33%	19	أحيانا
36.66%	11	دائما
00%	00	نادرا
100%	30	المجموع



الشكل رقم(31):يمثل قدرة كل لاعب على إثبات وجوده بدنيا على الميدان في كل المباريات التي يلعبها.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (29) يتبين لنا أن 19 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 64.66% من اللاعبين يرون أنهم قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات أما نسبة 36.66% يعتبرون أنهم فعلا قادرون على إثبات وجودهم بدنيا على الميدان في كل المباريات.

الإستنتاج:

نستنتج من تحليل ومناقشة نتائج الجدول تبين المواقف حول قدرة كل لاعب على إثبات وجوده
بدنيا على الميدان في كل المباريات.

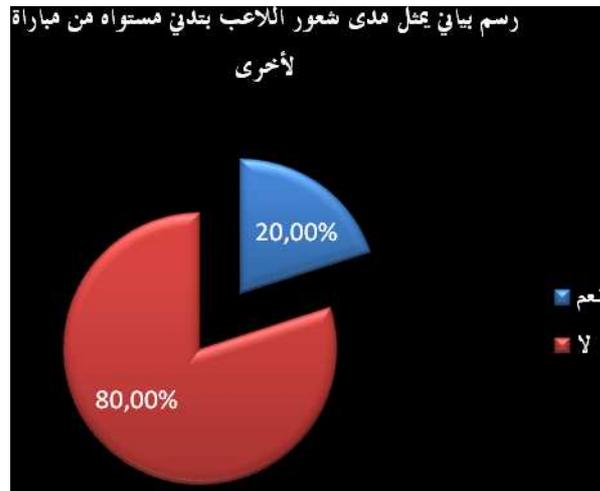
السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى شعور اللاعب بتدني مستواه البدني من مباراة لأخرى.
الجدول رقم (30): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	06	نعم
80%	24	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (32): يمثل مدى شعور اللاعب بتدني مستواه من مباراة لأخرى.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم (30) يتبين لنا أن 24 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة
80% من مجموع اللاعبين يعتبرون أنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى وذلك
راجع إلى مدة الراحة بين المباريات بينما يعتبر 06 تكرارات من مجموع التكرارات وذلك ما يمثل نسبة 20%
يقولون أنهم يشعرون بتدني مستواهم البدني والمهاري من مباراة لأخرى.

الإستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (05) أن مدة فترة الراحة المخصصة بين المباريات لها التأثير الإيجابي على مستوى اللاعبين البدني والمهاري وتسهم بدرجة كبيرة في المحافظة على استرجاع اللاعبين لطاقتهم ولياقتهم البدنية .

السؤال السادس:

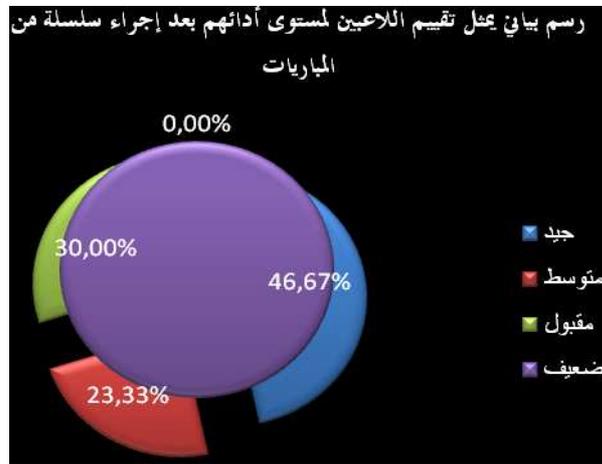
ماهو تقييمك لأدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الجدول رقم (31): يوضح تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
46.66%	14	جيد
23.33%	07	متوسط
30%	09	مقبول
00%	00	ضعيف
100%	30	المجموع



الشكل رقم (33): يمثل تقييم اللاعبين لمستوى أدائهم بعد إجراء سلسلة من المباريات.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (31) يتبين لنا أن 14 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة 46.66% من اللاعبين يرون أن مستوى أدائهم جيد بعد إجراء سلسلة من المباريات في حين أشار 07 تكرارات بنسبة 23.33% يرون أن أدائهم متوسط بعد إجراء سلسلة من المباريات بينما نسبة 30% يرون أن أدائهم مقبول بعد إجراء سلسلة من المباريات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشة وتحليل النتائج أن أغلب اللاعبين يجمعون أن مستواهم بعد إجراء سلسلة من المباريات يقيمون مستواهم من المقبول إلى الجيد وذلك راجع إلى طبيعة الفريق من حيث التفاهم و الانسجام التكتيكي بين اللاعبين.

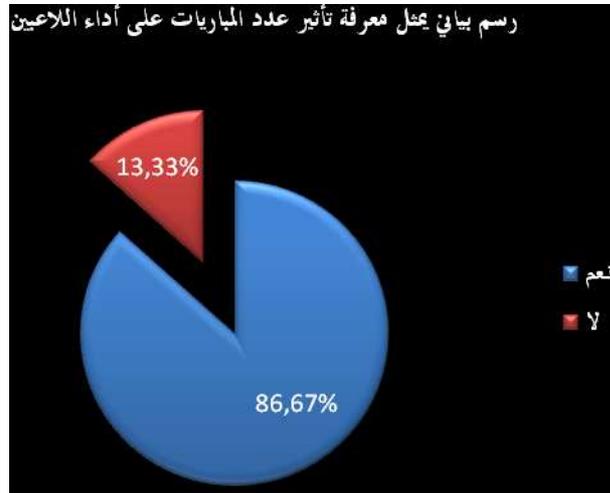
السؤال السابع:

هل يتحسن أداءك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثير عدد المباريات على الأداء العام للاعبين.
الجدول رقم(32): يوضح معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%86.66	26	نعم
%13.33	04	لا
%100	30	المجموع



الشكل رقم(34): يمثل معرفة تأثير عدد المباريات على أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا جليا من خلال تحليل نتائج الجدول (32) أن 26 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة %86.66 من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدة مباريات يحسن من أدائهم في حين هناك 4 تكرارات أي بنسبة %13.33 من اللاعبين يعتبرون أن لعب عدة مباريات لا يحسن من أدائهم.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول 07 لعب عدد كبير من المباريات يعود بالأثر الإيجابي على الأداء العام للاعبين بحيث أن للمنافسة دور في تحسن أداء اللاعبين خلال المباريات بالأخذ بعين الإعتبار أن تكون هذه المنافسة منتظمة أي غير مكثفة.

إستنتاج المحور الأول:

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بان لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم وكان عنوان المحور تأثير كثافة المباريات على اللياقة

البدنية وجاءت أسئلته من السؤال الأول إلى السؤال السابع، من معرفة التأثير بالمستوى البدني بعد إجراء عدد كبير من المباريات إلى معرفة تحسن الأداء بعد لعب عدة مباريات ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- لكثافة المباريات الملعبه تأثير سلبي على الجانب البدني للاعبين.
 - تأثير حالي التعب والإرهاق على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
 - مدى حرص اللاعبين على الظهور بمستوى أداء مقبول.
 - التأثير السلبي الذي قد ينجم عن إجراء سلسلة من المباريات.
- ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول:
- (لحجم وكثافة المباريات الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء العام للاعبين كرة القدم)

2-2- المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

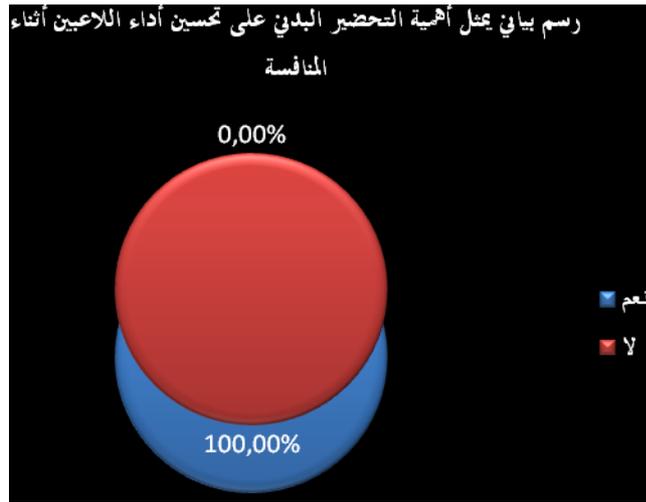
هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

الجدول رقم (33): يوضح أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%100	30	نعم
%00	00	لا
%100	30	المجموع



الشكل رقم (35): يمثل أهمية التحضير البدني على تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (33) يتبين لنا أن 30 تكرار من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة

100% من اللاعبين يؤكدون على أهمية التحضير البدني في تحسين أدائهم أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني الجيد

لماله الأثر الإيجابي في تحسن دورهم أثناء المنافسة.

وهذا ما أشرنا إليه في الجانب النظري في عنصر أهمية التحضير البدني في كرة القدم (إن اللياقة البدنية لها الأثر

المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب كرة القدم وخاصة أثناء المباريات.....) ص(50).

السؤال التاسع:

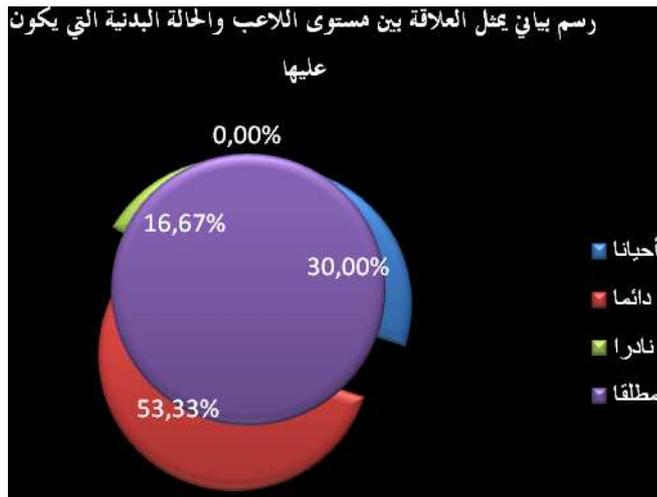
هل لحالتك البدنية تأثير على أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة العلاقة بين تأثير مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

الجدول رقم (34): يوضح العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	09	أحيانا
53.33%	16	دائما
16.66%	05	نادرا
00%	00	مطلقا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (36): يمثل العلاقة بين مستوى اللاعب والحالة البدنية التي يكون عليها.

تحليل ومناقشة النتائج:

إن نتائج التحليل تبين أن هناك 53.33% من اللاعبين يتأثر مستواهم بالحالة البدنية التي يكونون عليها بينما يرى 16.66% أنهم نادرا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها. ويرى 30% أحيانا ما يتأثر مستواهم البدني بالحالة البدنية التي يكونون عليها.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن مستوى اللاعبين يتأثر بالحالة البدنية التي يكونون عليها وهذا ما يبرز أهمية التحضير البدني ودوره الكبير في تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المباريات .

السؤال العاشر:

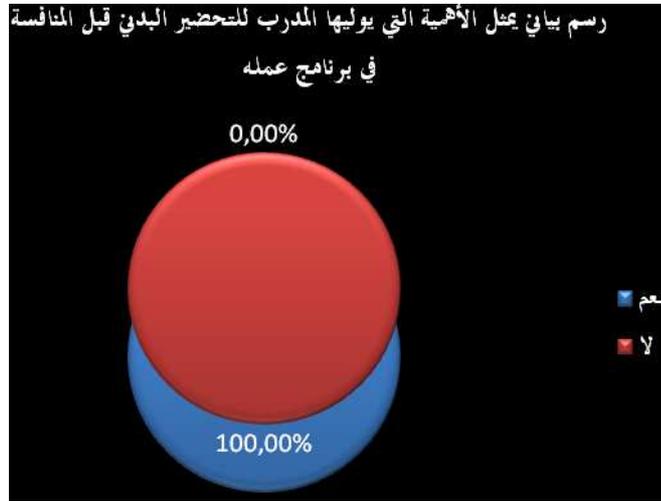
هل يهتم مدربكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

الغرض من السؤال:

معرفة الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

الجدول رقم (35): يوضح الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (37): يمثل الأهمية التي يوليها المدرب للتحضير البدني قبل المنافسة في برنامج عمله.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال نتائج الجدول (35) أن أغلب اللاعبين 30 تكرر من مجموع التكرارات 100%

من اللاعبين يرون أن مدربهم يولي أهمية للتحضير البدني في برنامج عمله قبل المنافسة .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون اهتماما بالتحضير

البدني في برنامج عملهم قبل المنافسة وهذا ما يظهر قيمة التحضير البدني حيث يهدف التحضير البدني في كرة

القدم إلى إعداد اللاعبين بدنيا وظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الإعداد في كرة القدم الحديثة، وهذا ما

يؤكدده *علي فهمي بيك* ص52.

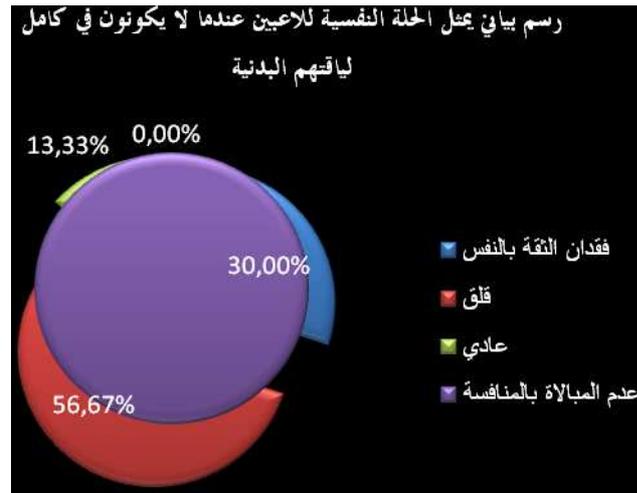
السؤال الحادي عشر :

كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تأثر اللاعبين نفسيا عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.
الجدول رقم (36): يوضح الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	09	فقدان الثقة بالنفس
56.66%	17	قلق
13.33%	04	عادي
00%	00	عدم المبالاة بالمنافسة
100%	30	المجموع



الشكل رقم (38): يمثل الحالة النفسية للاعبين عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة النتائج المبينة في الجدول نجد أغلب اللاعبين 17 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 56.67% يكون تحت تأثير الحالة الانفعالية والمتمثلة في القلق في حين أشار 09 تكرارات أي بنسبة 30%

يفقدون الثقة بالنفس عندما لا يكونون في كامل لياقتهم البدنية في حين أشار 04 تكرارات أي بنسبة 13.33% إلى أنهم يكونون في حالة عادية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول التأثير السلبي الذي قد ينجم عن الحالات الإنفعالية المتمثلة في القلق جراء نقص التحضير البدني والذي ينعكس سلبا على أداء اللاعب والفريق ككل.

السؤال الثاني عشر:

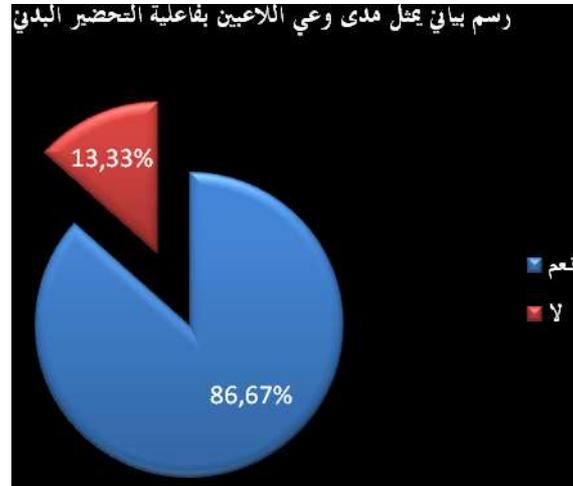
هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في إتمام بعض المقابلات ؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

الجدول رقم (37): يوضح مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
%86.66	26	نعم
%13.33	04	لا
%100	30	المجموع



الشكل رقم(39): يمثل مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول(37) يتضح لنا جليا أن 26 تكرار من مجموع التكرارات أي بنسبة %86.66 من اللاعبين يعتبرون التحضير البدني فعال من خلا قدرتهم على إتمام المباريات، بينما ينفي 04 تكرارات ما يمثل نسبة %13.33 بعدم فاعلية التحضير البدني في القدرة على أتمام المباريات.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول مدى وعي اللاعبين بفعالية التحضير البدني ويظهر ذلك في قدرتهم على إتمامهم للمباريات.

السؤال الثالث عشر:

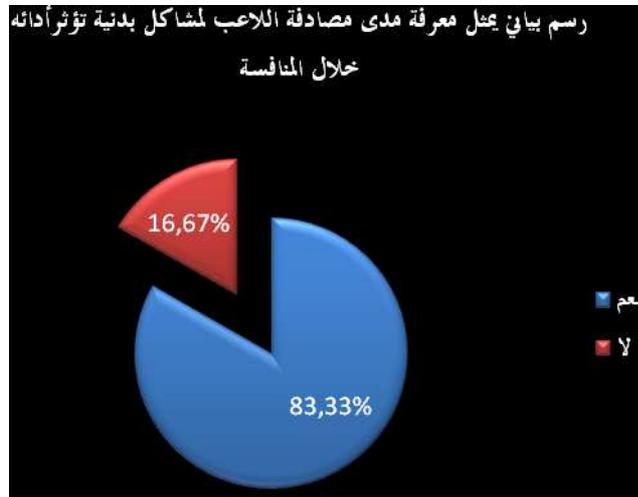
هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

الجدول رقم (38): يوضح معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
83.33%	25	نعم
16.66%	05	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (40): يمثل معرفة مدى مصادفة اللاعب لمشاكل بدنية تؤثر على أدائه خلال المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (38) يتبين لنا أن 25 تكرار من مجموع التكرارات أي ما يمثل نسبة 83.33% من مجموع اللاعبين يعترفون لمصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة بينما ينفي 05 تكرارات أي بنسبة 16.66% مصادفتهم لمشاكل بدنية تؤثر على أدائهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة وتحليل نتائج الجدول 38 أن أغلب اللاعبين تصادفهم مشاكل بدنية تؤثر على أدائهم خلال المنافسة في حين يعتبر البعض الآخر عكس ذلك مما يبين إرتباط أداء اللاعب بالحالة البدنية التي يكون عليها.

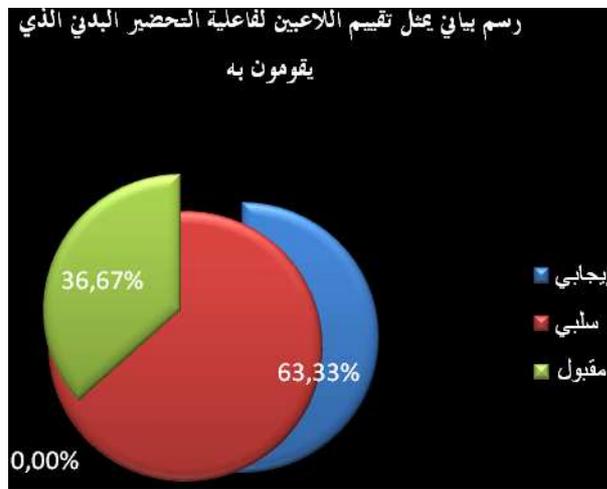
السؤال الرابع عشر:

بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به ؟

الغرض من السؤال:

تقييم اللاعبين بمدى فاعلية التحضير البدني الذين يقومون به قبل المنافسة.
الجدول رقم(39): يوضح تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
63.33%	19	إيجابي
00%	00	سليبي
36.66%	11	مقبول
100%	30	المجموع



الشكل رقم(41): يمثل تقييم اللاعبين لفاعلية التحضير البدني الذي يقومون به.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول(39) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يرون أن التحضير البدني الذي يقومون به كاف إلى حد كبير حيث يرى 19 تكرار من مجموع التكرارات بنسبة 66.33% من اللاعبين بإيجابية

التحضير البدني في حين أشار 11 تكرر مايمثل نسبة 36.66% من اللاعبين بان تحضيرهم البدني قبل المنافسة مقبول.

الإستنتاج:

نسنتج من مناقشة وتحليل نتائج الجدول (39) مدى فعالية التحضير البدني الذي يقوم به اللاعبون قبل المنافسة وهذا يوضح الدور الكبير الذي توليه الفرق للجانب البدني.

السؤال الخامس عشر:

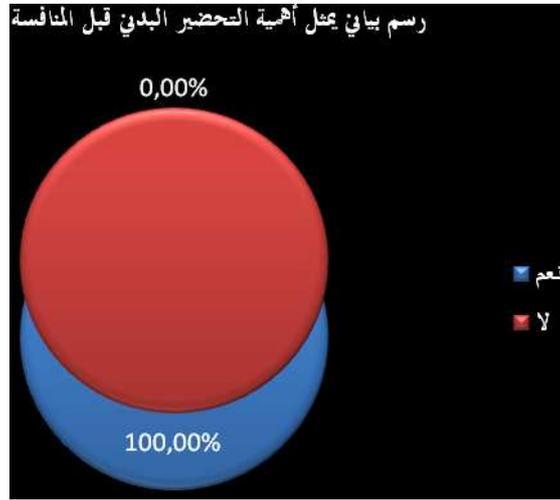
هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الجدول رقم(40): يوضح أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	30	نعم
00%	00	لا
100	30	المجموع



الشكل رقم(42):يمثل أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول تبين لنا أن 30 تكرر من مجموع التكرارات وهو مايمثل نسبة 100% من

اللاعبين يعترفون ويقرون بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

الإستنتاج:

من تحليل ومناقشة نتائج الجدول (40) نستنتج مدى وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية التحضير البدني قبل المنافسة وذلك لماله من أثر إيجابي على أدائهم أثناء المنافسة، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب *ماتيوف* ص 49.

إستنتاج المحور الثاني:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الثانية والتي صيغت بان للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة وكان عنوان المحور أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم وجاءت أسئلته من السؤال الثامن إلى السؤال الخامس عشر ، من معرفة أهمية التحضير البدني في تحسين أداء اللاعبين أثناء المباريات إلى معرفة أهمية التحضير البدني قبل المنافسة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- وعي اللاعبين وإدراكهم بأهمية وفعالية التحضير البدني الجيد لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- القيمة التي يعبرها ويوليها المدرب للتحضير البدني في برنامج عمله.

- التأثير السلبي الذي قد ينجم عندما لا يكون اللاعبون في كامل لياقتهم البدنية عن بعض الحالات الانفعالية والمتمثلة في القلق مما ينعكس سلبا على أداء ومردود الفريق.

ومن كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:

(للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة)

2-3- المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة.

السؤال السادس عشر:

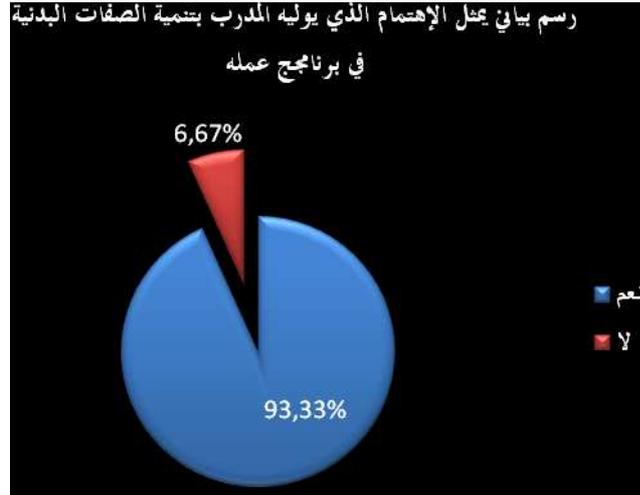
هل يهتم مدربكم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

الجدول رقم (41): يوضح الاهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
93.33%	28	نعم
6.66%	02	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (43): يمثل الإهتمام الذي يوليه المدرب بتنمية الصفات البدنية في برنامج عمله.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (41) تبين لنا أن 28 تكرار من مجموع التكرارات

أي بنسبة 93.33% من اللاعبين يقرون على الإهتمام الكبير الذي يبديه مدربهم بتنمية الصفات البدنية بينما

ينفي 02 تكرارات أي بنسبة 6.66% إهتمام مدربهم بتنمية الصفات البدنية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب المدربين يولون إهتماما كبيرا لتنمية الصفات

البدنية في حين بعض المدربين لا يعيرون إهتماما لتنمية الصفات البدنية.

السؤال السابع عشر:

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

الغرض من السؤال:

معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الجدول رقم (42): يوضح معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
السرعة	08	26.66%
المداومة	00	00%
التحمل	15	50%
الرشاقة	00	00%
القوة	07	23.33%
المجموع	30	100



الشكل رقم (44): يمثل معرفة الصفة البدنية التي يعمل اللاعبون على تطويرها بصفة مستمرة.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (42) نلاحظ أن أغلب اللاعبين يعتبرون أن صفة التحمل هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة حيث يرى 15 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 50% بينما أشار

08 تكرارات أي بنسبة 26.66% أن السرعة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة فيما أشار
07 تكرارات بنسبة 23.33% يعتبرون القوة هي الصفة التي يعملون على تطويرها بصفة مستمرة.

الإستنتاج:

نستنتج من خلال مناقشة نتائج الجدول (42) أن اللاعبين يعملون على تطوير الصفات البدنية بصفة عامة وصفة التحمل بصفة خاصة وبصورة مستمرة حيث يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية من حيث إعداد الرياضي بدنيا، كما يعمل أيضا على تنمية الجانب النفسي للرياضي، وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الثاني حسب* تيلمان* ص55.

السؤال الثامن عشر:

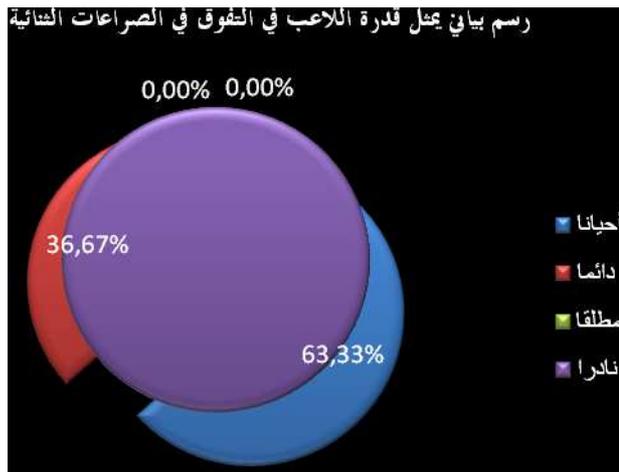
هل أنت متفوق في الصراعات الثنائية أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال:

معرفة قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

الجدول رقم(43): يوضح قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
64.33%	19	أحيانا
36.66%	11	دائما
00%	00	مطلقا
00%	00	نادرا
100%	30	المجموع



الشكل رقم(45): يمثل قدرة اللاعب في التفوق في الصراعات الثنائية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول (43) يتبين لنا أن 19 تكرر من مجموع التكرارات وهم وما يمثل نسبة 64.33% متفوقون في الصراعات الثنائية أحيانا بينما يرى نسبة 36.66% أنهم متفوقون دوما في الصراعات الثنائية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من تحليل ومناقشة الجدول أن النسب متفاوتة فيما يخص التفوق في الصراعات الثنائية أحيانا كثيرة وهذا مايدل على أهمية عامل القوة في لعبة كرة القدم والتي تعتبر أحد الركائز الأساسية للاعب كرة القدم الحديثة.

وهذا مايجده في الجانب النظري في عناصر الصفات البدنية ص(54) حسب "حنفي محمود مختار".

السؤال التاسع عشر:

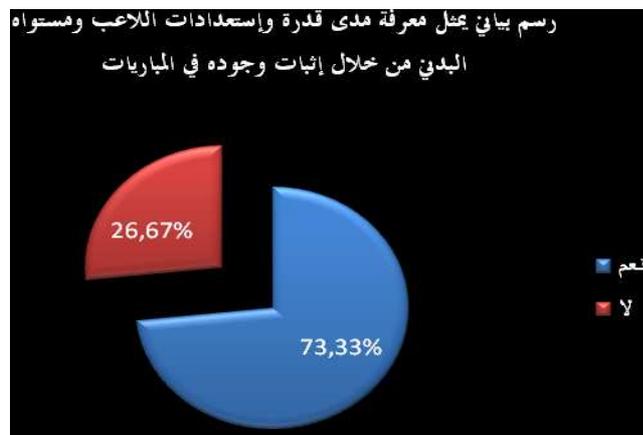
هل أنت قادر على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

الجدول رقم (44): يوضح معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
73.33%	22	نعم
26.66%	08	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم(46): يمثل معرفة مدى قدرة و استعدادات اللاعب ومستواه البدني من خلال إثبات وجوده في المباريات.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال تحليل و مناقشة نتائج الجدول (44) يتبين لنا أن 22 تكرر من مجموع التكرارات أي بنسبة 73.33% من اللاعبين يعتبرون قادرين على إثبات وجودهم بدنيا في كل المباريات بينما ينفي 08 تكرارات أي بنسبة 26.66% أنهم غير قادرين على إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 44 إدراك اللاعبين لمستواهم البدني من خلال إثبات وجودهم في كل المباريات التي يلعبونها وهذا ما يعبر عن قدرتهم على التحمل والقوة .

السؤال العشرين:

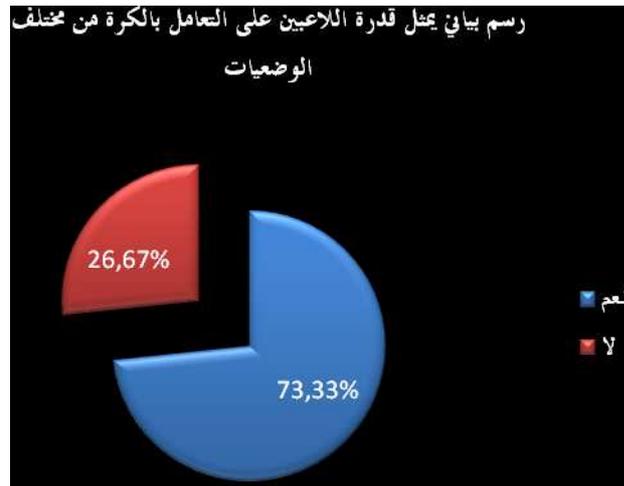
هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى المستوى التكتيكي والمهاري للاعبين.

الجدول رقم (45): يوضح قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
73.33%	22	نعم
26.66%	08	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم (47): يمثل قدرة اللاعبين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول (45) يتضح لنا جليا أن أغلب اللاعبين 22 تكرر من مجموع التكرارات وهو ما يمثل نسبة 73.33% من اللاعبين قادرين على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات وهذا

ما يوضح مستواهم التكتيكي والمهاري بينما ينفي 08 تكرارات أي بنسبة 26.66% قدرتهم على التعامل بالكرة من مختلف الوضعيات .

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول 45 أن أغلب اللاعبين لديهم مستوى تكتيكي ومهاري متطور والقابلية على التعامل مع المواقف المختلفة.

السؤال الواحد والعشرون:

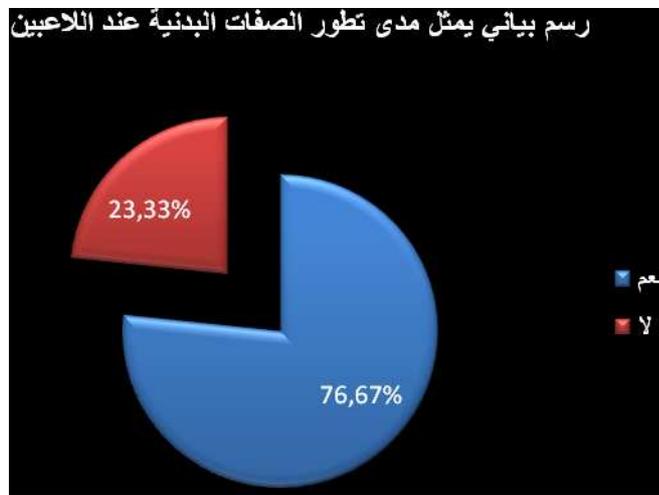
هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

الغرض من السؤال:

معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

الجدول رقم(46): يوضح مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
76.66%	23	نعم
23.33%	07	لا
100%	30	المجموع



الشكل رقم(48): يمثل مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال عرضنا لنتائج الجدول رقم(46) يتبين لنا أن 23 تكرار من مجموع التكرارات أي مايمثل نسبة 76.66% من اللاعبين قادرين على القيام بعدة حركات بدنية في مدة ومنية قصيرة وهذا مايدل مستوى تطور الصفات البدنية من (مرونة، رشاقة، وقوة، وسرعة وتحمل) بينما ينفي 07 تكرارات

بنسبة 23.33% قدرتهم على القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة وذلك راجع بقص تطويرهم لمختلف الصفات البدنية.

الإستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا وتحليلنا لنتائج الجدول أن أغلبية اللاعبين يتمتعون بمستوى متطور من الصفات البدنية خاصة سرعة مقدرة اللاعب على أداء عدة حركات معينة وفي مدة زمنية قصيرة .

إستنتاج المحور الثالث

من خلال عرض نتائج المحور الثالث الذي يخدم الفرضية الثالثة والتي صيغت على النحو التالي يتأثر تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة وكان عنوان المحور دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة وجاءت أسئلته من السؤال السادس عشر إلى السؤال الأخير من معرفة إلمام المدرب واهتمامه بتطوير الصفات البدنية أثناء المنافسة إلى معرفة مدى تطور الصفات البدنية عند اللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها نستنتج مايلي:

- اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية في برنامج عملهم.
 - حرص اللاعبين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة.
 - إدراك اللاعبين بأهمية ودور الصفات البدنية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.
 - حرص اللاعبين على الظهور بمستوى متطور من الصفات البدنية ومستوى تكتيكي ومهاري عالي.
- من كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول:
- (يتأثر تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات البدنية الخاصة باللعبة)

خلاصة عامة:

لقد تناولنا في دراستنا ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي، الجانب النظري والجانب التطبيقي .

في الجانب التمهيدي تناولنا طرح مشكلة الدراسة والفرضيات التابعة لها كما قمنا بتحديد حدود البحث وتعريف المصطلحات كما تطرقنا إلى أهمية ، أهداف وأسباب إختيار الموضوع وفي الأخير قمنا بعرض ملخص لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا.

وفي الجانب النظري تناولنا ثلاث فصول وهي موضوع دراستنا.

ففي الفصل الأول تطرقنا إلى تعريف لعبة كرة القدم، نبذة تاريخية عن كرة القدم، التسلسل التاريخي لكرة القدم ومختلف تطوراتها في الجزائر كما قمنا بعرض مختلف مدارس كرة القدم و المبادئ الأساسية التي تقوم عليها هذه اللعبة وتطرقنا في هذا الفصل إلى صفات لاعب كرة القدم البدنية و الفزيولوجية والنفسية وكذلك قواعد و قوانين كرة القدم و طرق اللعب في كرة القدم كما تم الحديث عن العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة و العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة.

أما الفصل الثاني فقد خصصناه للمنافسة الرياضية فتطرقنا في البداية إلى تقديم مفهوم المنافسة الرياضية ثم تناولنا طبيعة المنافسة الرياضية و تكلمنا عن المنافسة الرياضية كعملية .

والمفصل الثالث تناولنا فيه التحضير البدني فتكلمنا فيه على لمحة عن التحضير البدني و تعريف التحضير البدني وكذلك التحضير البدني في كرة القدم و أنواع التحضير البدني كما تطرقنا إلى التحضير النفسي والنظري و الصفات البدنية وطرق تنمية الصفات البدنية.

وبالمرور إلى الجانب التطبيقي وبعد عرض الإجراءات الخاصة بالبحث قمنا بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الذي قمنا بصياغة فرضياته إلى فرضية رئيسية والمتمثلة في إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

،قمنا وعلى ضوء دراسات سابقة بتقسيم هذه الفرضية إلى فرضيات جزئية أتاحت لنا بإنجاز أسئلة الإستبيان للتأكد من صحة هذه الفرضيات الجزئية وبالتالي صحة الفرضية ككل .

فأولا قمنا بعرض لنتائج الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعب في كرة القدم حيث قمنا بتوزيع إستبيان للاعبين وآخر للمدربين لهذه الفرضية حيث أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى.

ثم انتقلنا إلى تحليل نتائج الفرضية الثانية والتي فرضت أن للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة و تم توزيع استبيان و جمع نتائجه. لهذه الفرضية وتحليله أعطت النتائج دلالة إحصائية أثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

وبالمروور للفرضية الثالثة القائلة بأن يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة وتحليل الإستبيان لهذه الفرضية الذي أعطى بدوره نتائج ايجابية وذات دلالة إحصائية وهذا ما أكد صحة الفرضية الثالثة .

وفي الأخير يمكن القول إستنادا إلى النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا أثبتت أن إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السليبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.

اقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص باللاعبين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ماهي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى إهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بالتباعد بالطرق التدريبية العلمية.

وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المدربين واللاعبين من خلال برامج عملهم.

- عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.
- زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لعله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.
- ضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.
- إعتبار أن الصفات البدنية ترتبط إرتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني للصفات البدنية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. المراجع باللغة العربية :

1.1. الكتب :

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997
2. أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000
4. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000
5. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997
6. أمر الله البساطي: "قواعد وأسس التدريب الرياضي"، مطبعة الإنتصار، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية: 1998.
7. أمين أ، ور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996
8. بشير صالح الرشدي: "مناهج البحث التربوي"؛ ط1، كلية التربية، جامعة الكويت : 2000م
9. بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م.
10. ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م.
11. جمال معوش علي بعباس: "دور التخطيط في إدارة البطولات والمنافسات الرياضية"؛ مذكرة ليسانس غير منشورة، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، كلية العلوم الاقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2006/2007، ص(11).
12. حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية"، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م.
13. حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1998م
14. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001
15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977

16. حسين أحمد الشافعي ورضوان أحمد مرسلي: "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية"؛ منشأة المعارف، الإسكندرية: بدون سنة
17. حسين عبد الحميد رشوان: "في مناهج العلوم"؛ مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003،
18. حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م ن .
19. حنفي محمود مختار: "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1980م.
20. رجاء وحيد دويدري: البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ
21. رشيد زرواتي: "مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية" ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر: 2007
22. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م،
23. ريسان مجيد خريط: "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الأول، جامعة بغداد، 1989م.
24. سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م
25. طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1989م.
26. عبدا لرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980
27. عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991
28. عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992
29. علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م
30. علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة.
31. عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث"؛ ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر: 1995
32. عمر مصطفى التير: استمارات، استبيان ومقابلة لدراسات في مجال علم الاجتماع، معهد الإنماء العربي؛ بيروت: 1986.
33. كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1984م.
34. كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004
35. كورت ماينل: "التعلم الحركي"، عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م.
36. مأمور بن حسن آل سلمان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2 دار ابن حزم، بيروت، لبنان: 1998

37. محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1985م.
38. محمد حسن علاوي — نصر الدين رضوان: "الاختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة: 1987
39. محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002
40. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م.
41. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998م.
42. محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998
43. محمد شفيق: "البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الإجتماعية"؛ المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر: 1985
44. محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965
45. محمد علي محمد: "علم الإجتماع والمنهج العلمي"؛ ط3، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، مصر: 1986
46. محمد نصرا لدين رضوان: "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية"؛ ط3، دار الفكر العربي، القاهرة: 1992
47. محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995
48. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطىء: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983
49. مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988
50. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001م.
51. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"؛ دار النشر العربي، القاهرة
52. مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططى للاعب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م.
53. مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1978م
54. مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005
55. موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م
56. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004
57. يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004
58. يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990

2.1. مذكرات و مجلات :

1. احمد أسحن : " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م
2. بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان 1997
3. بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م
4. السعيد بوبكري وآخرون: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2005.
5. عامر عزة وآخرون: "فعالية التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة": (مذكرة ليسانس غير منشورة)، قسم الإدارة والتسيير الرياضي كلية العلوم الإقتصادية والعلوم التجارية وعلوم التسيير، جامعة المسيلة: 2007/2006.
6. عبد الغفار عروسي — دحمان معمر: "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، (2005/2004).
7. فضيل موساوي — عبد القادر قللال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ليسانس غير منشورة)
8. كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2007/2006

مواقع الأنترنت :

1. www.faf.com

2. www.fifa.com

2. المراجع باللغة الأجنبية :

1. Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{ème} edition,edition chiram,Paris,1998
2. Bellik Abed Najem:"L'entrainement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna
3. Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988
4. Dekkar Nour Edine et Aout : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990
5. Delandesheever:"Introduction à La recherché éducation ,EDA:collin bouvillier,paris:1976
6. Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
7. Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU",OPCIT
8. Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif",OPCIT
9. Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987.
10. Jurgenweinècle : Manuel d'entrainement ,edition4,paris :1997
11. Matviev : psychologie sportive,ed-vigot,France :1997
12. physique,vigot,paris:1997.
13. Rechard b-alderman : Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris
14. Rechard b-alderman : Manuel de psycholoje du sportif,opcit
15. R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif" , Vignot, Ed1, Paris, 1991,.
16. Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entrânement", Edition Ampfora ,paris , 1990
17. ^{Taelman} (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entrânement", OPCIT
18. Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991

19. Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" ,
Edition Amphora , Paris ,1990
20. Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" ,
OPCIT
21. Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT.
22. Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vignot ,
Paris ,1986

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة لمدربي كرة القدم (صنف أكابر)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان في :

**مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على
اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم* صنف أكابر*
الرابطة المحترفة الثانية**

في إطار بحثنا المتمحور حول مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم* صنف أكابر.

نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب إجاباتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطلبة:

* براهيم عيسى

➤ نحوي عماد.

السنة الجامعيـة 2011-2012 ة

السؤال الأول:

هل لحجم وكثافة المباريات تأثير على الأداء العام للاعبين؟

نعم لا

السؤال الثاني:

هل تؤثر كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم؟

نعم لا

السؤال الثالث:

هل يؤثر العدد الكبير للمباريات الملعوبة على تدي نتائج الفريق؟

نعم لا

السؤال الرابع:

كيف يمكنك أن تقيم فريقك بدنيا بعد إجراء مجموعة من المباريات؟

جيد متوسط ضعيف

السؤال الخامس:

في رأيك ما هو سبب تدي نتائج بعض الفرق وكثرة الإصابات عند اللاعبين؟

نقص التحضير البدني كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة

السؤال السادس:

أي الحالات ترونها ناتجة عن كثافة المباريات؟

كثرة الإصابات التعب والإرهاق تدهي النتائج

السؤال السابع:

هل تعتبرون أن كثرة المباريات تساهم في زيادة الإنسجام عند اللاعبين؟

نعم لا

كيف.....
.....؟

المحور الثاني: أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة؟

نعم لا

السؤال التاسع:

هل تعطون اهتماما كبيرا للجانب البدني قبل المنافسة في برنامج عملكم؟

نعم لا

السؤال العاشر:

ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

تطوير قدرات اللاعب بدنيا تنمية الصفات المهارية تحسين مستوى أداء اللاعبين

السؤال الحادي عشر:

هل للحالة البدنية تأثير على مردود اللاعب أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الثاني عشر:

هل الأداء الجيد للاعبين يظهر قيمة التحضير البدني أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الثالث عشر:

هل يمكن اعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل النجاح والتفوق للاعب أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الرابع عشر:

هل تساهم البنية المرفولوجية للاعب في تحسين أدائه خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

السؤال الخامس عشر:

هل الأداء الجيد للفريق يعبر عن حالته البدنية الجيدة؟

نعم لا

السؤال السادس عشر:

هل لفاعلية التحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع عشر:

هل للإعداد البدني دور في تنمية وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية والمهارية للاعبين؟

نعم لا

السؤال الثامن عشر:

بحكم تجربتكم هل لتنمية الصفات البدنية دور في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال التاسع عشر:

هل تخصصون حصصاً لتنمية وتطوير الصفات البدنية أثناء التدريبات؟

نعم لا

السؤال العشرون:

هل الأداء الجيد للاعبين مرتبط بتنمية وتطوير الصفات البدنية؟

نعم لا

السؤال الواحد والعشرون:

في رأيك كمدرّب ماهي الصفة التي تراها مهمة بدرجة كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم؟

السرعة القوة التحمل المرونة الرشاقة

السؤال الثاني والعشرون:

هل التنوع في طرق تدريب هاته الصفات يحسن البنية الجسمية للاعب؟

نعم لا

السؤال الثالث والعشرون:

هل للصفات البدنية دور في تحقيق نتائج إيجابية؟

لا

نعم

السؤال الرابع والعشرون:

هل الإعداد الجيد للصفات البدنية يساعد اللاعبين على التكيف مع الأحمال ذات الشدة المرتفعة؟

لا

نعم

السؤال الخامس والعشرون:

هل الاهتمام بتنمية الصفات البدنية يعد أحد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم؟

لا

نعم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين كرة القدم (صنف أكابر)

في إطار إنجاز مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان في :

**مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على
اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم* صنف أكابر*
الرابطة المحترفة الثانية**

في إطار بحثنا المتمحور حول مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم* صنف أكابر.

نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم التي ستقضي مصداقية أكبر على بحثنا الذي هو خطوة نحو الأمام، وفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

نتقدم مسبقا بتشكراتنا على مساهمتكم المتواضعة، وتقبل سيدي منا فائق الاحترام والتقدير.

- ضع علامة (x) في الخانة المناسبة حسب ايجا بتكم المقترحة.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطلبة:

* براهيم عيسى

➤ نحوي عماد.

السنة الجامعيـة 2011-2012

المحور الأول: تأثير كثافة المباريات على اللياقة البدنية للاعبين.

السؤال الأول:

هل يتأثر مستواك البدني بعد إجرائك لعدد كبير ومتسلسل من المباريات ؟

نعم لا

السؤال الثاني:

هل تشعر بالتعب والإرهاق أثناء المباريات ؟

نعم لا

السؤال الثالث:

هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الرابع:

هل أنت قادرا على إثبات وجودك بدنيا في كل المباريات التي تلعبها ؟

جيد متوسط ضعيف

السؤال الخامس:

هل تشعر بتدني مستواك البدني والمهاري من مباراة لأخرى ؟

نقص التحضير البدني كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة

السؤال السادس:

ماهو تقييمك لأدائك بعد إجراء سلسلة من المباريات ؟

كثرة الإصابات التعب والإرهاق تديني النتائج

السؤال السابع:

هل يتحسن أدائك بعد أن تلعب عدّة مباريات؟

نعم لا

المحور الثاني:أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم.

السؤال الثامن:

هل للتحضير البدني الجيد دور في تحسين أدائك من مباراة لأخرى ؟

نعم لا

السؤال التاسع:

هل لحالتك البدنية تأثير على أدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال العاشر:

هل يهتم مدربكم بشكل كبير بالإعداد البدني قبل المنافسة في برنامج عمله ؟

نعم لا

السؤال الحادي عشر:

كيف تكون حالتك النفسية عندما تشعر بنقص لياقتك البدنية ؟

فقدان الثقة بالنفس القلق عدم المبالاة بالمنافسة

السؤال الثاني عشر:

هل للتحضير البدني تأثير على قدرتك في إتمام بعض المقابلات؟

نعم لا

السؤال الثالث عشر:

هل تصادفك مشاكل بدنية تؤثر على أدائك خلال فترة المنافسة؟

نعم لا

السؤال الرابع عشر:

بعد المنافسة كيف تقيم مستوى التحضير البدني الذي قمتم به؟

إيجابي سلبي مقبول

السؤال الخامس عشر:

هل للتحضير البدني أهمية قبل المنافسة؟

نعم لا

السؤال السادس عشر:

هل يهتم مدربكم بشكل كبير بتنمية الصفات البدنية أثناء فترة المنافسات؟

نعم لا

المحور الثالث: دور تنمية الصفات البدنية في تحسن أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع عشر:

في رأيك ماهي الصفة البدنية الواجب تطويرها باستمرار؟

نعم لا

السؤال الثامن عشر:

هل أنت متفوق في الصراعات الشنائية أثناء المباريات؟

نادرا مطلقا دائما أحيانا

السؤال التاسع عشر:

هل أنت قادر على إثبات وجودك في كل المباريات التي تلعبها؟

نعم لا

السؤال العشرون:

هل لديك المهارة الكافية في التعامل مع الكرة من مختلف الوضعيات؟

نعم لا

السؤال الواحد والعشرون:

هل بإمكانك القيام بعدة حركات بدنية في مدة زمنية قصيرة؟

نعم لا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: مدى تأثير كثافة المنافسة على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم صنف أكابر للرابطة المحترفة الثانية.
هدف الدراسة: إعطاء فكرة للمدربين عن المدة المناسبة للتحضير البدني والتي تضمن النتائج الايجابية في مرحلة المنافسة .
مشكلة الدراسة : هل لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
فرضيات الدراسة :

- الفرضية العامة: إن لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
الفرضيات الجزئية : 1- لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.
2- للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
3- يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: جريت الدراسة على عينة تتكون من ثلاث فرق صنف أكابر للرابطة المحترفة الثانية (فريق أهلي برج بوعريريج ، مولودية باتنة ، اتحاد بسكرة) ، حيث احتوى كل فريق على 10 لاعبين و مدرب .
المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من نهاية جانفي إلى 20 أبريل 2012
المجال المكاني : دراسة ميدانية بملعب 20 أوت 1955 بولاية برج بوعريريج، ملعب 01 نوفمبر 1954 بولاية باتنة ، ملعب 18 فيفري بالعالية بولاية بسكرة.

المنهج : اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : استعملنا في دراستنا أداة الإستبيان حيث قمنا بإجرائه لدراسة البحث.

النتائج المتوصل إليها:

- * لكثافة المنافسة الرياضية في كرة القدم دور في التأثير السلبي على مستوى اللياقة البدنية للاعبين.
- * للتحضير البدني دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة.
- * يتأثر تحسن الأداء العام للاعبين إلى الإعداد البدني والتطوير الجيد للصفات الخاصة باللعبة.
- * لكثافة المنافسة الرياضية دور في التأثير السلبي على الأداء والمردود العام للاعبي كرة القدم.

- استخلاصات واقتراحات:

* عدم إهمال التحضير البدني الجيد باعتباره جزء وعامل مهم لما له الأثر الإيجابي في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج الجيدة أثناء المنافسة.

* الإهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.

* اعتبار أن الهدف الحقيقي من التحضير البدني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

* إعتبار الجانب البدني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

* زيادة فاعلية التحضير البدني من شدة وحجم لماله دور في الأداء العام للاعبين خلال فترة المنافسة.